

## CURSO 2011/12

### *UMUfitness Aula Senior*

*Curso 2011/2012*

#### *Pilates Senior*

---

Basado en actividades que desarrollan la fuerza—resistencia, flexibilidad muscular y articular y el control de la postura. **Es una actividad física suave**, pero se recomienda consultar con un médico la conveniencia de la práctica antes de la inscripción en la actividad. Los grupos tendrán **entre 10 y 20 usuarios** y **el precio es de 14€/mes para Universitarios, 17€/mes para No Universitarios y 15€/mes para los miembros de la Asociación de Antiguos Alumnos de la Universidad de Murcia.**

Tiene lugar en la **Sala Fitness 3 del Edificio Polivalente** del Recinto Deportivo Campus de Espinardo los **martes y jueves de 11 a 12h** de la mañana. Este año contamos además con un **nuevo turno** llamado **Pilates Senior 2** que tiene lugar en la misma **Sala Fitness 3** y se imparte los **martes y jueves de 12 a 13h** de la mañana.

La actividad comienza el **3 de octubre** y **finaliza el 30 de junio**. La inscripción o renovación de esta actividad se puede realizar **en nuestras oficinas o bien por SUMA**

#### *Información ampliada sobre inscripciones*

---

Las actividades UMUfitness Aula Senior son de **pago mensual, trimestral o anual** y la inscripción tiene que realizarse antes **del día 10 del mes o trimestre** en el que quieras asistir a las clases. Hay varias formas de inscribirse pero la más sencilla es pasar por nuestra oficina (en el mismo Recinto Deportivo Campus de Espinardo, de lunes a viernes de 9 a 14 horas). Nuestro personal te inscribirá y **te dará un recibo** para que realices el pago en una oficina bancaria de Cajamurcia, CAM, CajaMar o BCSH. Recuerda que el recibo **debe pagarse antes de 5 días** a contar desde que te lo entreguemos. En caso contrario deberás realizar de nuevo la inscripción.

Una vez hecha la inscripción tienes prioridad de renovación. **Del 11 al 22 de cada mes podrás renovar** para el mes siguiente. Pásate por nuestra oficina, te renovaremos y daremos el recibo de pago por banco. Si se te pasa este plazo, puedes inscribirte con normalidad como si fueras un nuevo usuario.

Otra forma de inscribirte y renovar es hacerlo a través del **Campus Virtual "SUMA"**. Entra en el (<http://suma.um.es>), y pulsa en los menús: "Suma extracurricular", "Deportes", "Actividades Deportivas", "Hacer Inscripción", "UMUfitness 1112", y posteriormente "Pilates Senior". Te inscribirás y podrás pagar con tarjeta de crédito o imprimir el recibo para realizar el pago por banco (para este último caso, dejarlo como "pendiente de pago"). Para renovar, entra en SUMA y pulsa en los menús "Suma extracurricular", "Deportes", "Actividades Deportivas", "Renovar Inscripción". Te aparecerá tu inscripción "Pilates Senior" y podrás renovarla para el siguiente mes.