

ACTIVIDADES DIRIGIDAS



TEMPORADA 2022/2023

A partir del 01/09/2022

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Jóvenes y Adultos

HORARIOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
08:30 a 09:30	DEPORTIVA		DEPORTIVA		DEPORTIVA
09:30 a 10:30	FITNESS		FITNESS		FITNESS
14:00 a 15:00	DEPORTIVA	DEPORTIVA	DEPORTIVA	DEPORTIVA	
15:00 a 16:00	FITNESS	ESPALDA-SALUD	FITNESS	ESPALDA-SALUD	
16:00 a 17:00					
19:30 a 20:30	ESPALDA-SALUD / FITNESS	DEPORTIVA I / DEPORTIVA II	DEPORTIVA / FITNESS	DEPORTIVA / ESPALDA-SALUD	ESPALDA-SALUD / FITNESS
20:30 a 21:30	DEPORTIVA / ESPALDA-SALUD		ESPALDA-SALUD / DEPORTIVA	DEPORTIVA	DEPORTIVA

NATACIÓN DEPORTIVA : Actividad dirigida a personas que desean aprender a nadar o que desean mejorar las habilidades técnicas específicas de los estilos de natación y mejorar su nivel de condición física.

NATACIÓN ESPALDA - SALUD : Actividad acuática específica con un programa de trabajo especialmente diseñado para personas que, padeciendo alguna patología de espalda o no, deseen mejorar su condición física general y, especialmente, fortalecer la musculatura abdomino-lumbar con objeto de aliviar tensiones y dolores derivados de su patología, y con los beneficios del ejercicio en el medio acuático por su bajo impacto en articulaciones.

NATACIÓN FITNESS : Actividad acuática "integral" para la mejora de la condición física general abierta a cualquier sector de la población. Su programa de trabajo combina contenidos propios de diversas modalidades deportivas: acuagym, acu aeróbic, ejercicios de estiramientos, con un componente lúdico, con soporte musical y con los beneficios del ejercicio en el medio acuático por su bajo impacto en articulaciones.

REQUISITO OBLIGATORIO para realizar las actividades de Natación Espalda - Salud y Fitness "SABER NADAR" = ser capaz de desplazarse de forma autónoma una distancia mínima de 25 metros en posición ventral, 15 metros en posición dorsal y mantenerse en flotación dorsal 15 seg.

USO LIBRE DEPORTIVO

A partir del 09/09/2022

LUNES	08:00 a 20:30
MARTES	08:00 a 21:30
MIÉRCOLES	08:00 a 20:30
JUEVES	08:00 a 21:30
VIERNES	08:00 a 17:00 19:30 a 21:30
SÁBADO*	08:00 a 14:00
DOMINGO*	09:00 a 14:00

PRECIOS 2022

PISCINA ADULTO - Entrada	3,85 €
PISCINA ADULTO - Bono 10	34,15 €
CUOTA MENSUAL	
JÓVENES y ADULTOS - 'básico' (<3ss/sem)	29,50 €
JÓVENES y ADULTOS - 'completo'	37,95 €



* Horario abierto a ULD infantil: SÁBADO de 08:00 a 11:00 y 13:00 a 14:00 / DOMINGO de 09:00 a 14:00

Campus Menéndez Pidal. Avd San Alberto Magno s/n 14004. Córdoba.
Edificio Gestión Deportiva UCO. Tfno. 957 21 89 67

Web: ucodeporte.es

Campus Rabanales. Ctra. Madrid - Cádiz, Km 396 A 14071 Córdoba.

Zona Deportiva "La Areté". Tfno. 957 21 25 24

Zona Deportiva Instalaciones Acuáticas. Tfno. 957 21 25 31

Zona Deportiva "Montecronos". Tfno. 957 21 25 15

Instagram: @deportesuco

Correo información: deportes@uco.es

Twitter: @Ucodeporte_

Facebook: @ucodeporte