

# 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	ESPALDA-SALUD	DEPORTIVA	ESPALDA-SALUD	
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, desean 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

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 €
<b>CUOTA MENSUAL</b>	
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](http://ucodeporte.es)

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

Instagram: @deportesuco

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

Correo información: [deportes@uco.es](mailto:deportes@uco.es)

Zona Deportiva Instalaciones Acuáticas. Tfno. 957 21 25 31

Twitter: @Ucodeporte\_

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

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						<sup>E</sup> 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](http://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](mailto: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](http://ucodeporte.es)

Instagram: @deportesuco  
Correo información: [deportes@uco.es](mailto: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						<sup>E</sup> 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](http://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](mailto:deportes@uco.es)  
Twitter: @Ucodeporte\_  
Facebook: @ucodeporte