

En forma bailando



Os proponemos "estar en forma a través del baile". Una actividad que engloba diferentes modalidades de base aeróbica y coreográfica con el objetivo de huir de la monotonía y dinamizar nuestro entrenamiento con una práctica variada. Las sesiones irán variando desde aerobic, a step, cardio box, latino...

AF POR USOS

Horarios habituales de la actividad de EN FORMA BAILANDO

Del 1 de febrero al 30 de abril de 2016

(excepto festivos, y periodo de 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:

Turno	Hora de inicio	Periodicidad	Monitor
En forma bailando mañanas 9.15 h.		Martes	por determinar
		Jueves	

Perfil de Usuario	Apropiado para cualquier usuario que no tenga problemas de movilidad articular (sobre todo del tren inferior) y/o alguna deficiencia cardiopulmonar.
Nivel de Intensidad	Adaptado a las características del grupo. El nivel de intensidad podrá ser controlado por el propio usuario.

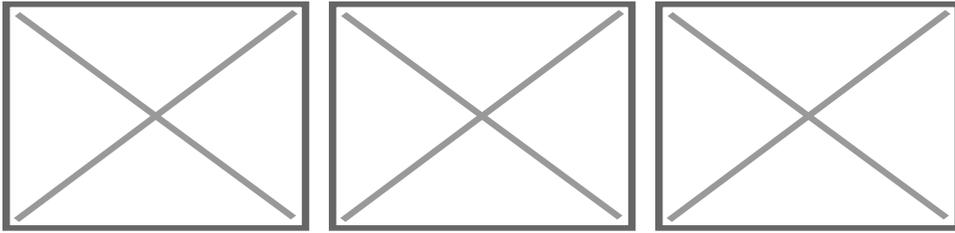
- **¡Asegura tu reserva con tiempo!**: Los miembros de la comunidad universitaria podrán reservar plazas por internet desde **cuatro días de antelación al de la actividad en la que desean participar**. Los no universitarios, desde las 8 horas del mismo día de la actividad.

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](#)