

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

ACTIVIDADES DIRIGIDAS



TEMPORADA 2022/2023

A partir del 01/09/2022



TENIS

Jóvenes y Adultos

Instalación MONTE CRONOS - RBN

| HORARIOS | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------------|------------|--------|------------|--------|---------|--------|
| 18:00 a 19:00 | DEBUTANTES | | DEBUTANTES | | | |
| 19:00 a 20:00 | INICIADOS | | INICIADOS | | | |
| 20:00 a 21:00 | AVANZADOS | | AVANZADOS | | | |

Instalación MENÉNDEZ PIDAL - MPD

| HORARIOS | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------------|-------|------------|-----------|------------|---------|------------------------|
| 9:00 a 10:30 | | | | | | ^E INICIADOS |
| 16:30 a 17:30 | | AVANZADOS | | AVANZADOS | | |
| 17:30 a 18:30 | | DEBUTANTES | | DEBUTANTES | | |
| 19:30 a 20:30 | | INICIADOS | | INICIADOS | | |
| 20:30 a 21:30 | | AVANZADOS | | AVANZADOS | | |

- Actividad dirigida a personas que desean iniciarse en la práctica del tenis o que, siendo conocedores y practicantes habituales, desean perfeccionar sus conocimientos técnico-tácticos con objeto de mejorar su rendimiento en el juego.
Tres niveles de enseñanza: DEBUTANTES, INICIADOS, AVANZADOS.

PRECIOS 2022

| CUOTA MENSUAL | |
|--------------------------------|---------|
| JÓVENES y ADULTOS - 'básico' | 29,50 € |
| JÓVENES y ADULTOS - 'completo' | 37,95 € |



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

ACTIVIDADES DIRIGIDAS



TEMPORADA 2022/2023



PILATES MAT

Instalación MONTE CRONOS - RBN

Jóvenes y Adultos

| HORARIOS | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------------|-------|---------|-----------|---------|---------|--------|
| 14:00 a 15:00 | | PILATES | | PILATES | | |
| 15:00 a 16:00 | | PILATES | | PILATES | | |

PILATES M.A.T: Actividad de acondicionamiento físico focalizada en la tonificación de la musculatura profunda, trabajando sobre la base de la "conciencia de movimiento" y el control mental y respiratorio en las ejecuciones

PRECIOS 2022

| CUOTA MENSUAL | |
|--------------------------------|---------|
| JÓVENES y ADULTOS - 'básico' | 29,50 € |
| JÓVENES y ADULTOS - 'completo' | 37,95 € |



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

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

Web: ucodeporte.es

Instagram: @deportesuco

Correo información: deportes@uco.es

Twitter: @Ucodeporte_

Facebook: @ucodeporte

ACTIVIDADES DIRIGIDAS



TEMPORADA 2022/2023

NATACIÓN INFANTIL

A partir del 01/09/2022

| HORARIOS | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------|---------------------------|------------------------------------|---------------------------|
| 11:00 a 12:00 | | | | | | MEDIO |
| 12:00 a 13:00 | | | | | | APRENDIZAJE 4 a 7 AÑOS |
| 17:15 a 18:15 | APRENDIZAJE 3 a 5 AÑOS | APRENDIZAJE 4 a 7 AÑOS | APRENDIZAJE 3 a 5 AÑOS | APRENDIZAJE 4 a 7 AÑOS | APRENDIZAJE 3 a 7 AÑOS | |
| 18:15 a 19:15 | APRENDIZAJE 5 a 7 AÑOS MEDIO | APRENDIZAJE 5 a 7 AÑOS MEDIO | APRENDIZAJE 4 a 7 AÑOS | MEDIO | APRENDIZAJE 5 a 7 AÑOS MEDIO | |

- APRENDIZAJE** : Nivel de iniciación a la natación y desarrollo de habilidades motrices básicas. Dirigida a niños y niñas desde los 3 a los 7 años.
- MEDIO** : Nivel medio para niños/as que hayan superado el nivel anterior y perfeccionamiento. Dirigida a niños y niñas desde 6 a 12 años.

TENIS INFANTIL

| HORARIOS | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------------|-------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|--|
| 10:30 a 12:00 | | | | | | ^E PERFECCIONAM. 9 a 14 años MPD |
| 17:00 a 18:00 | PERFECCIONAM. 9 a 14 años MCR | | PERFECCIONAM. 9 a 14 años MCR | | DEBUTANTES 6 a 12 años MPD | |
| 18:00 a 19:00 | | BDT. / INIC. 6 a 12 años MPD | | BDT. / INIC. 6 a 12 años MPD | INICIADOS 6 a 12 años MPD | |
| 19:00 a 20:00 | | | | | PERFECCIONAM. 9 a 14 años MPD | |

- Actividad para la enseñanza del tenis y el desarrollo de habilidades motrices básicas. Dirigida a niños y niñas desde los 6 a los 12 años, se organiza en tres niveles de enseñanza: DEBUTANTES, INICIADOS, AVANZADOS.

PRECIOS 2022

| CUOTA MENSUAL | |
|--------------------------------|---------|
| INFANTIL - una sesión / semana | 16,80 € |



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

Web: ucodeporte.es

Campus Rabanales. Ctra. Madrid - Cádiz, Km 396 A 14071 Córdoba.
Zona Deportiva "La Areté". Tlfno. 957 21 25 24
Zona Deportiva Instalaciones Acuáticas. Tlfno. 957 21 25 31
Zona Deportiva "Montecronos". Tlfno. 957 21 25 15

Instagram: @deportesuco
Correo información: deportes@uco.es
Twitter: @Ucodeporte_
Facebook: @ucodeporte