ÁREA DEPORTIVA

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS

(CURSO 2026 - 2027)

Duración: do 14 de setembro ao 30 de xuño.
Lugar: Piscina.
Prazas: máximo 8 persoas adultas, 9 nenas/os; aquagym, 18; terapéutica/pre-posparto/natación deportiva avanzada, 6.
Horarios posibles e importes[1]: 3 pagos fraccionados e pago xuño ou pago íntegro.

Actividades acuáticas - Santiago de Compostela (14 de setembro de 2026 a 30 de xuño de 2027)

Actividade	Horario	Min.	Máx	Estaxe	Categoría C			Categoría B			Categoría A		
					3 Períodos (prezo por período)	Xuño	Total	3 Períodos (prezo por período)	Xuño	Total	3 Períodos (prezo por período)	Xuño	Total
Aquagym	luns, mércores e venres, de 12:00 a 12:45	7	18	1-2	133,28 €	54,15 €	453,99 €	99,94 €	40,62 €	340,44 €	66,66 €	27,09 €	227,07 €
	luns e mércores, de 15:45 a 16:30				87,46 €	37,50 €	299,88	65,60 €	28,12 €	224,92	43,73 €	18,75 €	149,94
	martes e xoves, de 11:15 a 12:00												
	martes e xoves, de 18:45 a 19:30												
	martes e xoves, de 21:45 a 22:30												
Natación, 1971 e anteriores	luns, mércores e venres, de 10:30 a 11:15	4	8	1	125,46 €	50,97 €	427,29 €	94,09 €	38,23 €	320,47 €	62,72 €	23,52 €	213,65 €
	martes e xoves, de 10:30 a 11:15				82,32 €	35,28 €	282,24 €	61,74 €	26,46 €	211,68 €	41,16 €	17,64 €	141,12 €
Natación , 2012 e anteriores	luns e mércores, de 09:00 a 09:45	4	16	1-2	102,90 €	44,10 €	352,80 €	77,18 €	33,08 €	264,62 €	51,45 €	22,05 €	176,40 €
	luns e mércores, de 09:45 a 10:30												
	luns e mércores, de 12:45 a 13:30	4	8	1									
	luns e mércores, de 19:30 a 20:15	4	16	1-2									
	luns e mércores, de 20:15 a 21:00												
	luns e mércores, de 21:00 a 21:45												
	luns e mércores, de 21:45 a 22:30												
	martes e xoves, de 09:00 a 09:45												
	martes e xoves, de 09:45 a 10:30												
	martes e xoves, de 15:00 a 15:45												
	martes e xoves, de 19:30 a 20:15												
	martes e xoves, de 20:15 a 21:00												
	martes e xoves, de 21:00 a 21:45												
	venres, de 09:00 a 09:45			1-2	53,90 €	19,62 €	181,32 €	40,43 €	14,72 €	136,01 €	26,95 €	9,81 €	90,66 €
	venres, de 09:45 a 10:30												
	venres, de 12:45 a 13:30	4	8	1									
	venres, de 19:30 a 20:15	4	16	1-2									
	venres, de 20:15 a 21:00												
	sábado, de 09:45 a 10:30			1-2	63,30 €	24,52 €	214,42 €	47,48 €	18,38 €	160,82 €	31,65 €	12,26 €	107,21 €
Natación 2020 a 2013	luns, de 16:30 a 17:15	4	10	1-2	-	-	-	40,43 €	14,72 €	136,01 €	26,95 €	9,81 €	90,66 €
	luns, de 17:15 a 18:00	4	9										
	luns, de 18:00 a 18:45	4	18										
	martes, de 16:30 a 17:15	4	10										
	martes, de 17:15 a 18:00	4	12										
	martes, de 18:00 a 18:45	4	11										
	mércores, de 17:15 a 18:00	4	12										
	mércores, de 18:00 a 18:45	4	18										
	xoves, de 16:30 a 17:15	4	12										
	xoves, de 18:00 a 18:45	4	4										
	venres, de 18:00 a 18:45	4	8										
	venres, de 18:45 a 19:30	4	12										
	sábado, de 10:30 a 11:15	4	9	1-2	-	-	-	47,48 €	18,38 €	160,82 €	31,65 €	12,26 €	107,21 €
	sábado, de 11:15 a 12:00	4	12										
	sábado, de 12:00 a 12:45	4	18										
	sábado, de 12:45 a 13:30	4	18										
Nat. deportiva (2012 e anteriores)	Iniciación: luns e mércores, de 18:45 a 19:30	4	8	2	102,90 €	44,10 €	352,80 €	77,18 €	33,08 €	264,62 €	51,45 €	22,05 €	176,40 €
	Avanzada: martes e xoves, 8:00 a 9:00	4	12	1-2									
	Avanzada: martes e xoves, 13:30 a 14:30												
	Avanzada: luns, mércores e venres, 8:00 a 9:00	4	12	1-2	156,84 €	63,72 €	534,12 €	117,63 €	47,79 €	400,59 €	78,42 €	31,86 €	267,06 €
	Avanzada: luns, mércores e venres, de 13:30 a 14:30												
Nat. deport. nivel FEGAN (2009 e anteriores)	de luns a xoves de 15:00 a 17:00	4	8	3	-	-	-	-	-	-	0,00 €	0,00 €	0,00 €
Natación deport. nivel experto	Nivel 1: de luns a venres de 18:30 a 20:30	4	8	3	146,09 €	60,64 €	498,91 €	146,09 €	60,64 €	498,91 €	97,39 €	40,43 €	332,60 €
	Nivel 2: de luns a venres de 20:30 a 22:30												
Natación terapéutica	luns e mércores, de 11:15 a 12:00	3	6	1	118,34 €	50,73 €	405,75 €	88,76 €	38,05 €	304,33 €	59,17 €	25,37 €	202,88 €
	luns e mércores, de 15:00 a 15:45												
	luns e mércores, de 18:45 a 19:30												
	martes e xoves, de 12:00 a 12:45												
	martes e xoves, de 12:45 a 13:30												
	martes e xoves, de 15:45 a 16:30												
Natación pre e posparto	venres, de 11:15 a 12:00	1	6	1	67,38 €	24,52 €	226,66 €	50,54 €	18,38 €	170,00 €	33,69 €	12,26 €	113,33 €
Natación adaptada	venres, de 21:00 a 21:45	1	1	1									
	venres, de 21:45 a 22:30	1	1										

Calendario da actividade por períodos:
- 1º período do 14 de setembro ao 29 de novembro
- 2º período do 30 de novembro ao 7 de marzo
- 3º período do 8 de marzo ao 31 de maio
- 4º período (xuño mensual) do 1 de xuño ao 30 de xuño.

*Ver información sobre categorías e documentación requirida.

[1]Consultar detalles sobre **descontos, pagos, prazos de inscrición, matrícula e reserva de dereito a favor da USC**, no publicado baixo o epígrafe Actividade dirixida/Escolas e que tamén contén outra información de interese.

Políticas de anulación e devolución: consultar documento anexo ao epígrafe *«Información Xeral para Escolas e Actividades»*.

Importante:

- É imprescindible ler a normativa actual de uso da piscina: Normas de uso da Piscina Cuberta da USC.
- O horario indicado é o de estancia no vaso.
- Os bañistas terán que levar gorro e traxe de baño, toalla e calzado axeitado.
- Os nenos deben ser autosuficientes para cambiarse nos vestiarios.
- Non se pode acceder ás bancadas.

Niveis xerais:

1. Familiarización e autosuficiencia no medio acuático.
2. Coñecemento do medio acuático 1 e coñecemento do medio acuático 2.
3. Dominio do medio acuático.
4. Tecnificación: Se o que buscas é un programa de tecnificación adecuado ao teu nivel.

Obxectivos xerais:

NENAS/OS.

- Conseguir seguridade e dominio no medio acuático.
- Coñecer e respectar as normas da instalación.
- Mellorar os estilos de natación e iniciarse nas diferentes habilidades acuáticas.

PERSOAS ADULTAS.

- Conseguir seguridade e dominio no medio acuático
- Favorecer unha boa calidade de vida, relaxarse e reducir o estrés.
- Mellorar a técnica dos estilos de natación e coñecer as diferentes habilidades acuáticas.

MAIORES.

- Conseguir seguridade e dominio no medio acuático, mellorando os estilos de natación adaptándoos á necesidade de cada persoa.
- Fortalecer o ton muscular e a flexibilidade para mellorar a autonomía e previr caídas.
- Mellorar a saúde cardiovascular reducindo a retención de líquidos e favorecendo a circulación sanguínea.

DEPORTIVA INICIACIÓN E AVANZADA.

- Combinar sesións onde se traballe a resistencia, a forza e a velocidade.
- Mellorar a técnica e a velocidade nos catro estilos de natación.
- Traballar as saídas e viraxes, perfeccionándoas en cada estilo.

TERAPÉUTICA.

- Mellorar a posición corporal e o equilibrio traballando a reeducación da postura e a hixiene preventiva.
- Fortalecer, flexibilizar o ton muscular e mellorar a circulación sanguínea.
- Minimizar o risco de agravar unha doenza.

AQUAGYM.

- Traballar a tonificación muscular.
- Favorecer os movementos evitando lesións grazas a un menor impacto en articulacións, musculatura e columna.
- Mellorar a flexibilidade, equilibrio, coordinación, relaxación e postura corporal.

PRE e POSPARTO.

- Axudar á preparación física e psicolóxica da futura nai e o seu bebé.
- Mellorar a resistencia e a relaxación para a preparación ao parto.
- Favorecer o proceso de recuperación integral da muller posterior ao parto.

ADAPTADA.

- Mellorar a calidade de vida das persoas con discapacidade grazas ao medio acuático, logrando a súa inclusión e socialización.
- Fomentar a relaxación muscular mediante movementos suaves e controlados.
- Favorecer, na medida do posible, a súa independencia na auga.

DEPORTIVA NIVEL EXPERTO.

- Facilitar a continuidade dunha práctica deportiva regular e individualizada así como a organización do tempo para conciliar vida académica e deportiva.
- Coordinar, canalizar e certificar o control do adestramento.
- Tratar o adestramento da natación de rendemento dende a perspectiva das necesidades específicas do/a nadador/a.
- Maximizar os resultados do adestramento variando con eficacia a duración e intensidade dos adestramentos para que as/os deportistas logren mellorar a forza, a velocidade, a potencia e a resistencia.

FEGAN.

Esta actividad está restinxida ao alumnado da USC autorizado pola FEGAN.

- Tecnificación orientada á competición.

Profesorado: Fundación USC.

Créditos ECTS: 1 crédito por cada 25 sesións, ver convocatoria.

ÁREA DEPORTIVA

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES AERÓBICAS E DE ACONDICIONAMENTO FÍSICO / BENESTAR E LECER

(CURSO 2026 - 2027)

Duración: do 14 de setembro ao 30 de xuño.
Horarios posibles e importes[1]: 3 pagos fraccionados e pago xuño ou pago íntegro.

Actividades aeróbicas e de acondicionamento físico - Santiago de Compostela (14 de setembro de 2026 a 30 de xuño de 2027)

Actividade	Horario	Min.	Máx	Instalación	Categoría C			Categoría B			Categoría A		
					3 Períodos (prezo por período)	Xuño	Total	3 Períodos (prezo por período)	Xuño	Total	3 Períodos (prezo por período)	Xuño	Total
CORE	luns e mércores de 8:15 a 8:45	10	30	Sala de usos múltiples - Complexo Deportivo do Estadio	49,08 €	23,76 €	171,00 €	36,81 €	17,82 €	128,25 €	24,54 €	11,88 €	85,50 €
Forza express	martes e xoves de 8:15 a 8:45	10	30										
Dance fitness	martes e xoves de 18:30 a 19:30	10	40		99,76 €	42,75 €	342,03 €	74,82 €	32,06 €	256,52 €	49,88 €	21,38 €	171,02 €
GAP + tono	martes e xoves, de 19:30 a 20:30	10	40										
HIIT	luns e mércores, de 18:30 a 19:30	10	30										
Step	luns e mércores, de 20:30 a 21:30	10	30										
Zumba	luns e mércores, de 19:30 a 20:30	10	40										
	martes e xoves, de 20:30 a 21:30												
Ximnasia de mantemento*	Nivel básico: luns e mércores, de 18:30 a 19:30	10	30	Metade 1 (Pavillón polideportivo)		0,00 €	299,28 €		0,00 €	224,46 €		0,00 €	149,64 €
	Perfeccionamento: marte e xoves, de 20:30 a 21:30			Metade 2 (Pavillón polideportivo)									

Actividades de benestar e lecer - Santiago de Compostela (14 de setembro de 2026 a 30 de xuño de 2027)

Actividade	Horario	Min.	Máx	Instalación	Categoría C			Categoría B			Categoría A		
					3 Períodos (prezo por período)	Xuño	Total	3 Períodos (prezo por período)	Xuño	Total	3 Períodos (prezo por período)	Xuño	Total
Ioga	luns e mércores, de 18:30 a 19:30	6	16	Sala de ensaios da R. U. Monte da Condesa	114,72 €	49,18 €	393,34 €	86,04 €	36,88 €	295,00 €	57,36 €	24,59 €	196,67 €
	martes e xoves, de 12:00 a 13:00												
Mindfulness	luns e mércores, de 20:30 a 21:30												
Pilates	luns e mércores, de 09:00 a 10:00												
	luns e mércores, de 10:00 a 11:00												
	luns e mércores, de 13:00 a 14:00												
	luns e mércores, de 19:30 a 20:30												
	martes e xoves, de 11:00 a 12:00												
	martes e xoves, de 13:00 a 14:00												
	martes e xoves, de 19:30 a 20:30												
	martes e xoves, de 20:30 a 21:30												
	martes e xoves, de 09:00 a 10:00	4	8	Aula da Facultade de Filolxía									
Ximnasia terapéutica	luns e mércores, de 11:00 a 12:00	6	16	Sala de ensaios da R. U. Monte da Condesa									
	martes e xoves, de 18:30 a 19:30												
Tai-chi + Chi-kung	luns e mércores, de 18:30 a 19:30	7	20	Sala de artes marciais - Estadio	99,76 €	42,75 €	342,03 €	74,82 €	32,06 €	256,52 €	49,88 €	21,38 €	171,02 €
	martes e xoves de 17:30 a 18:30												

Calendario da actividade por períodos:
- 1º período do 14 de setembro ao 29 de novembro
- 2º período do 30 de novembro ao 7 de marzo
- 3º período do 8 de marzo ao 31 de maio
- 4º período (xuño mensual) do 1 de xuño ao 30 de xuño.

*Ver información sobre categorías e documentación requirida.

[1]Consultar detalles sobre **descontos, pagos, prazos de inscrición, matrícula e reserva de dereito a favor da USC**, no publicado baixo o epígrafe Actividade dirixida/Escolas e que tamén contén outra información de interese.

Políticas de anulación e devolución: consultar documento anexo ao epígrafe *«Información Xeral para Escolas e Actividades»*.

Obxectivos xerais:

CORE
- Mellorar a forza e a resistencia da musculatura estabilizadora do tronco.
- Incrementar a estabilidade corporal e o control postural.
- Favorecer hábitos de práctica físico-deportiva saudables e regulares.
- Contribuír á prevención de lesións derivadas do sedentarismo e das malas posturas.
- Mellorar a condición física xeral e a conciencia corporal das persoas participantes.
- Promover o benestar físico e a saúde a través do exercicio físico seguro e adaptado.

FORZA EXPRESS
- Mellorar a condición física xeral mediante o desenvolvemento da forza muscular.
- Fomentar hábitos de práctica físico-deportiva saudables e sostibles no tempo.
- Incrementar a autonomía das persoas participantes na realización de exercicios de forza de maneira segura.
- Promover o benestar físico e a prevención do sedentarismo.
- Favorecer a adquisición dunha rutina de actividade física compatible coa vida académica e laboral.

DANCE FITNESS
- Promover a práctica regular de actividade física como ferramenta para a mellora da saúde e da calidade de vida.
- Mellorar a capacidade cardiovascular e a resistencia aeróbica das persoas participantes.
- Desenvolver a coordinación, o ritmo, o equilibrio e a percepción corporal.
- Fomentar a expresión corporal e a creatividade a través do movemento.
- Favorecer a adquisición de hábitos de práctica físico-deportiva saudables e sostibles.
- Potenciar a interacción social, a cohesión do grupo e o benestar emocional.
- Incrementar a motivación cara a práctica deportiva mediante actividades dinámicas e divertidas.

G.A.P.+TONO.
- Incrementar a resistencia cardiovascular e a forza muscular.
- Desenvolver e definir os músculos dos glúteos, abdominais e pernas.
- Fomentar hábitos de vida saudables e reducir o risco de enfermidades relacionadas co sedentarismo.
- Mellorar a amplitude de movemento e a coordinación.

HIIT
- Mellorar a condición física xeral.
- Promover hábitos de vida saudables fomentando a adopción dunha rutina de exercicio regular.
- Fomentar a participación en actividades deportivas universitarias creando un ambiente inclusivo e motivador.

STEP
- Promover a práctica regular de actividade física como hábito saudable.
- Mellorar a condición física xeral a través do traballo cardiovascular e muscular.
- Fomentar a socialización e o benestar emocional mediante o exercicio en grupo.
- Coñecer as diferentes posibilidades coreográficas que permite esta actividade.
- Optimizar o nivel de estrés, autocontrol, ansiedade e autoestima.

ZUMBA
- Fomentar a práctica regular de actividade física entre o estudantado.
- Mellorar a condición física xeral mediante o exercicio aeróbico.
- Promover o benestar emocional e a socialización a través do baile.

XIMNASIA DE MANTEMENTO
- Promover a práctica regular de actividade física como hábito saudable.
- Mellorar a condición física xeral: forza, resistencia, flexibilidade, coordinación e equilibrio.
- Fomentar a socialización e o desfrute a través do exercicio físico.
- Previr lesión e mellorar a calidade de vida mediante o movemento consciente.

IOGA
- Alongar a musculatura de forma controlada utilizando os asana e as súas modalidades.
- Coñecer diferentes técnicas de respiración.
- Mellorar a capacidade de concentración.
- Aprender a meditar.

MINDFULNESS
- Comprender os fundamentos filosóficos e científicos da meditación do Mindfulness.
- Desenvolver unha actitude baseada no presente, sen xuízos nin expectativas.
- Mellorar a capacidade de xestión do estrés e das emocións.

PILATES
- Mellorar o ton muscular.
- Traballar de forma específica o abdome, núcleo arredor do que se constitúe a masa corporal.
- Optimizar o control da respiración.
- Mellorar a coordinación e o equilibrio, con esforzo e tensión muscular menores.
- Acadar maior fluidez dos movementos.
- Mellorar a capacidade de concentración.

XIMNASIA TERAPEÚTICA
- Fortalecer o corpo.
- Manter a condición física e psíquica.
- Mellorar a capacidade de resistencia.
- Mellorar a tensión muscular mediante masaxe.
- Mellorar a capacidade pulmonar mediante exercicios respiratorios.
- Desenvolver a capacidade de concentración.

TAI-CHI+CHI-KUNG
- Achegarse á cultura e ás diferentes visións que as civilizacións orientais teñen sobre o corpo e a mente.
- Coñecer as técnicas de respiración, meditación e relaxación.
- Fundamentar un correcto movemento baseado no equilibrio entre o yin e o yang.
- Adquirir ferramentas para manter un estado saudable e harmonioso ao longo da vida.
- Desenvolver unha práctica consciente que permita integrar o Tai Chi e o Chi Kung na vida cotiá.

Profesorado: Fundación USC.

Créditos ECTS: 1 crédito por cada 25 ou 50 sesións, ver convocatoria.

ÁREA DEPORTIVA

PROGRAMACIÓN DE APRENDIZAXE DEPORTIVA

(CURSO 2026 - 2027)

Duración: do 14 de setembro ao 30 de xuño.
Horarios posibles e importes[1]: 3 pagos fraccionados e pago xuño ou pago íntegro.

Actividades de aprendizaxe deportiva - Santiago de Compostela (14 de setembro de 2026 a 30 de xuño de 2027)

Actividade		Horario	Min.	Máx	Instalación	Categoría C			Categoría B			Categoría A		
						3 Períodos (prezo por período)	Xuño	Total	3 Períodos (prezo por período)	Xuño	Total	3 Períodos (prezo por período)	Xuño	Total
Atletismo	2009 a 2014, iniciación	luns, mércores e venres, de 17:30 a 19:00	7	25	Corredor inferior - Estadio	114,00 €	46,32 €	388,32 €	85,50 €	34,74 €	291,24 €	57,00 €	23,16 €	194,16 €
	2008 e anter., iniciación	luns, mércores e venres, de 19:00 a 20:30												
	2014 e anter., avanzado (4 d.)	l, mc e v, 17:30 -19:00, m e x, 18:30 -20:00				152,00 €	60,57 €	516,57 €	114,00 €	45,43 €	387,43 €	76,00 €	30,29 €	258,29 €
Balonmán*		Medio: luns de 20:00 a 21:30	10	30	Metade 2 pista / Pista completa (Pavillón)	44,18 €	0,00 €	132,54 €	33,14 €	0,00 €	99,42 €	22,09 €	0,00 €	66,27 €
Voleibol*		Iniciación: martes de 17:30 a 19:00	10	30	Metade 2 pista (Pavillón polideportivo)									
		Medio: luns de 18:30 a 20:00												
		Medio: martes de 19:00 a 20:30												
		Medio: mércores de 18:30 a 20:00												
		Perfeccionamento: mércores de 20:00 a 21:30												
Fútbol sala feminino*		xoves, 19:30 a 20:30	10	30	Pista completa (Pavillón polideportivo)	30,40 €	0,00 €	91,20 €	22,80 €	0,00 €	68,40 €	15,20 €	0,00 €	45,60 €
Pickleball*		Iniciación: xoves de 17:30 a 18:30	4	12	Metade 1 pista (Pavillón polideportivo)	49,08 €	0,00 €	147,24 €	36,81 €	0,00 €	110,43 €	24,54 €	0,00 €	73,62 €
		Medio: xoves de 18:30 a 19:30	4	12										
		Medio: venres de 17:30 a 18:30	4	12										
		Avanzado: venres de 18:30 a 19:30	4	12										
Autodefensa		martes e xoves, de 20:30 a 21:30	6	25	Sala de artes marciais - Estadio	99,76 €	42,75 €	342,03 €	74,82 €	32,06 €	256,52 €	49,88 €	21,38 €	171,02 €
Kárate		martes e xoves, de 19:30 a 20:30	6	25										
Kung-fu		luns e mércores, de 17:30 a 18:30	5	20										
		martes e xoves de 18:30 a 19:30	5	20										
Taekwondo		Perfeccionamento: luns e mércores, de 19:30 a 20:30	6	25										
		Iniciación: luns e mércores, de 20:30 a 21:30	6	25										
Xadrez		Nivel medio: lunes e mércores de 19:00 a 20:00	6	12	Sala de xadrez	49,08 €	23,76 €	171,00 €	36,81 €	17,82 €	128,25 €	24,54 €	11,88 €	85,50 €
		Perfeccionamento: luns e mércores de 20:00 a 21:00	6	12										
		Iniciación: martes de 19:00 a 20:00	6	12										
		Nivel medio: martes de 20:00 a 21:00	6	12										

Calendario da actividade por períodos:
- 1º período do 14 de setembro ao 29 de novembro
- 2º período do 30 de novembro ao 7 de marzo
- 3º período do 8 de marzo ao 31 de maio
- 4º período (xuño mensual) do 1 de xuño ao 30 de xuño.

***Nestas escolas por motivos do estado da instalación soamente existirán 3 períodos de pago, o mes de xuño será de recuperación de clases e incluirase de maneira gratuíta na inscrición do terceiro período (3º período do 8 de marzo ao 31 de maio, inclúese o mes de xuño gratuíto para recuperacións de clases)

[1]Consultar detalles sobre **descontos, pagos, prazos de inscrición, matrícula e reserva de dereito a favor da USC**, no publicado baixo o epígrafe Actividade dirixida/Escolas e que tamén contén outra información de interese.
Políticas de anulación e devolución: consultar documento anexo ao epígrafe *«Información Xeral para Escolas e Actividades»*.

Obxectivos xerais:

ATLETISMO.
- Mellorar a condición física xeral incrementando a resistencia, forza, velocidade e flexibilidade.
- Desenvolver as habilidades técnicas das diferentes disciplinas atléticas.
- Promover a práctica regular de actividade física e un estilo de vida activo
- Estimular a competencia sa fomentando o espírito deportivo e o traballo en equipo.
- Fomentar o traballo individual e en equipo, sempre nun clima positivo de convivencia de grupo, onde primen os valores democráticos e o xogo limpo.

BALONMÁN.
- Facilitar a integración do alumnado primando a interacción social, creando un grupo de traballo ameno, dinámico e comprometido.
- Axudar a coñecer e mellorar as destrezas básicas desta disciplina deportiva dun xeito divertido.
- Aumentar ou crear a afección polo balonmán mediante a práctica do mesmo.
- Fomentar os valores dos deportes de equipo: compañeirismo, solidariedade, respecto, etc.

VOLEIBOL.
- Coñecer a práctica do voleibol.
- Fundamentar os beneficios que xera a práctica desta actividade na saúde das persoas.
- Aceptar a participación de todos os compañeiros e compañeiras sen ningún tipo de discriminación.
- Desenvolver as capacidades físicas condicionais e coordinativas do alumnado a través da práctica desta actividade.

FÚTBOL SALA FEMININO.
- Dar a coñecer o fútbol sala na USC.
- Fomentar a práctica do fútbol sala na USC.
- Dar a coñecer os beneficios do fútbol sala para a saúde das alumnas.
- Adoptar hábitos de hixiene e de exercicio físico.
- Participar en actividades onde se establece relación coas compañeiras.
- Mellorar as capacidades físicas básicas e destrezas motrices.

PICKLEBALL.
- Fomentar a práctica do pickleball na USC.
- Dar a coñecer os beneficios que xera a práctica desta actividade na saúde das persoas.
- Aceptar a participación de todos os compañeiros e compañeiras sen ningún tipo de discriminación.
- Desenvolver as capacidades físicas condicionais e coordinativas do alumnado a través da práctica desta actividade.

AUTODEFENSA.
- Proporcionar recursos de autodefensa para dar resposta a potenciais situacións de risco para a nosa integridade.
- Aprender o uso de técnicas eficaces en función das nosas capacidades e das características de cada situación.
- Ampliar o concepto de autodefensa de maneira que se considere tamén como unha disciplina que debe contemplar o emprego de técnicas para a solución de conflitos sen chegar a un enfrontamento físico.
- Dar a coñecer os beneficios que reporta a práctica desta disciplina, que nos proporciona saúde e benestar, tanto a nivel físico como psíquico.

KARATE.
- Coñecer as características xerais da técnica de karate e as súas posibilidades de aplicación práctica en condicións de oposición.
- Mellorar as capacidades condicionais básicas.
- Educar en valores e actitudes de cooperación e respecto cos/coas compañeiros/as de adestramento.
- Garantir a integración de todas as habilidades, calidades, coñecementos e hábitos.

KUNG-FU.
- Achegarse ás artes marciais chinesas desde unha perspectiva integral.
- Aprender os fundamentos do equilibrio, enraizamento e fluidez no movemento, baseados no principio do yin e yang.

TAEKWONDO.
- Promover o taekwondo, principalmente entre a comunidade universitaria, favorecendo a iniciación na práctica deste deporte.
- Aprender respecto, orde e disciplina.
- Mellorar a saúde mediante a disciplina física, mental e emocional.
- Adquirir capacidade de sacrificio.

XADREZ.
- Potenciar o desenvolvemento da creatividade e das distintas formas de expresión e comunicación.
- Coñecer os elementos que forman parte do xogo e coñecer as regras do xogo.
- Coñecer os conceptos fundamentais nas distintas fases da partida.
- Potenciar o traballo en grupo.
- Potenciar a capacidade de análise.

Profesorado: Fundación USC

Créditos ECTS: 1 crédito por cada 17 ou 25 sesións, ver convocatoria.

ÁREA DEPORTIVA

PROGRAMACIÓN DE TENIS

(CURSO 2026 – 2027)

Duración: do 14 de setembro ao 30 de xuño (xuño para recuperación de clases).
Horarios posibles e importes[1]: 3 pagos fraccionados ou pago íntegro.

Actividades de aprendizaxe deportiva - Santiago de Compostela (14 de setembro de 2026 a 30 de xuño de 2027)

Tenis	Horario		Min.	Máx	Instalación	Categoría C			Categoría B			Categoría A		
						3 Períodos (prezo por período)	Xuño	Total	3 Períodos (prezo por período)	Xuño	Total	3 Períodos (prezo por período)	Xuño	Total
Minitenis (2022 a 2020) *	sábado-10:30 a 11:30		4	6	Polideportivo	-	-	-	85,81 €	0,00 €	257,43 €	64,36 €	0,00 €	193,08 €
	sábado-11:30 a 12:30													
	sábado-12:30 a 13:30													
2019 a 2016*	Iniciación-sábado-09:30 a 10:30		4	6										
	Iniciación-sábado-10:30 a 11:30													
	Iniciación-sábado-11:30 a 12:30													
	Iniciación-sábado-12:30 a 13:30													
	Iniciación avanzada-sábado-11:30 a 12:30													
	Iniciación avanzada-sábado-12:30 a 13:30													
	Iniciación avanzada-venres-17:00 a 18:00				Pista de tenis 2									
2015 a 2012*	Iniciación-sábado-09:30 a 10:30		4	6	Polideportivo									
	Iniciación avanzada-sábado-09:30 a 10:30													
	Iniciación avanzada-sábado-10:30 a 11:30													
	Iniciación avanzada-venres-16:00 a 17:00				Pista de tenis 2									
	Iniciación avanzada-venres-18:00 a 19:00													
	Iniciación avanzada-venres-19:00 a 20:00													
	Nivel medio-venres-20:00 a 21:00													
2015 a 2010*	Iniciación avanzada-venres-21:00 a 22:00		4	6	Pista de tenis 2									
	Iniciación avanzada-martes e xoves-18:00 a 19:00													
	Nivel medio-luns e mércores-18:00 a 19:00													
2009 e anteriores*	Iniciación-martes e xoves-20:00 a 21:00		4	6	Pista de tenis 1	152,00 €	0,00 €	457,80 €	122,08 €	0,00 €	366,24 €	91,56 €	0,00 €	274,68 €
	Iniciación avanzada-luns e mércores-16:00 a 17:00				Pista de tenis 2									
	Iniciación avanzada-luns e mércores-20:00 a 21:00													
	Iniciación avanzada-martes e xoves-17:00 a 18:00													
	Iniciación avanzada-martes e xoves-21:00 a 22:00				Pista de tenis 1									
	Nivel medio-luns e mércores-17:00 a 18:00				Pista de tenis 2									
	Nivel medio-luns e mércores-21:00 a 22:00													
	Nivel medio-martes e xoves-16:00 a 17:00													
	Nivel medio-martes e xoves-19:00 a 20:00													
	Perfeccionamento-martes e xoves-21:00 a 22:00													
Persoas adultas da USC*	Iniciación-luns e mércores-19:00 a 20:00		4	6										
	Iniciación avanzada-martes e xoves-20:00 a 21:00													
Experto*	Venres	16:00 a 17:30	4	6	Pista de tenis 1	95,90 €	0,00 €	287,70 €	95,90 €	0,00 €	287,70 €	71,93 €	0,00 €	215,79 €
		17:30 a 19:00												
		19:00 a 20:30												
		20:30 a 22:00												
	Martes e xoves	16:00 a 17:00				122,08 €	0,00 €	366,24 €	122,80 €	0,00 €	366,24 €	91,56 €	0,00 €	274,68 €
		17:00 a 18:00												
		18:00 a 19:00												
		19:00 a 20:00												
	Luns e mércores	16:00 a 17:00												
		17:00 a 18:00												
		18:00 a 19:00												
		19:00 a 20:00												
		20:00 a 22:00				209,26 €	0,00 €	627,78 €	209,26 €	0,00 €	627,78 €	156,95 €	0,00 €	470,85 €

*** O mes de xuño nestas actividades é gratuíto para recuperación de clases**

Calendario da actividade por períodos:
- 1º período do 14 de setembro ao 29 de novembro
- 2º período do 30 de novembro ao 7 de marzo
- 3º período do 8 de marzo ao 31 de maio + xuño incluído por recuperación.

*****Nestas escolas soamente existirán 3 períodos de pago, o mes de xuño será de recuperación de clases e incluirase de maneira gratuíta na inscrición do terceiro período (3º período do 8 de marzo ao 31 de maio, inclúese o mes de xuño gratuíto para recuperacións de clases)

[1]Consultar detalles sobre **descontos, pagos, prazos de inscrición, matrícula e reserva de dereito a favor da USC**, no publicado na páxina de **Actividade dirixida/Escolas** baixo o epígrafe *«Información xeral, Calendario de días non lectivos, Tarifas e Créditos»* e que tamén contén outra información de interese.

Políticas de anulacións e devolucións: consultar documento anexo ao epígrafe *«Información Xeral para Escolas e Actividades»*.

Tenis escola (agás tenis nivel experto):

Importante:
- No caso de ter asignado un grupo recomendado para o curso 2026-27 a inscrición deberá facerse neste grupo proposto polo profesorado, sempre que haxa praza no momento da matrícula. Ter asignado grupo non é garantía de praza.
  Este alumnado pódese matricular desde o día 01 de setembro de 2026 a partir das 9:00 horas.
- Os grupos iranse pechando a medida que se vaian esgotando as prazas por rigorosa orde de inscrición. *Ata o 13 de outubro iranse configurando os distintos grupos*.
- **Probas de nivel para quen non saiba en que grupo anotarse:** deixar o número de teléfono nas Oficinas desta Área Deportiva para poder concertar unha proba co profesorado.

Obxectivos xerais:

- Fomentar a práctica do tenis entre a comunidade universitaria.
- Fomentar a práctica do tenis entre a poboación local e comarcal.
- Crear unha escola aberta a todos os segmentos da poboación.
- Dar a coñecer os beneficios que ten a práctica de actividade física para a saúde das persoas, tomando
- como vehículo a práctica do tenis.
- Incentivar o valor social do tenis mediante a creación de actividades de interacción social durante as
- sesións e organizando eventos de difusión do tenis durante o curso.
- Mellorar o nivel tenístico do alumnado.

Profesorado: Fundación USC.

Créditos ECTS: 1 crédito por cada 25 sesións, ver convocatoria.

Tenis nivel experto:

Importante:

- No caso de ter asignado un grupo recomendado para o curso 2026-27 a inscrición deberá facerse neste grupo proposto polo profesorado, sempre que haxa praza no momento da matrícula. Ter asignado grupo non é garantía de praza.
  Este alumnado pódese matricular desde o día 01 de setembro de 2026 a partir das 9:00 horas.

Prioridades:

O profesorado seleccionará ás persoas interesadas atendendo a estas prioridades.

- Universitaria/o da USC con licenza do club USC, atendendo o seu currículo deportivo e á súa antigüidade no club.
- Persoa externa á USC con licenza do club USC, atendendo o seu currículo deportivo e á súa antigüidade no club.
- Universitaria/o da USC, atendendo o seu currículo deportivo.
- Non universitarios, atendendo o seu currículo deportivo.

Obxectivos xerais:

- Facilitar a continuidade dunha práctica deportiva regular e individualizada así como a organización do tempo para conciliar vida académica e deportiva.
- Coordinar, canalizar e certificar o control do adestramento.
- Tratar o adestramento do tenis de rendemento dende a perspectiva das necesidades específicas da/o tenista.
- Maximizar os resultados do adestramento, variando con eficacia as tarefas e os contidos da planificación para que as/os tenistas logren mellorar as súas calidades.
- Planificar e deseñar os adestramentos para obter resultados óptimos e ofrecer programas deportivos que axudarán á/ao deportista a alcanzar os seus obxectivos.
- Orientar o adestramento de competición en función da idade e das características de cada tenista.
- Ofrecer a posibilidade de participar en competición deportivas.
- Dar continuidade a aquelas/es deportistas da escola de tenis que pola súa idade e capacidades deban pasar ao tenis de competición sempre e cando sexa un obxectivo para elas/es.

Profesorado: Fundación USC.

Créditos ECTS: 1 crédito por cada 25/17/13 sesións, ver convocatoria.

USC UNIVERSIDADE DE SANTIAGO DE COMPOSTELA ÁREA DEPORTIVA

PROGRAMACIÓN ANUAL DE SENDEIRISMO DO CURSO 2026-2027

SETEMBRO	
Sábado 19	PROGRAMA RUTAS DE LECER. Costa de Camariñas
Sábado 26	PROGRAMA COSTA CANTÁBRICA. Cabo de San Agustín a Viavélez.
OUTUBRO	
Mércores 7	**Roteiro por Compostela.**
Xoves 8	**Roteiro por Lugo.**
Sábado 10	PROGRAMA ESPECIAL DE AVENTURA. Visita á Illa de Arousa (Sendeirismo e kaiak)
Sábado 24	PROGRAMA CUMIOS. Monte das Lampas
NOVEMBRO	
Sábado 14	PROGRAMA PORTUGAL. Arredores de Labruja. Ponte de Lima.
Sábado 28	PROGRAMA ARQUEOLOXÍA. Cova da Valiña. Castroverde.
DECEMBRO	
Sábado 12	PROGRAMA RUTAS DE LECER. Lugo, Río Miño.
Sábado 19	PROGRAMA COSTA CANTÁBRICA. De Viavélez a Tapia de Casariego.
Xoves 31	Actividade especial fin de ano.
XANEIRO	
Sábado 16	PROGRAMA ARQUEOLOXÍA. Museo arqueolóxico de Ourense.
Sábado 30	PROGRAMA PORTUGAL. Sistelo.
FEBREIRO	
Sábado 13	PROGRAMA ARQUEOLOXÍA. Museo arqueolóxico de Pontevedra.
Mércores 24	**Roteiro por Compostela.**
Xoves 25	**Roteiro por Lugo.**
Sábado 27	PROGRAMA COSTA CANTÁBRICA. De Tapia de Casariego a Ribadeo.
MARZO	
Mércores 10	**Roteiro por Compostela.**
Xoves 11	**Roteiro por Lugo.**
Sábado 13	PROGRAMA AVENTURA. Cova do Rei Cintolo. (Sendeirismo e espeoloxía)
Do 24 ao 28	ACTIVIDADE ESPECIAL SEMANA SANTA. Aguilar de Campoo.
ABRIL	
Do 10 ao 11	ACTIVIDADE ESPECIAL INICIACIÓN MONTAÑA. Arredores de Ubiña.
Sábado 24	PROGRAMA AVENTURA. Serra do Galiñeiro. (Sendeirismo e escalada)
MAIO	
Sábado 1	PROGRAMA PORTUGAL. Vila Verde, Trilho do Vale Suspendido
Do 5 ao 9	ACTIVIDADE ESPECIAL PONTE DA ASCENSIÓN. Actividade de montaña, Serra de Guadarrama.
Sábado 15	PROGAMA CUMIOS. Penarrubia. Ancares.
XUÑO	
Sábado 12	PROGRAMA RUTAS DE LECER. Costa de Dexo, Oleiros.
Sábado 26	ACTIVIDADE ESPECIAL FIN DE CURSO.
XULLO	
Do 23 ao 30	ACTIVIDADE ESPECIAL VERÁN. Alpes Italianos. Courmayeur.
***A programación de sendeirismo do curso 2026-2027 poderá sufrir cambios ou variacións.**	

USC UNIVERSIDADE DE SANTIAGO DE COMPOSTELA ÁREA DEPORTIVA

PROGRAMACIÓN ANUAL DE SENDEIRISMO DO CURSO 2026-2027 - POR PROGRAMAS

PROGRAMA ROTEIROS	
Outubro - Mércores 7	**Roteiro por Compostela.**
Outubro - Xoves 8	**Roteiro por Lugo.**
Febreiro - Mércores 24	**Roteiro por Compostela.**
Febreiro - Xoves 25	**Roteiro por Lugo.**
Marzo - Mércores 10	**Roteiro por Compostela.**
Marzo - Xoves 11	**Roteiro por Lugo.**
PROGRAMA ARQUEOLOXÍA	
Novembro - Sábado 28	PROGRAMA ARQUEOLOXÍA. Cova da Valiña. Castroverde.
Xaneiro - Sábado 16	PROGRAMA ARQUEOLOXÍA. Museo arqueolóxico de Ourense.
Febreiro - Sábado 13	PROGRAMA ARQUEOLOXÍA. Museo arqueolóxico de Pontevedra.
PROGRAMA COSTA CANTÁBRICA	
Setembro - Sábado 26	PROGRAMA COSTA CANTÁBRICA. Cabo de San Agustín a Viavélez.
Decembro - Sábado 19	PROGRAMA COSTA CANTÁBRICA. De Viavélez a Tapia de Casariego.
Febreiro - Sábado 27	PROGRAMA COSTA CANTÁBRICA. De Tapia de Casariego a Ribadeo.
PROGRAMA CUMIOS	
Outubro - Sábado 24	PROGRAMA CUMIOS. Monte das Lampas
Maio - Sábado 15	PROGRAMA CUMIOS. Penarrubia. Ancares.
PROGRAMA PORTUGAL	
Novembro - Sábado 14	PROGRAMA PORTUGAL. Arredores de Labruja. Ponte de Lima.
Xaneiro - Sábado 30	PROGRAMA PORTUGAL. Sistelo.
Maio - Sábado 1	PROGRAMA PORTUGAL. Vila Verde, Trilho do Vale Suspendido
PROGRAMA RUTAS DE LECER	
Setembro - Sábado 19	PROGRAMA DE LECER. Costa de Camariñas
Decembro - Sábado 12	PROGRAMA DE LECER. Lugo, Río Miño.
Xuño - Sábado 12	PROGRAMA DE LECER. Costa de Dexo, Oleiros.
PROGRAMA ESPECIAL AVENTURA	
Outubro - Sábado 10	PROGRAMA ESPECIAL DE AVENTURA. Visita á Illa de Arousa. (Sendeirismo e kaiak)
Marzo - Sábado 13	PROGRAMA ESPECIAL AVENTURA. Cova do Rei Cintolo. (Sendeirismo e espeoloxía)
Abril - Sábado 24	PROGRAMA ESPECIAL AVENTURA. Serra do Galiñeiro. (Sendeirismo e escalada)
PROGRAMA ESPECIAL DE UN DÍA	
Decembro - Xoves 31	ACTIVIDADE ESPECIAL FIN DE ANO.
Xuño - Sábado 26	ACTIVIDADE ESPECIAL FIN DE CURSO.
PROGRAMA ESPECIAL DE VARIOS DÍAS	
Marzo - Do 24 ao 28	ACTIVIDADE ESPECIAL SEMANA SANTA. Aguilar de Campoo.
Abril - 10 ao 11	ACTIVIDADE ESPECIAL INICIACIÓN MONTAÑA. Arredores de Ubiña.
Maio - Do 5 ao 9	ACTIVIDADE ESPECIAL PONTE DA ASCENSIÓN. Actividade de montaña, Serra de Guadarrama.
Xullo - Do 23 ao 30	ACTIVIDADE ESPECIAL VERÁN. Alpes Italianos. Courmayeur.

***A programación de sendeirismo do curso 2026-2027 poderá sufrir cambios ou variacións.**

ÁREA DEPORTIVA

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS. CAMPUS DE LUGO

Duración: do 14 de setembro ao 30 de xuño
Horarios posibles e importes[1]: 3 pagos fraccionados e pago xuño ou pago íntegro.

Actividades físico deportivas - Lugo (14 de setembro de 2026 a 30 de xuño de 2027)													
Actividade	Horario	Min.	Máx	Instalación	Categoría C			Categoría B			Categoría A		
					3 Períodos (prezo por período)	Xuño	Total	3 Períodos (prezo por período)	Xuño	Total	3 Períodos (prezo por período)	Xuño	Total
Core-Stretching	venres, de 10:30 a 11:30	6	20	Residencia Bal e Gay	-	-	-	-	-	-	24,43 €	8,64 €	81,93 €
Fitness	venres, de 8:30 a 9:30												
Step dance	venres, de 9:30 a 10:30												
Barre fit	luns e mércores, de 10:30 a 11:30				-	-	-	-	-	-	44,56 €	19,41 €	153,09 €
	martes e xoves, de 19:30 a 20:30												
Body pump	luns e mércores, de 19:30 a 20:30												
	martes e xoves, de 8:30 a 9:30												
GAP	luns e mércores, de 9:30 a 10:30												
	martes e xoves, de 18:30 a 19:30												
Grit-Core	martes e xoves, 10:30 a 11:30												
Zumba	luns e mércores, de 20:30 a 21:30												
	martes e xoves, de 9:30 a 10:30												
Pilates	luns e mércores,de 08:30 a 9:30				-	-	-	-	-	-	51,24 €	22,32 €	176,04 €
	luns e mércores, de 18:30 a 19:30												
	martes e xoves, de 20:30 a 21:30												
Voleibol	luns e mércores, de 20:45 a 22:15	10	30	CEIP Illa Verde	47,74 €	20,79 €	164,01 €	40,58 €	17,67 €	139,41 €	33,42 €	14,55 €	114,81 €
	martes e xoves, de 20:45 a 22:15												

Calendario da actividade por períodos:
- 1º período do 14 de setembro ao 29 de novembro
- 2º período do 30 de novembro ao 7 de marzo
- 3º período do 8 de marzo ao 31 de maio
- 4º período (xuño mensual) do 1 de xuño ao 30 de xuño.

Obxectivos xerais:

BARRE FIT:
- Traballar músculos específicos sobre todo glúteos, pernas, abdome e brazos— mediante movementos pequenos e repetitivos que definen o corpo sen engadir volume.
- Activar a musculatura profunda do *core* (abdome, pelve e lombo) para acadar unha aliñación correcta da columna e protexer a costas.
- Desenvolver forza e resistencia muscular empregando o peso corporal como resistencia, coidando as articulacións e evitando lesións agresivas.
- Fomentar a estabilidade, a flexibilidade e a concentración a través da fusión de técnicas de ballet, pilates e ioga.

BODY PUMP:
- Tonificar e dar forma aos músculos sen buscar un volume extremo.
- Queimar calorías durante e despois da sesión
- Mellorar a resistencia e a forza en xeral
- Coidar os ósos e mellorar a postura corporal

CORE-STRETCHING:
- Contribuír a prevención de lesións derivadas de sedentarismo e malas posturas.
- Mellorar a forza e a resistencia da musculatura estabilizadora do tronco.
- Mellorar a elasticidade aumentando a capacidade de movemento dos músculos, tendóns e articulacións.
- Optimizar a postura e axudar na reeducación postural global.
- Reducir a tensión e a rixidez muscular acumulada polo estrés ou a falta de actividade.
- Favorecer a relaxación diminuíndo a tensión física e mental mediante unha respiración axeitada e consciente.

FITNESS:
- Tonificar e dar forma aos músculos sen buscar un volume extremo.
- Queimar calorías durante e despois da sesión.
- Mellorar a resistencia e a forza en xeral.
- Coidar os ósos e mellorar a postura corporal.

GAP:
- Definir e endurecer os glúteos, as pernas e o abdome.
- Traballar a zona media para protexer as costas e mellorar a postura corporal no día a día.
- Aumentar a capacidade muscular e cardiovascular ao facer repeticións continúas.
- Queimar calorías, axudando a reducir a graxa localizada e manter un peso saudable.
- Prever lesión dando maior estabilidade ás articulacións das cadeiras, xeonllos e nocellos.

GRIT-CORE:
- Tonificar e dar forma aos músculos
- Queimar calorías durante e despois da sesión.
- Mellorar a resistencia e a forza en xeral.
- Coidar os ósos e mellorar a postura corporal.
- Mellorar a forza e a resistencia da musculatura estabilizadora do tronco.

PILATES:

- Fortalecer os músculos de todo o corpo.
- Fortalecer o núcleo (ou *core*), que é o centro de gravidade e apoio do corpo.
- Controlar a respiración de forma consciente durante os exercicios.
- Reeducar a postura corporal para corrixir malos hábitos e aliviar dores de costas.
- Conseguir fluidez nos movementos con menor tensión muscular.
- Fomentar a conexión entre o corpo e a mente

STEP DANCE:

- Mellorar a resistencia cardiovascular.
- Tonificar a musculatura fortalecendo principalmente o tren inferior, incluíndo as pernas e os glúteos, co traballo de subidas e baixadas.
- Desenvolver a coordinación e o equilibrio cos movementos corporais e os pasos de baile coa música mantendo a estabilidade.
- Favorecer a fatiga de calorías axudando o control do peso corporal e na redución de graxa a través dun gasto enerxético elevado.
- Estimular a axilidade mental exercitando a memoria e a concentración mediante a aprendizaxe de secuencias coreográficas encadeadas.
- Fomenta a motivación e a socialización proporcionando un ambiente dinámico e divertido que reduza o estrés e promova o benestar xeral

VOLEIBOL:

- Coñecer a práctica do voleibol.
- Fundamentar os beneficios que xera a práctica desta actividade na saúde das persoas.
- Aceptar a participación de todos os compañeiros e compañeiras sen ningún tipo de discriminación.
- Desenvolver as capacidades físicas condicionais e coordinativas do alumnado a través da práctica desta actividade.

ZUMBA:

- Mellorar a condición física.
- Tonificar o corpo.
- Favorecer a coordinación e o equilibrio.
- Reducir o estrés.
- Fomentar hábitos saudables.

*Ver información sobre categorías e documentación requirida.

[1]Consultar detalles sobre **descontos, pagos, prazos de inscrición, matrícula e reserva de dereito a favor da USC**, no publicado baixo o epígrafe Actividade dirixida/Escolas e que tamén contén outra información de interese.

Políticas de anulación e devolución: consultar documento anexo ao epígrafe *«Información Xeral para Escolas e Actividades»*.

Profesorado: Club Fluvial de Lugo agás Voleibol que será da Fundación USC.

Créditos ECTS: 1 crédito por cada 25 sesións, ver convocatoria.