



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

Vicerrectorado de Estudiantes
y Deporte
Servicio de Deporte Universitario

20 €
tarifa
mensual

TARIFA PLANA ESTUDIANTADO

Grado, Posgrado y Movilidad

30 €
tarifa
mensual

TARIFA PLANA PAS | PDI

CURSO 23/24



Actividades dirigidas
Calistenia
Circuito de carreras
Escuelas deportivas
Gimnasio exterior
Pista de atletismo
Piscina
Sala cardiovascular

Más información:
deportes.uma.es

INFORMACIÓN ACTIVIDADES TARIFA PLANA

GRATIS PARA ALUMNOS CON BECA DE CARÁCTER GENERAL MEFP, CON AYUDA FIJA POR RENTA, O DE COHESION SOCIAL GRADO/MASTER

ESCUELAS UNIVERSITARIAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
10:00 – 12:00						ESCUELA UNIVERSITARIA WATERPOLO
16:00 – 17:30		ESCUELA UNIVERSITARIA BALONCESTO MIXTO		ESCUELA UNIVERSITARIA BALONCESTO MIXTO		
18:00 – 19:00		ESCUELA UNIVERSITARIA VOLEY-PLAYA MIXTO		ESCUELA UNIVERSITARIA VOLEY-PLAYA MIXTO		
19:30 – 20:30	ESCUELA UNIVERSITARIA VOLEIBOL	ESCUELA UNIVERSITARIA VOLEIBOL	ESCUELA UNIVERSITARIA VOLEIBOL	ESCUELA UNIVERSITARIA VOLEIBOL		
20:30 – 21:30	ESCUELA UNIVERSITARIA FÚTBOL 7 MIXTO		ESCUELA UNIVERSITARIA FÚTBOL 7 MIXTO			
20:30 – 21:30	ESCUELA UNIVERSITARIA VOLEIBOL	ESCUELA UNIVERSITARIA VOLEIBOL	ESCUELA UNIVERSITARIA VOLEIBOL	ESCUELA UNIVERSITARIA VOLEIBOL		

SALA CARDIOVASCULAR USO LIBRE

ESPACIO DEPORTIVO	HORARIO	DÍAS
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
	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	10,00 € (Incluye una medición con Tanita) EXCLUSIVO CON TARIFA PLANA

INFORMACIÓN ACTIVIDADES TARIFA PLANA

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
08:30 – 09:30	FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING
09:30 – 10:15		GAP		GAP	
09:30 – 10:00					CORE
09:30 – 10:30	PILATES	FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING	PILATES	FUNCTIONAL TRAINING
10:30 – 11:00		CORE		CORE	
10:30 – 11:30	ZUMBA		ZUMBA		
11:30 – 12:30		FUNCTIONAL TRAINING ¹		FUNCTIONAL TRAINING ¹	
12:00 – 13:00	CICLISMO INDOOR	POWER BIKE	CICLISMO INDOOR	POWER BIKE	CICLISMO INDOOR
13:00 – 14:00	POWER BIKE	CICLISMO INDOOR	POWER BIKE	CICLISMO INDOOR	POWER BIKE
12:30 – 13:30		FUNCTIONAL TRAINING		FUNCTIONAL TRAINING	
13:30 – 14:30					
14:30 – 15:30	CICLISMO INDOOR	BODYFITNESS	AEROFITNESS	CICLISMO INDOOR	BODYFITNESS
14:30 – 15:30	FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING	POWER BIKE	FUNCTIONAL TRAINING	POWER BIKE
14:30 – 15:00					STRETCHING
15:00 – 16:00		PILATES		PILATES	
15:30 – 16:30	FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING
15:30 – 16:15	GAP	GAP	GAP	GAP	GAP
16:00 – 17:00	POWER BIKE	CICLISMO INDOOR	POWER BIKE	CICLISMO INDOOR	POWER BIKE
16:15 – 17:00		GAP		GAP	GAP

¹ Estas sesiones se reservan a los usuarios que tengan un nivel avanzado.

INFORMACIÓN ACTIVIDADES TARIFA PLANA

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
16:30 – 17:30	PILATES		PILATES			
17:00 – 18:00			BODYFITNESS		BODYFITNESS	
17:30 – 18:30	PILATES	FUNCTIONAL TRAINING ¹	PILATES	PILATES	FUNCTIONAL TRAINING ¹	
18:00 – 19:00	ZUMBA	AERODANCE	ZUMBA	STREET DANCE	AEROBOX	
18:30 – 19:30	PILATES	FUNCTIONAL TRAINING	CICLISMO INDOOR	FUNCTIONAL TRAINING	PILATES	
18:30 – 19:15		ZUMBA			ZUMBA	
19:00 – 19:30					STRETCHING	
19:00 – 20:00	POWER BIKE	STREET DANCE	CLUB RUNNING UMA	BODYFITNESS	POWER BIKE	
19:30 – 20:30	FUNCTIONAL TRAINING ¹	CLUB RUNNING UMA	POWER BIKE	FUNCTIONAL TRAINING ¹	POWER BIKE	CLUB RUNNING UMA
			BAILES LATINOS (A)		BAILES LATINOS (A)	
			FUNCTIONAL TRAINING ¹		FUNCTIONAL TRAINING ¹	
	CALISTENIA	CALISTENIA	CALISTENIA	CALISTENIA	CALISTENIA	
20:00 – 21:00	CICLISMO INDOOR	AEROBOX		CICLISMO INDOOR	AERODANCE	
20:15 – 21:00	GAP			GAP		
20:30 – 21:30	FUNCTIONAL TRAINING ¹	FUNCTIONAL TRAINING ¹	BAILES LATINOS (I)	FUNCTIONAL TRAINING ¹	BAILES LATINOS (I)	
20:30 – 21:30	CALISTENIA	CALISTENIA	CALISTENIA	CALISTENIA	CALISTENIA	

ESPACIOS DEPORTIVOS DE USO LIBRE INCLUIDOS

- > Piscina (nado libre)
- > Sala cardiovascular
- > Pista de atletismo
- > Circuito de carreras
- > Calistenia
- > Gimnasio exterior

¹ Estas sesiones se reservan a los usuarios que tengan un nivel avanzado.