

ACTIVIDADES FÍSICAS SIN INSCRIPCIÓN

Musculación y Cardio

Ciclo Indoor

Entrenamiento en suspensión

Body pump

Aeroboxing

Más información en:

www.ujaen.es/serv/safyd

953-212180



Musculación y Cardio



Días de Actividad: **De Lunes a Viernes**, excepto festivos.

Tarifas: **0,60 euros / sesión.**

Bono IDU: libre acceso para todo el curso académico por importe de 50 euros)

Horarios de Actividad: **de 8 a 21.45 horas**, salvo horarios especiales ^(*)

Plazas: **Hasta completar el aforo de la Sala** (solo miembros de la comunidad universitaria y egresados).

(*) Consultar la "Normativa de uso de las instalaciones deportivas de la Universidad de Jaén", disponible en la web del Servicio.

Ciclo Indoor



Días de Actividad: **De Lunes a Jueves**, excepto festivos.

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

Plazas por Turno: **20, hasta completar aforo.** *El número de plazas podrá variar con objeto de proceder a revisiones técnicas del estado de las bicicletas.* ^(*)

Horarios: Durante los periodos del 1 de octubre al 20 de diciembre de 2013; y del 27 de enero al 31 de mayo de 2014 (excepto Semana Santa).

| Turno | Hora de inicio |
|----------------|-----------------|
| Ciclo indoor 1 | 9 h. |
| Ciclo indoor 2 | 12 h. |
| Ciclo indoor 3 | 18 h. |
| Ciclo indoor 4 | 19.15 h. |
| Ciclo indoor 5 | 20.30 h. |

En periodos especiales (del 16 al 30 de septiembre de 2013, del 8 al 26 de enero y del 1 al 30 de junio de 2014): solo Ciclo Indoor 1 y 5.

(*) Consultar la "Normativa de acceso a actividades físicas sin inscripción", disponible en la web del Servicio.

Entrenamiento en Suspensión



Día de Actividad: **Martes, Miércoles, Jueves y Viernes**, excepto festivos.

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

Plazas por Turno: **15, hasta completar aforo.** *El nº de plazas podrá variar con objeto de proceder a revisiones técnicas del material. (*)*

Horarios del 1 de octubre al 20 de diciembre de 2013; y del 27 de enero al 31 de mayo de 2014 (excepto Semana Santa).

| Día | Hora de inicio |
|-----------|----------------|
| Martes | 12 h. |
| Miércoles | 19.15 h. |
| Miércoles | 20.30 h. |
| Jueves | 12 h. |
| Viernes | 12 h. |
| Viernes | 17 h. |

Body pump



Día de Actividad: **LUNES**, excepto festivos.

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

Plazas por Turno: **15, hasta completar aforo.** (*)

Horarios: del 1 de octubre al 20 de diciembre de 2013; y del 27 de enero al 31 de mayo de 2014 (excepto Semana Santa).

| Día | Hora de inicio |
|-------------|----------------|
| Body pump 1 | 19.15 h. |
| Body pump 2 | 20.30 h. |

Aeroboxing



Día de Actividad: **MIÉRCOLES**, excepto festivos.

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

Plazas por Turno: **15, hasta completar aforo.** (*)

Horarios: del 1 de octubre al 20 de diciembre de 2013; y del 27 de enero al 31 de mayo de 2014 (excepto Semana Santa).

| Día | Hora de inicio |
|--------------|----------------|
| Aeroboxing 1 | 19.15 h. |
| Aeroboxing 2 | 20.30 h. |

(*) Consultar la "Normativa de acceso a actividades físicas sin inscripción", disponible en la web del Servicio



ACTIVIDADES FÍSICAS SIN INSCRIPCIÓN

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | |
|------------------|--------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|
| 9 a 9.15 h | | | | | | 9 a 9.15 h |
| 9.15 a 9.30 h. | Ciclo Indoor | Ciclo Indoor | Ciclo Indoor | Ciclo Indoor | | 9.15 a 9.30 h. |
| 9.30 a 9.45 h. | | | | | | 9.30 a 9.45 h. |
| 9.45 a 10 h. | | | | | | 9.45 a 10 h. |
| 10. a 12 h. | | | | | | 10. a 12 h. |
| 12 a 12.15 h. | | | | | | 12 a 12.15 h. |
| 12.15 a 12.30 h. | Ciclo Indoor | Ciclo Indoor | Ciclo Indoor | Ciclo Indoor | Entren. Suspen. | 12.15 a 12.30 h. |
| 12.30 a 12.45 h. | | Entren. Suspen. | | Entren. Suspen. | | 12.30 a 12.45 h. |
| 12.45 a 13 h. | | | | | | 12.45 a 13 h. |
| 13 a 17 horas | | | | | | 13 a 17 horas |
| 17 a 17.15 h. | | | | | Entren. Suspen. | 17 a 17.15 h. |
| 17.15 a 17.30 h. | | | | | | 17.15 a 17.30 h. |
| 17.30 a 17.45 h. | | | | | | 17.30 a 17.45 h. |
| 17.45 a 18 h. | | | | | | 17.45 a 18 h. |
| 18 a 18.15 h. | | | | | | 18 a 18.15 h. |
| 18.15 a 18.30 h. | Ciclo Indoor | Ciclo Indoor | Ciclo Indoor | Ciclo Indoor | | 18.15 a 18.30 h. |
| 18.30 a 18.45 h. | | | | | | 18.30 a 18.45 h. |
| 18.45 a 19 h. | | | | | | 18.45 a 19 h. |
| 19 a 19.15 h. | | | | | | 19 a 19.15 h. |
| 19.15 a 19.30 h. | | | | | | 19.15 a 19.30 h. |
| 19.30 a 19.45 h. | Ciclo Indoor | Ciclo Indoor | Ciclo Indoor | Ciclo Indoor | | 19.30 a 19.45 h. |
| 19.45 a 20 h. | Body Pump | | Entren. Suspen. | Aerobox | | 19.45 a 20 h. |
| 20 a 20.15 h. | | | | | | 20 a 20.15 h. |
| 20.15 a 20.30 h. | | | | | | 20.15 a 20.30 h. |
| 20.30 a 20.45 h. | Ciclo Indoor | Ciclo Indoor | Ciclo Indoor | Ciclo Indoor | | 20.30 a 20.45 h. |
| 20.45 a 21 h. | Body Pump | | Entren. Suspen. | Aerobox | | 20.45 a 21 h. |
| 21 a 21.15 h. | | | | | | 21 a 21.15 h. |
| 21.15 a 21.30 h. | | | | | | 21.15 a 21.30 h. |

Musculación y Cardio
 Ciclo Indoor
 Entrenamiento en suspensión
 Body pump
 Aeroboxing