

### Fechas:

- Cuatrimestre 1º: del 30 de octubre al 31 de enero
- Cuatrimestre 2º: del 3 de febrero al 30 de mayo

Edificio Polivalente Recinto Deportivo  
Campus de Espinardo

### Precios:

#### IMPORTANTE

Los precios corresponden al pago por el acceso cuatrimestral a una actividad y turno.

Precio cuatrimestral por actividad:

- 57 € para universitarios
- 62 € para Asociación de Antiguos Alumnos y Amigos de la UMU
- 68 € para no universitarios

### Información adicional:

No te olvides de nuestro Gimnasio Universitario. Totalmente equipado en una sala de 400 metros cuadrados. Este año

ofrecemos la posibilidad a nuestros usuarios de disfrutar de un generoso descuento en la inscripción al gimnasio si ya eres usuario de una actividad UMUfitness ([Ver Oferta](#)).

### Novedades:

Zumba es nuestra nueva apuesta por traerte las ofertas más sugerentes dentro del mundo del FITNESS. Este año ampliamos nuestra oferta de Pilates para satisfacer la demanda creciente, y te ofrecemos la posibilidad de acceder al gimnasio pagando sólo un poco más.

### Créditos CRAU por deportes:

Computará para obtener, al final de curso, 1 crédito CRAU por cada 25 horas de actividad deportiva.

Inscripciones a través de [SUMA](#) y Secretarías Virtuales.

### Lunes y Miércoles

	Sala fitness 1	Sala fitness 2	Sala fitness 3
13:30 a 14:30	---	---	Pilates A
14:30 a 15:30	Ciclo Indoor A	---	---
19 a 20	Ciclo Indoor B	Body Pump	---
20 a 21	Ciclo Indoor C	Pilates C	Bailes Latinos I
21 a 22	Ciclo Indoor D	CardioTonic	Bailes Latinos II

### Martes y Jueves

	Sala fitness 1	Sala fitness 2	Sala fitness 3
19 a 20	Ciclo Indoor E	Zumba	Pilates B
20 a 21	Ciclo Indoor F	GAP	Taichi
21 a 22	Ciclo Indoor G	Defensa Personal (Wing Chun)	Zumba





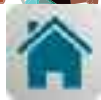
físico, y quemarás calorías extra. Moldearás tu cuerpo y te quitará el estrés.

El aeróbic es un tipo de deporte eficaz que realizarás al son de la música. Además de aumentar la energía, se entrena la fuerza, la flexibilidad, la coordinación. Mejorarás tu aspecto

## Bailes Latinos



Si quieres romper con la rutina diaria, la Universidad te ofrece un curso que te permite conseguir créditos de una manera divertida y saludable: bailando Ritmos Latinos. El curso te pondrá al día en Salsa, Merengue, Bachata, etc. Este año tendremos dos niveles de práctica, uno inicial y otro mas avanzado para los estudiantes que ya conozcan en estas disciplinas.



## Body Pump



Es un programa de ejercicio realizado con barras y discos con el que se trabajan todos los grupos musculares. Es una clase sencilla y divertida compuesta de varias rutinas que se realizan utilizando las pesas al ritmo de la música. Aumentarás la fuerza y la resistencia muscular sin ganar volumen y notarás resultados en poco tiempo. Es ideal tanto para principiantes como para veteranos a los que les gusta ser motivados y trabajar a la intensidad que deseen, ya que se realizan gran número de repeticiones con cargas ajustables y períodos de recuperación activa para aliviar la fatiga muscular.



## CardioTonic



convierte a esta actividad en un ejercicio idóneo para la mejora de la condición física general. Se trabaja por intervalos la actividad cardiovascular y la tonificación muscular, combinada con coreografías al ritmo de la música. Con esta actividad notarás una mejora en tu estado físico, potenciando los músculos, mejorando tu agilidad y coordinación, además de quemar calorías por medio del trabajo cardiovascular.

El cardiotonic es un tipo de entrenamiento completo cuyos objetivos son la mejora del sistema cardiovascular y la tonificación de sistema muscular, lo que





Esta actividad, realizada sobre bicicletas estáticas, es un excelente medio de desarrollo del fitness cardiovascular, respiratorio y metabólico e incluso muscular, con grandes ventajas sobre el fitness metabólico ya que facilita poder realizar un volumen importante de trabajo, con implicación de una gran parte de la musculatura corporal libre de sobrecarga e impacto.



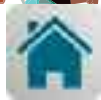
## Defensa Personal (Wing Chun)



Basada en el Wing Chun, un Arte Marcial simple, eficaz y directo que surgió en China hace unos cuatrocientos años. Su planteamiento es diferente a la mayoría

de Artes Marciales, ya que aprovecha la fuerza del adversario para devolvérsela en su contra, así el practicante no necesita potenciar atributos como flexibilidad, fuerza, velocidad o resistencia para poder defenderse de forma segura.

No existen técnicas predeterminadas, tan sólo unos principios que se interiorizan mediante ejercicios, cuyo objetivo es preparar al cuerpo para responder de manera rápida y contundente ante cualquier tipo de agresión.



## GAP (Glúteos, Abdomen y Piernas)



Practicar GAP, glúteos, abdominales y piernas, es realizar un conjunto de ejercicios dedicados a fortalecer y a tonificar estas tres zonas del cuerpo que muchas veces son las más afectadas por la vida sedentaria. La acumulación de grasas en estas zonas suele ser frecuente, sobre todo en las mujeres, y los problemas derivados de su falta de entrenamiento son la flacidez de la piel, la mala circulación y la falta de tono. Para combatir estos problemas surgen los ejercicios GAP. Una nueva manera de trabajar nuestro cuerpo de cintura para abajo con unos resultados muy positivos en las personas que lo practican.

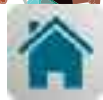


## Pilates



especialidades como gimnasia, traumatología, ballet o yoga, uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la respiración y la relajación. El Pilates incide en el uso de la mente para controlar el cuerpo, buscando el equilibrio y la unidad entre ambos. El método se centra en el desarrollo de los músculos internos para mantener el equilibrio corporal y dar estabilidad y firmeza a la columna vertebral.

El Pilates es un sistema de entrenamiento físico y mental creado a principios del siglo XX. Se ideó basándose en el conocimiento de distintas





Ofrecemos una actividad que mejora del mismo modo la salud del cuerpo y la mente. Hemos adoptado los mismos métodos de trabajo del Pilates, adaptándolos a las necesidades específicas de este grupo de edad.

Mejorar el equilibrio para prevenir las caídas, mejorar la fuerza y la respiración, aumentar la coordinación, incrementar la memoria, y por supuesto establecer relaciones sociales con personas con tus mismos intereses e inquietudes.

### MARTES Y JUEVES

	Sala fitness 3
11:00 a 12:00 h	Pilates Senior A
12:00 a 13:00 h	Pilates Senior B

### Inscripciones:

UMUfitness Pilates Senior es una actividad de pago mensual.

Inscripciones por SUMA o en las oficinas del SAD.

Renovaciones del 11 al 22 de cada mes.

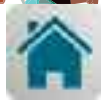
### Precios:

- Universitarios: Mensual 15€ / Trimestral 36€ / Curso 95€
- AAAAUMU: Mensual 16€/ Trimestral 39€/ Curso 101€
- No Universitario: Mensual 18€/ Trimestral 44€/ Curso 114€

## Tai Chi



Esta actividad se basa en la técnica principal llamada Taiji Chan Si Gong. Un arte, también conocido como “devanado del hilo de seda”, Con ella, comprenderás la unión entre el movimiento y la respiración, nutrirás, despertarás, purificarás y equilibrarás tu cuerpo. Regularás tu energía, fortalecerás el cuerpo y desarrollarás tu capacidad de concentración.





# ZUMBA®

fitness

Zumba es un movimiento o disciplina fitness de origen colombiano, enfocado por una parte a mantener un cuerpo saludable y por otra a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas. La zumba utiliza dentro de sus rutinas los principales ritmos latinoamericanos, como lo son la salsa, el merengue, la cumbia, el reggaetón y la samba. En cada sesión de Zumba, se pueden llegar a quemar 800 calorías.

Como todo ejercicio de intensidad moderada - alta se queman calorías y la intensidad está medida por los factores coreográficos y la dedicación del ejecutante.



## *Oferta: Precios Reducidos Inscripción Gimnasio Universitario*

Si deseas incrementar los beneficios de una de nuestras actividades UMUfitness, mejorando tu tono muscular con la práctica de un entrenamiento específico de pesas, o quieres aumentar tu resistencia aeróbica en nuestra zona de cardio, este año te ofrecemos un importante descuento en el precio de tu inscripción mensual al Gimnasio.

### **PRECIO GIMNASIO\***

- 10€ Universitarios
- 16€ AAAAUM
- 21€ No Universitarios

\*Los precios corresponden al pago por el acceso mensual al Gimnasio en Horario Completo. Requisito imprescindible para aplicación de tarifa: **estar inscrito en una actividad UMUfitness previamente.**

