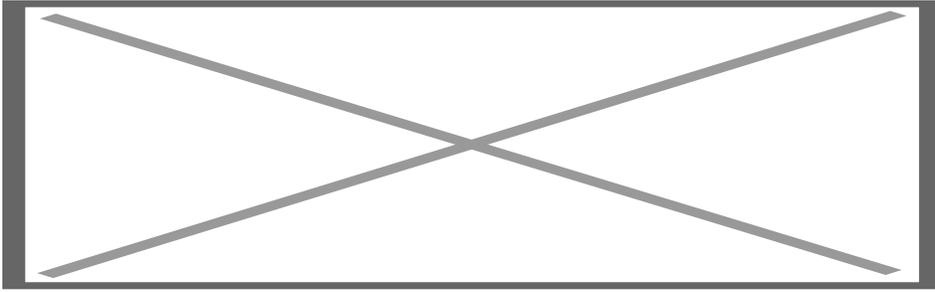


## Aerobic - Step



**Aerobic - Step:** Ejercicio físico aeróbico dirigido con acompañamiento musical que se desarrolla y organiza para mejorar-mantener la condición física orientada a la salud. Su parte coreografiada mejora la coordinación y la capacidad de reacción del alumno, trabajando también a nivel mental, estimulando la memoria y la concentración.

### **AF POR USOS**

#### **Horarios habituales de la actividad de AEROBIC - STEP**

*Del 21 de septiembre de 2015 al 30 de abril de 2016*

*(excepto festivos, y periodos de Navidad y Semana Santa)*

Tarifas: **1 euro (comunidad universitaria) - 2 euros (resto).**

Lugar: **Sala de Expresión** (Pabellón Deportivo de la UJA)

Plazas por Turno: **20, hasta completar aforo.**

Horarios:

<b>Turno</b>	<b>Hora de inicio</b>	<b>Periodicidad</b>	<b>Monitor</b>
Aerobic - Step mañanas	<b>9.15 h.</b>	Lunes	Merche Martínez
		Miércoles	

Turno	Hora de inicio	Periodicidad	Monitor
Aerobic - Step tardes	20.30 h.	Lunes Miércoles	Merche Martínez

-----

**Perfil de Usuario**      Apropiado para cualquier usuario que no tenga problemas de movilidad articular (sobre todo del tren inferior) y/o alguna deficiencia cardiorrespiratoria.

**Nivel de Intensidad**      Adaptado a las características del grupo. El nivel de intensidad podrá ser controlado por el propio usuario.

-----

- **¡Asegura tu reserva con tiempo!**: Los miembros de la comunidad universitaria podrán reservar plazas por internet desde el día anterior al de la actividad en la que desean participar. Los no universitarios, desde las 8 horas del mismo día de la actividad.

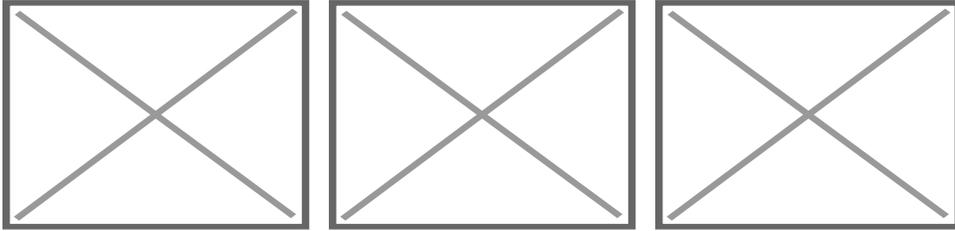
Nota: La reserva de una "Actividad Física por usos" implica el abono de la misma mediante pago electrónico. Este abono no es reembolsable (ver Normativa de Acceso a las AF por usos). Ten a mano tu tarjeta de *débito o crédito* al comenzar este proceso de reserva, y tu móvil, en caso de que tu entidad bancaria tenga en su procedimiento el envío de clave para confirmar un cargo por internet.

Este año presentamos como novedad el "Saldo Cliente SAFYD": Si no deseas pagar con tarjeta, recarga tu saldo cliente en el SAFYD; luego solo tendrás que descontar saldo con cada inscripción a las actividades.

- Si no perteneces a la comunidad universitaria (No universitario, egresado o cónyuge de PAS o PDI) y no tienes aún tu "Usuario y contraseña" para reservar por internet, [solicítalos ahora](#).
- Recuerda que dispones de **10 minutos** para realizar la reserva desde el momento que comience la misma. Una vez finalizado ese tiempo, la reserva que has bloqueado quedará libre a disposición del resto de interesad@s.
- Las reservas en la cabina de acceso al Pabellón Deportivo solo se podrán realizar 15 minutos antes del comienzo de la actividad.
- Consulta la **Normativa de Acceso a estas AF por usos** para resolver cualquier duda que puedas tener. Si quieres participar en otras actividades puntuales, consulta el resto de "AF por usos" en los apartados de

"Enlaces relacionados" y "documentación relacionada".

[Síguenos en](#)



## **Enlaces relacionados**

- [Reserva de Actividades Físicas por USOS](#)
- [Condiciones de participación en actividades](#)

## **Documentos relacionados**

- [Cuadrante semanal AF por Usos 1er cuatrimestre \(21 septiembre - 18 diciembre\)](#)

Archivo de Imagen