

Vida Sana 2016-17



Actividad divertida, variada y amena, dirigida a adultos mayores de 50 años sin importar el estado de forma inicial. Persigue la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud mediante la realización de diferentes actividades: sesiones de trabajo en circuito, uso del propio peso corporal como carga, bailes y coreografías sencillas, etc. Se adaptará en función de las características del grupo.

Instalación, edad de participación y requisitos para el grupo de Martes-Jueves

Instalación

- Los **grupos de lunes-miércoles-viernes**, se impartirán en el Pabellón Universiada (Sala 2) del Campus Universitario de Fuentenueva en Paseo Profesor Juan Ossorio s/n CP 18003, Granada.
- El **grupo de martes-jueves**, se impartirá Martes en Pabellón Universiada (Sala 0) y Jueves en el Pabellón 2 del Campus de Fuentenueva.

Edad de participación

A partir de los 50 años.

Requisitos de matriculación para los/as alumnos/as Del Aula Permanente

- Este grupo tendrá un plazo preferente de inscripción en cada periodo, para los alumnos matriculados en el curso 2016-2017 en el Aula Permanente de Formación Abierta de la Universidad de Granada.
- El lugar de inscripción será exclusivamente la sede administrativa del CAD (Campus de Fuentenueva).
- Documentación necesaria: carnet, matrícula o documento que acredite la condición de estudiante del APFA.

Periodos de impartición, inscripción, horario, plazas y precios

Periodos de impartición

PERIODO	FECHAS
PRIMERO	Del 11 de octubre al 20 de diciembre de 2016. <i>(No se impartirán clases del 21 de diciembre 2016 al 6 de enero de 2017, ambos incluidos)</i>
SEGUNDO	Del 9 de enero al 17 de marzo de 2017.
TERCERO	Del 20 de marzo al 2 de junio de 2017. <i>(No se impartirán clases del 10 al 16 de abril de 2017, Semana Santa)</i>

Periodos de inscripción

Abierto a miembros de la comunidad universitaria y no universitaria.

PERIODO	ALUMNOS AULA PERMANENTE (GRUPO M-J)	COMUNIDAD UNIVERSITARIA	COMUNIDAD NO UNIVERSITARIA
PRIMERO	Del 27-30 de septiembre al 28 de octubre de 2016.	Del 03 de octubre al 28 de octubre de 2016.	Del 05 al 28 de octubre de 2016.
SEGUNDO	Renovación: 29-30 de noviembre de 2016.	Renovación: 1-2 de diciembre de 2016. Nuevas: Del 5 de diciembre 2016 al 27 de enero de 2017.	Renovación: 1-2 de diciembre de 2016. Nuevas: Del 12 de diciembre 2016 al 27 de enero de 2017.
TERCERO	Renovación: Del 23 al 27 de febrero de 2017.	Renovación: 1-3 de marzo de 2017. Nuevas: Del 6 de marzo al 7 de abril de 2017.	Renovación: 1-3 de marzo de 2017. Nuevas: Del 8 de marzo al 7 de abril de 2017.

Horarios y plazas

La duración de las clases será de 55 minutos.

- **Días:** Lunes, miércoles y viernes (Sala 2 Pabellón Universiada). Plazo de inscripción abierto hasta el 04 de noviembre de 2016.
 - **Horario:** 09:00 -09:55 (mínimo 10 y máximo 21 plazas).
 - **Horario:** 19:00 -19:55 (mínimo 10 y máximo 21 plazas).
- **Días:** Martes y jueves (Martes Sala 0 Pabellón Universiada y Jueves Pabellón 2 Fuentenueva).
 - **Horario:** 10:00 -10:55 (mínimo 10 y máximo 22 plazas).

Precio por periodo

- **Para grupos de 3 días/semana:**
 - **Miembros de la comunidad universitaria con alta deportiva: 44,00 €/periodo.**
 - **Miembros NO pertenecientes a la comunidad universitaria: 60,50 €/periodo.**
- **Para grupo de 2 días/semana:**
 - **Alumnos del Aula Permanente (2016-2017) con alta deportiva: 30,00 €/periodo.**
 - **Miembros de la comunidad universitaria con alta deportiva: 30,00 €/periodo.**
 - **Miembros NO pertenecientes a la comunidad universitaria: 41,25 €/periodo.**
- **MUY IMPORTANTE:** Si después de matricularse en cualquier actividad, no pudiera realizarla, deberá enviarnos un correo a deportes@ugr.es, solicitando la baja, para poder adjudicar dicha plaza a otro solicitante.

Material indispensable

Toalla para depositar sobre las esterillas y bebida para hidratarse.

Recomendación e intensidad

- Se recomienda a todos los participantes, la conveniencia de pasar por un reconocimiento médico en caso de padecer algún tipo de dolencia, alergia o enfermedad.
- **Intensidad de la actividad:** Baja-Media.