ACTIVIDADES ACUÁTICAS 23-24

ACTIVIDAD MENSUAL	HORARIO	DÍAS	COMUNIDAD UNIVERSITARIA	TARIFA C	RESTO DE USUARIOS
CURSO NATACIÓN ADULTOS (niveles 1 a 3)	**08:30-09:30** **09:30-10:30** **10:30-11:30** **14:30-15:30** **15:30-16:30** **19:30-20:30** **20:30-21:30**	**L-X-V** **M-J**	**2,37 €** **2,59 €**	**2,96 €** **3,23 €**	**3,95 €** **4,31 €**
	08:30-09:30 **09:30-10:30** **10:30-11:30** **15:30-16:30** **19:30-20:30**	**L-X**	**2,59 €**	**3,23 €**	**4,31 €**
NATACIÓN ADULTO POR OBJETIVOS (NO ES ACTIVIDAD MENSUAL)	**16:30-17:30** (< 1000 m) **17:30-18:30** (1000-1500 m) **18:30-19:30** (> 1500 m)	**L a V** Por sesiones	**2,50 €**	**3,00 €**	**------**
			2,00 € ESTUDIANTADO		
APRENDIZAJE ADULTOS	**10:30-11:30** **15:30-16:30**	**L-X-V**	**2,37 €**	**2,96 €**	**3,95 €**
	10:30-11:30	**L-X**	**2,59 €**	**3,23 €**	**4,31 €**

- **PRECIO POR SESIONES EN ACTIVIDADES MENSUALES:** La mensualidad de estos cursos se abonará computando las sesiones hábiles de cada mes.
- Nuevas inscripciones solo para comunidad universitaria.
- El estudiantado tendrá un descuento del 55% sobre el precio “resto de usuarios” en actividades mensuales.
- Las plazas libres en cursos de natación adultos, se ofertan para tarifa plana y por sesiones a la comunidad universitaria.

ACTIVIDADES ACUÁTICAS 23-24

ACTIVIDAD MENSUAL	HORARIOS	DÍAS	COMUNIDAD UNIVERSITARIA	TARIFA C	RESTO DE USUARIOS
COMBINADA	20:30-21:30	L-X-V	1,90 €	2,37 €	3,16 €
		L-X	2,33 €	2,91 €	3,88 €
		L-V			
		M-J			
AQUAGYM (GIMNASIA EN EL AGUA)	11:30-12:30	L-X-V	1,98 €	2,48 €	3,31 €
		M-J	2,59 €	3,23 €	4,31 €
	17:30-18:30 18:30-19:30	L-X M-J	2,59 €	3,23 €	4,31 €
ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO DE NATACIÓN	12:30 -13:30	L-X-V	1,98 €	2,48 €	3,31 €
NATACION MAYORES	11:30-12:30	L-X-V	1,72 €	2,16 €	2,87 €
		M-J	1,81 €	2,26 €	3,02 €

- **PRECIO POR SESIONES EN ACTIVIDADES MENSUALES**: La mensualidad de estos cursos se abonará computando las sesiones hábiles de cada mes.
- Nuevas inscripciones solo para comunidad universitaria.
- El estudiantado tendrá un descuento del 55% sobre el precio “resto de usuarios” en actividades mensuales.

ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN Y READAPTACIÓN FÍSICA 23-24

ACTIVIDAD MENSUAL	HORARIOS	DÍAS	COMUNIDAD UNIVERSITARIA	TARIFA C	RESTO DE USUARIOS
*ESCUELA TERAPÉUTICA DE ESPALDA (REQUISITO SABER NADAR)	08:30-09:30 09:30-10:30 13:30-14:30 16:30-17:30	L-X M-J	4,07 €	5,09 €	6,79 €
	12:00-13:00	M-J			
	19:00-20:00	L-X			
*NATACIÓN TERAPÉUTICA	12:30-13:30	L-X-V	2,37 €	2,96 €	3,95 €
	10:30-11:30	M-J	2,59 €	3,23 €	4,31 €
*ESCUELA DE ESPALDA EN SECO	11:15-12:00 18:30-19:15	M-J	2,59 €	3,23 €	4,31 €

- **PRECIO POR SESIONES EN ACTIVIDADES MENSUALES:** La mensualidad de estos cursos se abonará computando las sesiones hábiles de cada mes.
- Nuevas inscripciones solo para comunidad universitaria.
- El estudiantado tendrá un descuento del 55% sobre el precio “resto de usuarios” en actividades mensuales.
  * Los nuevos usuarios no podrán inscribirse directamente a ninguna actividad de Recuperación y Readaptación Física, sin haber realizado la consulta y asesoramiento, y será el área médica quien decida qué actividad o servicio es el más indicado, haciendo el pago antes de usar el mismo.

ACTIVIDADES INFANTILES Y JUVENILES 23-24

ACTIVIDAD MENSUAL	HORARIOS	DÍAS	COMUNIDAD UNIVERSITARIA	TARIFA C	RESTO DE USUARIOS
ESCUELA DE ATLETISMO (2008-2012)	18:00-19:00	M-J	1,50 €	1,88 €	2,50 €
ESCUELA NATACIÓN INFANTIL (2008-2015)	17:30-18:30 18.30-19.30	L-X L-V M-J X-V M-V	2,50 €	3,12 €	4,17 €
ESCUELA DE PÁDEL NIVEL INICIACIÓN (2008-2015)	17:00-18:00 18:00-19:00	V	4,25 €	5,31 €	7,08 €

- **PRECIO POR SESIONES EN ACTIVIDADES MENSUALES:** La mensualidad de estos cursos se abonará computando las sesiones hábiles de cada mes.
- Nuevas inscripciones solo para comunidad universitaria.

CURSOS DEPORTIVOS 23-24

ACTIVIDAD MENSUAL	HORARIOS	DÍAS	COMUNIDAD UNIVERSITARIA	TARIFA C	RESTO DE USUARIOS
AIKIDO	19:30-21:30	L-X	1,94 €	2,42 €	3,23 €
ACTIVIDAD FISICA MAYORES	11:30-12:30	M-J	1,55 €	1,94 €	2,59 €
ZUMBA BAJA INTENSIDAD	10:30-11:30	V	2,25 €	2,81 €	3,75 €
CURSOS DE PADEL NIVELES INICIACION, MEDIO y PERFECCIONAMIENTO *Prueba previa nivel medio y perfeccionamiento	11:00-12:00 12:00-13:00	M-J	4,50 €	5,63 €	7,50 €
	16:00-17:00 17:00-18:00 18:00-19:00 19:00-20:00 20:00-21:00	L-X M-J			
	16:00-17:00 17:00-18.00 18:00-19.00 19:00-20:00 20:00-21:00	V	4,50 €	5,63 €	7,50 €

- **PRECIO POR SESIONES EN ACTIVIDADES MENSUALES:** La mensualidad de estos cursos se abonará computando las sesiones hábiles de cada mes.
- Nuevas inscripciones solo para comunidad universitaria.
- El estudiantado tendrá un descuento del 55% sobre el precio “resto de usuarios” en actividades mensuales.

CURSOS DEPORTIVOS 23-24

ACTIVIDAD POR TICKET	HORARIOS	DÍAS	TICKET SESIÓN COMUNIDAD UMA	TICKET SESIÓN ESTUDIANTADO	TICKET SESIÓN TARIFA C (Asoc.Ant.Alumnos)
ESCUELA UNIVERSITARIA VOLEY-PLAYA MIXTO	**18:00-19:00** Desde marzo	**M-J**	**2,50 €** GRATIS CON TARIFA PLANA	**2,00 €** GRATIS CON TARIFA PLANA	**3,00 €**
ESCUELA UNIVERSITARIA BALONCESTO MIXTO	**16:00-17:30** Desde octubre	**M-J**	**2,50 €** GRATIS CON TARIFA PLANA	**2,00 €** GRATIS CON TARIFA PLANA	**3,00 €**
ESCUELA UNIVERSITARIA WATERPOLO MIXTO	**10:00-12:00** Desde octubre	**S**	**2,50 €** GRATIS CON TARIFA PLANA	**2,00 €** GRATIS CON TARIFA PLANA	**3,00 €**
ESCUELA UNIVERSITARIA FUTBOL 7 MIXTO	**20:30-21:30** Desde octubre	**L-X**	**2,50 €** GRATIS CON TARIFA PLANA	**2,00 €** GRATIS CON TARIFA PLANA	**3,00 €**
ESCUELA UNIVERSITARIA VOLEIBOL MIXTO	**19:30-20:30** **20:30-21:30** Desde septiembre	**L-X** **M-J**	**2,50 €** GRATIS CON TARIFA PLANA	**2,00 €** GRATIS CON TARIFA PLANA	**3,00 €**
CALISTENIA	**19:30-20:30** **20:30-21:30**	**L a V** Por sesiones	**2,50 € PAS-PDI** GRATIS CON TARIFA PLANA **2,00 €** ESTUDIANTADO GRATIS CON TARIFA PLANA	**3,00 €**	----------

- Actividades solo para comunidad universitaria.
- Actividades gratuitas con tarifa plana.
- El estudiantado tendrá un descuento del 55% sobre el precio “resto de usuarios” en actividades mensuales.

ACTIVIDADES DIRIGIDAS 23-24

ACTIVIDAD POR TICKET	HORARIO	DÍAS	TICKET SESIÓN COMUNIDAD UMA	TICKET SESIÓN ESTUDIANTADO	TICKET SESIÓN TARIFA C (Asoc.Ant.Alumnos)
BODYFITNESS	14:30-15:30	L-X	2,50 € GRATIS CON TARIFA PLANA	2,00 € GRATIS CON TARIFA PLANA	3,00 €
	17:00-18:00	X-V			
	19:00-20:00	M			
	20:00-21:00	J-V			
FUNCTIONAL TRAINING	08:30-09:30 09:30-10:30 11:30-12:30 *(Hiit) M-J 12:30-13:30 M-J 14:30-15:30 15:30-16:30 17:30-18:30 *(Hiit) LXV 18:30-19:30 19:30-20:30 *(Hiit) 20:30-21:30 *(Hiit)	L a V	2,50 € GRATIS CON TARIFA PLANA	2,00 € GRATIS CON TARIFA PLANA	3,00 €

- **Hiit Functional Training (nivel avanzado)**
- Actividades solo para comunidad universitaria.
- Actividades gratuitas con tarifa plana.
- Reserva de sesiones con 72 h. de antelación.

ACTIVIDADES DIRIGIDAS 23-24

ACTIVIDAD POR TICKET	HORARIO	DÍAS	TICKET SESIÓN COMUNIDAD UMA	TICKET SESIÓN ESTUDIANTADO	TICKET SESIÓN TARIFA C (Asoc.Ant.Alumnos)
CORE	10:30-11:00	M-J	2,50 € GRATIS CON TARIFA PLANA	2,00 € GRATIS CON TARIFA PLANA	3,00 €
	09:30-10:00	V			
AEROFITNESS	14:30-15:30	M-J	2,50 € GRATIS CON TARIFA PLANA	2,00 € GRATIS CON TARIFA PLANA	3,00 €
GAP	15:30-16:15 16:15-17:00	V	2,50 € GRATIS CON TARIFA PLANA	2,00 € GRATIS CON TARIFA PLANA	3,00 €
	15:30-16:15 20:15-21:00	L-X			
	09:30-10:15 15:30-16:15 16:15:17:00	M-J			
PILATES	09:30-10:30 16:30-17:30 17:30-18:30 18:30-19:30	L-X	2,50 € GRATIS CON TARIFA PLANA	2,00 € GRATIS CON TARIFA PLANA	3,00 €
	15:00-16:00	M-J			
	17:30-18:30	M-J V			

- Actividades solo para comunidad universitaria.
- Actividades gratuitas con tarifa plana.
- Reserva de sesiones con 72 h. de antelación.

ACTIVIDADES DIRIGIDAS 23-24

ACTIVIDAD POR TICKET	HORARIO	DÍAS	TICKET SESIÓN COMUNIDAD UMA	TICKET SESIÓN ESTUDIANTADO	TICKET SESIÓN TARIFA C (Asoc.Ant.Alumnos)
CICLISMO INDOOR	12:00-13:00 14:30-15:30 20:00-21:00	L-X-V	2,50 € GRATIS CON TARIFA PLANA	2,00 € GRATIS CON TARIFA PLANA	3,00 €
	13:00-14:00 16:00-17:00 18:30-19:30	M-J			
POWER BIKE	13:00-14:00 16:00-17:00 19:00-20:00	L-X-V	2,50 € GRATIS CON TARIFA PLANA	2,00 € GRATIS CON TARIFA PLANA	3,00 €
	12:00-13:00 14:30-15:30 19:30-20:30	M-J			
BAILES LATINOS	19:30-20:30 (Avanzado) 20:30-21:30 (Iniciación)	M-J	2,50 € GRATIS CON TARIFA PLANA	2,00 € GRATIS CON TARIFA PLANA	3,00 €

- Actividades solo para comunidad universitaria.
- Actividades gratuitas con tarifa plana.
- Reserva de sesiones con 72 h. de antelación.

ACTIVIDADES DIRIGIDAS 23-24

ACTIVIDAD POR TICKET	HORARIO	DÍAS	TICKET SESIÓN COMUNIDAD UMA	TICKET SESIÓN ESTUDIANTADO	TICKET SESIÓN TARIFA C (Asoc.Ant.Alumnos)
STRETCHING	**14:30-15.00** **19:00-19:30**	**V**	**2,50 €** GRATIS CON TARIFA PLANA	**2,00 €** GRATIS CON TARIFA PLANA	**3,00 €**
AERODANCE	**18:00-19:00**	**M**	**2,50 €** GRATIS CON TARIFA PLANA	**2,00 €** GRATIS CON TARIFA PLANA	**3,00 €**
	20:00-21:00	**X**			
	19:00-20:00	**J**			
STREET DANCE (FUNKY, HIP-HOP, DANCE)	**18:00-19:00**	**J**	**2,50 €** GRATIS CON TARIFA PLANA	**2,00 €** GRATIS CON TARIFA PLANA	**3,00 €**
	19:00-20:00	**L-V**			
	20:00-21:00	**M**			
AEROBOX	**18:00-19:00**	**V**	**2,50 €** GRATIS CON TARIFA PLANA	**2,00 €** GRATIS CON TARIFA PLANA	**3,00 €**
	19:00-20:00	**X**			
	20:00-21:00	**L**			
CLUB RUNNING UMA	**19:00-20:30**	**M-J**	**2,50 €** GRATIS CON TARIFA PLANA	**2,00 €** GRATIS CON TARIFA PLANA	**3,00 €**
ZUMBA	**10:30-11:30** **18:00-19:00**	**L-X**	**2,50 €** GRATIS CON TARIFA PLANA	**2,00 €** GRATIS CON TARIFA PLANA	**3,00 €**
	18:30-19:30	**M-J**			

- Actividades solo para comunidad universitaria.
- Actividades gratuitas con tarifa plana.
- Reserva de sesiones con 72 h. de antelación.

SALA CARDIOVASCULAR. USO LIBRE

ESPACIO DEPORTIVO	HORARIO	DÍAS	TICKET SESIÓN COMUNIDAD UMA	TICKET SESIÓN ESTUDIANTADO	TICKET SESIÓN TARIFA C (Asoc.Ant.Alumnos)
SALA CARDIOVASCULAR	08:30-10:00 10:00-11:30 11:30-13:00 13:00-14:30 14:30-16:00 16:00-17:30 17:30-19:00 19:00-20:30 20:30-21:30	L a V	2,50 € GRATIS CON TARIFA PLANA	2,00 € GRATIS CON TARIFA PLANA	3,00 €
	09:00-10:30 10:30-12:00 12:00-13:30	S			

SERVICIOS SALA CARDIOVASCULAR CON TARIFA PLANA

TANITA	2,00 € Medición de composición corporal EXCLUSIVO CON TARIFA PLANA
PLAN DE ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO MENSUAL (pendiente de implantación)	10,00 € (Incluye una medición con Tanita) EXCLUSIVO CON TARIFA PLANA

SERVICIOS DE MEDICINA Y FISIOTERAPIA DEPORTIVA

SERVICIO		FORMAS PAGO	PROCEDIMIENTO	PRECIO	
				RESTO DE USUARIOS	COMUNIDAD UNIVERSITARIA
CONSULTA Y ASESORAMIENTO MÉDICO-DEPORTIVO	**L a V**	**En máquina, tarjeta web**	**Solicitud por web**	**40,00 €** (solo inscritos)	**20,00 €** **C** (solo inscritos)
TEST DE ESFUERZO			**Solicitud por web**	**80,00 €** (solo inscritos)	**40,00 €** **C** (solo inscritos)
VALORACION Y ASESORAMIENTO FISIOTERAPIA. Previa consulta médica			**Solicitud por web. Solo inscritos**	**40,00 €**	**20,00 €** **C** (solo inscritos)
ANTROPOMETRIA Peso, talla, pliegues grasos, perímetros musculares y diámetros			**Solicitud por web. Solo inscritos**	**15,00 €**	**10,00 €** **C** (solo inscritos)
ESCUELA DE ESPALDA INFANTIL ASESORAMIENTO			**Solicitud por web. Solo inscritos**	**20,00 €**	**15,00 €**

- Se mantiene el sistema de actuación, los usuarios no podrán inscribirse directamente a ningún servicio sin haber realizado previamente la consulta y asesoramiento, será el área médica quien decida qué servicio es el más indicado, teniendo que pasar por administración posteriormente para hacer la inscripción y pago del primer mes.
- Nuevas inscripciones, solo comunidad universitaria.
- El estudiantado tendrá un descuento del 55% sobre el precio “resto de usuarios”.

**** La solicitud se podrá hacer directamente a través de CRONOS.**