



UNIVERSIDAD DE JAÉN  
Vicerrectorado de Extensión Universitaria, Deportes y Proyección Institucional  
Servicio de Actividades Físicas y Deportivas

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES**  
**Curso Académico 2012/2013**  
**Primer Turno (del 22 de octubre al 21 de diciembre)**

**ACTIVIDADES CAMPUS LAS LAGUNILLAS**

**ACTIVIDADES de libre participación**

MODALIDAD	PLAZAS	DÍAS	HORARIO	TARIFA
MUSCULACIÓN Y CARDIO *	Hasta completar aforo	Lunes a viernes	De 8 a 21:45 h	Sesión Individual 0.60 € Bono anual 42 €

\*Sólo miembros de la comunidad universitaria

MODALIDAD	PLAZAS	DÍAS	HORA DE INICIO	TARIFA
CICLO INDOOR 1	20	Lunes a Jueves	9:00	Sesión individual 1 € Univ. Safyd 2 € No Univ.
CICLO INDOOR 2			12:00	
CICLO INDOOR 3			13:15	
CICLO INDOOR 4			18:00	
CICLO INDOOR 5			19:15	
CICLO INDOOR 6			20:30	

NOTA: Consultar la normativa específica de ciclo indoor

MODALIDAD	PLAZAS	DÍAS	HORA DE INICIO	TARIFA
ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN 1	15	Miércoles	9:00	Sesión individual 1 € Univ. Safyd 2 € No Univ.
ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN 2			13:00	
ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN 3			19:15	
ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN 4			20:30	



UNIVERSIDAD DE JAÉN  
Vicerrectorado de Extensión Universitaria, Deportes y Proyección Institucional  
Servicio de Actividades Físicas y Deportivas

## **ACTIVIDADES físicas dirigidas**

*El SAFYD se reserva la posibilidad de suspender aquellas actividades que no lleguen al 50 % de ocupación.*

MODALIDAD	PLAZAS	DÍAS	HORARIO	TARIFA
PÁDEL 1	6	L-M-X-J	9:30 – 11:00	15 € Univ. Safyd
PÁDEL 2	12	L-M-X-J	18:30 - 20:00	40 € No Univ.

**Del 5 al 22 de noviembre (inscripción: 29 de octubre Universitarios con Ficha Deportiva SAFYD, Campus Virtual. 31 de octubre, no universitarios)**

Las siguientes actividades tendrán la duración estipulada para este primer turno (del 22 de octubre al 21 de diciembre), con los siguientes plazos de inscripción:

Actividad Física para Mayores: lunes 8 de octubre

Universitarios por Campus Virtual: martes 9 de octubre

No Universitarios: jueves 11 de octubre

MODALIDAD	PLAZAS	DÍAS	HORARIO	TARIFA
ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES	50	L-M-V	9:00 – 10:00	6 €
NATACIÓN 1	25	L-X-V	13:30 – 14:30	15 € Univ. Safyd 25 € No Univ.
NATACIÓN 2	25	L-X-V	14:30 – 15:30	
ENTRENAMIENTO FÍSICO COMBINADO <i>(Fútbol y Gomas – Bodybalance – Ciclo Indoor)</i>	20	L-X-V	18:00 – 19:00	
PILATES 1	25	L-M-J	13:00 – 14:00	
PILATES 2	25	M-J-V	18:00 – 19:00	
AERODANCE 1	30	L-M-J	9:15 – 10:15	
AERODANCE 2	30	L-M-J	10:30 – 11:30	
AERODANCE 3	30	L-M-J	19:15 – 20:15	
AERODANCE 4 <i>(Aerobic Step – Aerobox – Latino)</i>	30	L-M-J	20:30 – 21:30	



UNIVERSIDAD DE JAEN  
Vicerrectorado de Extensión Universitaria, Deportes y Proyección Institucional  
Servicio de Actividades Físicas y Deportivas

## ACTIVIDADES EN EL CAMPUS DE LINARES

### ACTIVIDADES de libre participación

MODALIDAD	PLAZAS	DÍAS	HORARIO	TARIFA
MUSCULACIÓN Y CARDIO	Hasta completar aforo	Lunes a viernes	De 8:00 a 21:45	<u>Sesión Individual</u> Univ.: 0.60 € No Univ.: 2 € (*)  <u>Bono anual</u> solo Universitarios: 42 €

(\*) Previa tramitación de la ficha de No Universitario y en franjas horarias limitadas de uso.

### ACTIVIDADES físicas dirigidas

El SAFYD se reserva la posibilidad de suspender aquellas actividades que no lleguen al 50 % de ocupación.

Las siguientes actividades tendrán la duración estipulada para este primer turno (del 22 de octubre al 21 de diciembre), con los siguientes plazos de inscripción:

Universitarios por Campus Virtual: lunes 8 de octubre

No Universitarios: martes 9 de octubre

MODALIDAD	PLAZAS	DÍAS	HORARIO	TARIFA
NATACIÓN	6	M-J	9:00-10:00	15 € Univ. Safyd 25 € No Univ.
MANTENIMIENTO FÍSICO COMBINADO	20	L-M-J	19:00 – 20:00	
PILATES	20	L-M-J	19:00 – 20:00	
CICLO INDOOR 1	15	L-M-J	9:00 – 10:00	
CICLO INDOOR 2		L-M-J	10:15 - 11:15	
CICLO INDOOR 3		L-M-J	18:00 – 19:00	
CICLO INDOOR 4		L-M-J	19:15 – 20:15	
CICLO INDOOR 5		L-M-J	20:30 – 21:30	