



UNIVERSIDAD DE JAEN

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

1

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

Segundo Cuatrimestre - Curso Académico 2014/2015

ACTIVIDADES CAMPUS LAS LAGUNILLAS

del 2 de febrero al 30 de abril de 2015

Actividades Físicas por Usos

El SAFYD se reserva la posibilidad de modificar, suspender o ampliar el contenido de estas actividades a lo largo del Curso Académico. Consultar la Normativa Específica de "AF por usos".

CICLO INDOOR

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

(*) En Periodos especiales (del 1 de mayo al 15 de junio), solo Ciclo Indoor 1 y 4; Ciclo Indoor 2 y 3 pasan a Ciclo Virtual.

CICLO INDOOR VIRTUAL

MODALIDAD	PLAZAS	DÍAS	HORA DE INICIO	TARIFA
CICLO VIRTUAL 1	20	Lunes a jueves	11:00	Sesión individual 1 € Univ. - No Univ.
CICLO VIRTUAL 2	20		16:45	
CICLO VIRTUAL 3	20		18:00	
CICLO VIRTUAL Viernes	20	Viernes	9:15	
	20		11:00	
	20		12:30	
	20		19:15	
	20		20:30	

(*) También en Periodos especiales.



UNIVERSIDAD DE JAEN

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

OTRAS ACTIVIDADES POR USOS

2

MODALIDAD	PLAZAS	DÍAS	HORA DE INICIO	TARIFA
ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN	15	M-J	9:15	Sesión individual 1 € Univ. Safyd 2 € No Univ.
BODYPUMP	15	L-X M	10:30 18:00	
CARDIO BOX	20	M-J	19:15	
ZUMBA	20	M-J L-X M-J	10:30 19:15 20:30	
CORE	20	L-X	19:15	

PÁDEL – ACCIONES TÉCNICAS

PÁDEL – Acciones Técnicas	PLAZAS	DÍAS	HORA DE INICIO	TARIFA
Defensa – FONDO&PARED	4	Martes	18:30	Sesión individual 3 € Univ. Safyd 6 € No Univ.
Ataque – RED&DEFINICIÓN	4	Jueves	18:30	

(*) Durante los meses de marzo, abril y mayo, salvo Semana Santa.

ACTIVIDAD DE AUTOENTRENAMIENTO

MODALIDAD	PLAZAS	DÍAS	HORARIO	TARIFA
MUSCULACIÓN Y CARDIO*	Hasta completar aforo	Lunes a viernes	De 8 a 21:45h	Sesión Individual 0.60 € Bono anual 50 €

(*) Durante los Turnos y Periodos especiales. Sólo miembros de la comunidad universitaria.



UNIVERSIDAD DE JAÉN

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

3

Actividades Físicas por Turnos

El S.AFYD se reserva la posibilidad de suspender aquellas actividades que no lleguen al 50 % de ocupación, así como la posibilidad de modificar, suspender o ampliar el contenido de estas actividades a lo largo del Curso Académico.

MODALIDAD	PLAZAS	DÍAS	HORARIO	TARIFA
NATACIÓN 1	25	L-X-V	13:30 – 14:30	25 € Univ. Safyd 40 € No Univ.
NATACIÓN 2	25	L-X-V	14:30 – 15:30	
CROSSFIT (Entrenamiento Total)	15	M-X-V	18:00 – 19:00	
ENTRENAMIENTO FÍSICO COMBINADO (Fútbol y Gomas – Bodybalance – Ciclo Indoor)	20	M-X-V	18:00 – 19:00	
PILATES 1	25	L-X-V	13:00 – 14:00	
PILATES 2	25	L-X-J	18:00 – 19:00	
AERODANCE 1 (Aerobic - Step – Latino)	30	L-X-V	9:15 – 10:15	
AERODANCE 2 (Aerobic - Step – Latino)	30	L-X-V	20:30 – 21:30	
RITMOS LATINOS	20	L-X-V	20:30 – 21:30	
YOGA	20	M-J	20:00 – 21:30	

Inscripciones: Universitarios, a partir del martes 27 de enero. No Universitarios, a partir del jueves 29.

ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES +55

MODALIDAD	PLAZAS	DÍAS	HORARIO	TARIFA
A. F. PARA MAYORES +55 1 (*)	60	L-M-V	8:30 – 9:30	15 €
A. F. PARA MAYORES +55 2 (*)	60	L-M-V	9:30 – 10:30	

(*) Nacidos hasta el 31 de diciembre de 1960.

Segundo Turno AF Mayores: del 2 de febrero al 31 de mayo de 2015

Inscripciones: A partir del martes 20 de enero.



UNIVERSIDAD DE JAEN

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

4

INICIACIÓN AL PÁDEL

MODALIDAD(*)	PLAZAS	DÍAS	HORARIO	TARIFA
INICIACIÓN AL PÁDEL 1	6	L-M-X-J	9:30 – 11:00	20 € Univ. Safyd 50 € No Univ.
INICIACIÓN AL PÁDEL 2	6	L-M-X-J	18:30 - 20:00	
INICIACIÓN AL PÁDEL 3	6	L-M-X-J	20:00 – 21:30	

(*) Intensivos, 3 semanas de duración. Nivel básico de iniciación.
Segunda Actividad: Del 2 al 19 de marzo de 2015

Inscripciones: Universitarios a partir del lunes 23 de febrero. No Universitarios a partir del miércoles 25.



UNIVERSIDAD DE JAEN

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

5

ACTIVIDADES CAMPUS DE LINARES

Actividades Físicas por Usos

El SAFYD se reserva la posibilidad de modificar, suspender o ampliar el contenido de estas actividades a lo largo del Curso Académico.

Nota: Consultar la Normativa Específica de Ciclo Indoor Linares.

CICLO INDOOR

MODALIDAD	PLAZAS	DÍAS	HORA DE INICIO	TARIFA
CICLO INDOOR 1	17	L-M-X-J	9:00	Sesión individual 1 € Univ. Safyd 2 € No Univ.
CICLO INDOOR 2	17		12:00	
CICLO INDOOR 3	17		19:15	
CICLO INDOOR 4	17		20:30	

(*) Durante el periodo de Turnos. En Periodos especiales, solo Ciclo Indoor 1 y 4.

ACTIVIDAD DE AUTOENTRENAMIENTO

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: 50 €

Durante los Turnos y Periodos especiales.

(*)Previa tramitación de la ficha de "Externo Linares" y en franjas horarias limitadas de uso.



UNIVERSIDAD DE JAEN

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

6

Actividades Físicas por Turnos

El S.AFYD se reserva la posibilidad de suspender aquellas actividades que no lleguen al 50 % de ocupación, así como la posibilidad de modificar, suspender o ampliar el contenido de estas actividades a lo largo del Curso Académico.

MODALIDAD(*)	PLAZAS	DÍAS	HORARIO	TARIFA
NATACIÓN	6	M-J	9:00 – 10:00	25 € Univ. Safyd 40 € No Univ.
MANTENIMIENTO FÍSICO COMBINADO	20	L-M-J	19:00 – 20:00	
PILATES	20	L-M-J	18:00 – 19:00	

Segundo Turno: del 2 de febrero al 30 de abril de 2015

Inscripciones: Universitarios, a partir del martes 27 de enero. No Universitarios, a partir del jueves 29.

INICIACIÓN AL PÁDEL

MODALIDAD(*)	PLAZAS	DÍAS	HORARIO	TARIFA
INICIACIÓN AL PÁDEL 1	6	L-M-X-J	9:30 – 11:00	20 € Univ. Safyd 50 € No Univ.
INICIACIÓN AL PÁDEL 2	6	L-M-X-J	18:30 - 20:00	
INICIACIÓN AL PÁDEL 3	6	L-M-X-J	20:00 – 21:30	

(*) Intensivos, 3 semanas de duración. Nivel básico de iniciación.

Segunda Actividad: Del 2 al 19 de marzo de 2015

Inscripciones: Universitarios a partir del lunes 23 de febrero. No Universitarios a partir del miércoles 25.



UNIVERSIDAD DE JAEN

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

7

ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL 2º cuatrimestre 2014-2015

MODALIDAD	PLAZAS	FECHA	LUGAR	TARIFA
<i>A pie por nuestras montañas</i>				
Senderismo 5	50	14 de febrero	Sierra Sur	5 € Univ. SAFYD 10 € No Univ.
Senderismo 6	50	14 de marzo	Sierra Morena	5 € Univ. SAFYD 10 € No Univ.
Senderismo 7	50	18 de abril	Sierra de Cazorla y Segura	5 € Univ. SAFYD 10 € No Univ.
Senderismo 8	50	9 de mayo	Sierra Nevada	5 € Univ. SAFYD 10 € No Univ.
<i>Aventura Blanca</i>				
Raquetas de Nieve 1	15	29 de enero al 2 de febrero	Andorra	75 € Univ. SAFYD 125 € No Univ.
Alta Montaña 1	20	6 de febrero	Ascensión al Chullo	7 € Univ. SAFYD 15 € No Univ.
Alta Montaña 2	15	20 y 21 de febrero	Ascensión al Pico de Jerez	10 € Univ. SAFYD 20 € No Univ.
Raquetas de Nieve 2	20	27 de febrero	Sierra Nevada	7 € Univ. SAFYD 15 € No Univ.
Alta Montaña 3	20	6 de marzo	Ascensión al Veleta	7 € Univ. SAFYD 15 € No Univ.
Alta Montaña 4	15	20 y 21 de marzo	Ascensión al Mulhacén	10 € Univ. SAFYD 20 € No Univ.
Esquí y Snowboard	25	Por determinar	E. E. Sierra Nevada	Por determinar
<i>Deslízate por la roca</i>				
Curso Técnica Vertical	15	25 de febrero	I-CLIMB	5 € Univ. SAFYD 10 € No Univ.
Jornada Bloque Indoor	15	3 de marzo	I-CLIMB	2 € Univ. SAFYD 5 € No Univ.
Jornada de Escalada 3	15	26 de marzo	Alrededores de Jaén	5 € Univ. SAFYD 10 € No Univ.



UNIVERSIDAD DE JAEN

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

8

MODALIDAD	PLAZAS	FECHA	LUGAR	TARIFA
Curso de Escalada 2	15	9 y 10 de abril	Espiel (Córdoba)	20 € Univ. SAFYD 30 € No Univ.
Jornada de Escalada 4	15	21 de abril	Alrededores de Jaén	5 € Univ. SAFYD 10 € No Univ.
Vía Ferrata Iniciación	20	28 de abril	Castillo de Locubín	5 € Univ. SAFYD 10 € No Univ.
Jornada de Escalada 5	15	5 de mayo	Alrededores de Jaén	5 € Univ. SAFYD 10 € No Univ.
<i>Medio acuático</i>				
Piragüismo 2	20	15 de mayo	Pantano del Rumberar	7 € Univ. SAFYD 15 € No Univ.
Descenso de Cañones 2	15	19 de mayo	Cerrada de Utrero	7 € Univ. SAFYD 15 € No Univ.
Piragüismo 3	20	8 de junio	Pantano del Yeguas	7 € Univ. SAFYD 15 € No Univ.
Descenso de Cañones 3	15	11 al 14 de junio	Sierra de Guara (Huesca)	40 € Univ. SAFYD 75 € No Univ.
Piragüismo 4	20	16 de junio	Pantano de La Fernandina	7 € Univ. SAFYD 15 € No Univ.
Descenso de Cañones 4	15	18 de junio	Guadalentín	7 € Univ. SAFYD 15 € No Univ.
<i>Competiciones y aventura</i>				
BTT 2 días - 2	15	24 y 25 de abril	Sierra de Cazorla y Segura	20 € Univ. SAFYD 30 € No Univ.
<i>Jornada deporte y familia</i>				
Jornada de Deporte y familia 2	-	26 de abril	Cañada de las Azadillas	5 € por unidad familiar PAS y PDI