



ACTIVIDADES FÍSICAS SIN INSCRIPCIÓN

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9 a 9.15 h					
9.15 a 9.30 h.	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Musculación y Cardio
9.30 a 9.45 h.					
9.45 a 10 h.	Entren. Suspen.		Entren. Suspen.		
10 a 10.15h					
10.15 a 10.30h					
10.30 a 12 h.					
12 a 12.15 h.					
12.15 a 12.30 h.	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Musculación y Cardio
12.30 a 12.45 h.					
12.45 a 13 h.					
13 a 17 horas					
17 a 17.15 h.					
17.15 a 17.30 h.	Entren. Suspen.		Entren. Suspen.		
17.30 a 17.45 h.					
17.45 a 18 h.					
18 a 18.15 h.					
18.15 a 18.30 h.	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Musculación y Cardio
18.30 a 18.45 h.					
18.45 a 19 h.					
19 a 19.15 h.					
19.15 a 19.30 h.					
19.30 a 19.45 h.	Body Pump				
19.45 a 20 h.	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	
20 a 20.15 h.					
20.15 a 20.30 h.					
20.30 a 20.45 h.	Body Pump				
20.45 a 21 h.					
21 a 21.15 h.					
21.15 a 21.30 h.					

Musculación y Cardio

Ciclo Indoor

Entrenamiento en suspensión

Body pump

Aeroboxing



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: **Lunes y Miércoles**, 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 27 de enero al 31 de mayo de 2014 (excepto Semana Santa).

Día	Hora de inicio
Lunes	9.30 h.
Lunes	17.00 h.
Miércoles	9.30 h.
Miércoles	17.00 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.

Sala de Usos Múltiples (Antigua aula del Pabellón Deportivo)

Aeroboxing



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

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

Plazas por Turno: **20, 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.

Sala de Expresión (Pabellón Deportivo)

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