

## Stretching-Entrenamiento funcional 2018-2019



Actividad orientada a la restitución de los niveles basales de la musculatura para conseguir una relajación óptima, tan necesaria para una buena salud psico-física.

### Instalación y edad de participación.

#### Instalación.

Pabellón Universiada (Sala 2).Campus Universitario de Fuentenueva en Paseo Profesor Juan Ossorio s/n CP 18003, Granada (Paseos Universitarios).

#### Edad de participación.

Mayores de 18 años.

### Periodos de impartición, inscripción, horario, plazas y precios.

#### Periodos de impartición.

PERIODO	FECHAS
PRIMERO	Del 04 de octubre al 21 de diciembre de 2018. <i>(No se impartirá clase el 7 de diciembre 2018)</i>
SEGUNDO	Del 08 de enero al 22 de marzo de 2019.
TERCERO	Del 27 de marzo al 14 de junio de 2019. <i>(No se impartirán clases del 15 al 21 de abril de 2019, ambos incluidos).</i>

#### Periodos de inscripción

Abierto a miembros de la comunidad universitaria y no universitaria.

PERIODO	COMUNIDAD UNIVERSITARIA	COMUNIDAD NO UNIVERSITARIA
PRIMERO	Del 20 de septiembre al 22 de octubre de 2018.	Del 24 de septiembre al 22 de octubre de 2018.
SEGUNDO	<b>Renovación:</b> del 04 de diciembre de 2018 al 18 de enero 2019. <b>Nuevas:</b> Del 11 de diciembre 2018 al 18 de enero de 2019.	<b>Renovación:</b> del 04 de diciembre de 2018 al 18 de enero 2019. <b>Nuevas:</b> Del 18 de diciembre 2018 al 18 de enero de 2019.
TERCERO	<b>Renovación:</b> del 01 de marzo al 12 de abril de 2019. <b>Nuevas:</b> Del 07 de marzo al 12 de abril de 2019.	<b>Renovación:</b> del 01 de marzo al 12 de abril de 2019. <b>Nuevas:</b> Del 19 de marzo al 12 de abril de 2019.



### Horarios y plazas.

La duración de las clases será de 45 minutos.

- **Día:** Miércoles.
- **Horario:** 13:00 -13:45 horas.
- **Plazas:** Mínimo 10 y máximo 20.

Fuente: <http://cad.ugr.es/pages/actividades-deportivas/2018-2019/granada/cuerpo-y-mente/stretching-entrenamiento-funcional-20182019>

## Precio por periodo.

- **Miembros de la comunidad universitaria con alta deportiva: 26 €/periodo.**
  - Alumnos UGR con alta deportiva: 23,40 €/periodo.
  - Alumnos UGR con alta deportiva becarios M.E.C. o similar UGR (*sólo 3º periodo*): 20,80 €/periodo. **Para beneficiarse del descuento en el 3º periodo, la persona becada tendrá que presentarse, previamente a hacer la matrícula de cualquier curso, en las oficinas administrativas con la credencial y el DNI.**
- **Miembros NO pertenecientes a la comunidad universitaria: 31,20 €/periodo.**
- **MUY IMPORTANTE:** Si después de matricularse en cualquier actividad, no pudiera realizarla, deberá enviarnos un correo a [deportes@ugr.es](mailto:deportes@ugr.es), solicitando la baja, para poder adjudicar dicha plaza a otro solicitante.

## Recomendación.

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.

## Créditos E.C.T.S.

- **Como novedad**, las siguientes actividades: Zumba, Abdominales hipopresivas, pilates, aerobox, glutap, power-pump, step y stretching; podrán ser combinadas para obtener **créditos E.C.T.S.** Para ello deberán inscribirse en dos cursos de una hora de duración semanal, sea la misma actividad o no, dentro de un mismo periodo; o, en un curso de una hora de duración semanal, sea la misma actividad o no, durante al menos dos periodos ofertados para este curso académico 2018-2019.
- Para mas información visitar el siguiente enlace: **Reconocimiento de créditos E.C.T.S. por la participación en actividades dirigidas organizadas por el C.A.D.**