

¿Cómo accedo a las actividades?

Reserva de plaza semanal

Los viernes a partir de las **23.30h** podrás **reservar tu plaza en tu intranet, a través de la app de actividades, para la semana siguiente.** Y a lo largo de la semana siempre que haya plazas disponibles.

Inscripción en la intranet, en la Oficina de Información (Edificio 7C) con cita previa o en la app de Actividades.

Fechas a tener en cuenta:

| Programa | Inicio reserva semanal* | Inicio Programa | Requisito |
|--------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Musculación, sala cardio y spinning | 3 de septiembre | A partir del 7 de septiembre (hasta el 14 las sesiones de spinning serán virtuales) | Socio de Deportes |
| Programa de Bienvenida | 10 de septiembre | A partir del 14 de septiembre | Comunidad Universitaria |
| En Forma y Aula Salud | 28 de septiembre | A partir del 1 de octubre | Socio de Deportes |

*El primer día de reserva de plazas (3, 10 y 28 de septiembre) comenzará a las 10.00h.

¡¡RECUERDA!! Todas las actividades requieren reserva previa de plaza.

Ten en cuenta que...

- Debes teclear tu número DNI en las pantallas táctiles de acceso a las salas.
- El Servei d'Esports se reserva el derecho de anular o modificar las actividades y sesiones que no tengan suficiente demanda.
- Si el monitor lo considera necesario, se requerirá un certificado médico para continuar en la actividad.
- La asistencia sanitaria corre a cargo del seguro médico de cada usuario.
- Todos los viernes a las 23h se darán de baja a todas las plazas.



Medidas y recomendaciones COVID - 19

- Las sesiones de 60 minutos se reducirán a 50 minutos y las de 90 minutos a 80 minutos.
- Limitación de reserva de 5h/semanales en musculación
- Respetar el aforo indicado en cada espacio deportivo.
- Se recomienda venir directamente con ropa deportiva y evitar el uso de los vestuarios.
- Bailes latinos y bachata se impartirá en línea y no por parejas.
- Se recomienda a cada usuario traer su propio material (colchonetas y banda elástica).
- Es obligatorio el uso de 2 toallas en la sala de musculación y spinning (una para limpieza de sudor y otra para uso de material), y 1 toalla en el resto de salas.
- Cada usuario debe desinfectar el material usado al finalizar la sesión, así como el espacio que haya podido ensuciar por sudoración.
- Se recomienda el uso de guantes, muñequeras y cintas/pañuelos para la cabeza.
- Es obligatorio el uso de calcetines antideslizantes o zapatillas, queda prohibido realizar actividades descalzos/as.
- Debes mantener la distancia de seguridad y usar mascarilla en las zonas de paso.
- Sé responsable y reserva plaza sólo en los grupos que sepas con seguridad que podrás asistir. Piensa en los demás.

Aula Salud y En Forma

TODAS TUS ACTIVIDADES EN UN CLICK: ¡RESERVA SEMANAL EN TU INTRANET

Y EN LA APP!



¡Prueba nuestras actividades y disfruta cuidándote!

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---------------|-------------------------------|------------------------------------|----------------------|-------------------------------|--------------------------------------------|
| 7:30 - 8:30 | | Tonificación M ^a Paz | | GAP M ^a Paz | |
| 8:30 - 9:30 | Yoga Nicole | GAP M ^a Paz | Yoga Nicole | Fitness M ^a Paz | Body Weight Training M ^a Paz |
| 9:30 - 10:30 | Pilates Nicole | | Pilates Nicole | | |
| 13:30 - 14:30 | Acondicionamiento Cari | Tonificación Cari | Tonificación Cari | Fitness Cari | Acondicionamiento Cari |
| 14:30 - 15:30 | Taichi Rocío | Train Camp Cari | Taichi Rocío | Tonificación Cari | Hipopresivos Laura |
| 15:30 - 16:30 | Pilates Sefa | Yoga Carol | Pilates Sefa | Yoga Carol | Tonificación Cari |
| 17:00 - 17:30 | Espalda sana Jorge | | | | |
| 17:30 - 18:00 | | GAP Clara | Aerobox Clara | Step Ruth | |
| 18:00 - 18:30 | | | | | |
| 18:30 - 19:30 | Zumba Laura | Pilates Laura | Fitness Clara | Bailes latinos Ramón | Train camp Clara |
| 19:30 - 20:30 | Body Weight Training Clara | Train camp Clara | Bachata Gloria | Train camp Ruth | Fitness Clara |
| 20:30 - 21:30 | Train camp Clara | Yoga Laura | Train camp Laura | Pilates Laura | Bailes latinos Ramón |

**PUERTAS ABIERTAS
PARA TODA LA
COMUNIDAD
UNIVERSITARIA**
Del 14 al 30 de
septiembre
¡Acceso GRATUITO
con reserva de plaza!

**Socios de deportes:
del 1 de octubre
al 22 de diciembre**

En Forma

- Sala aerobico, 7C
- Tatami duro, 7C
- Pista atletismo, 7C

Aula Salud

- Edificio 5R
- Sala actividades, 7C



Aula Salud y En Forma

Musculación

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|-------------|-----------------|-----------|-----------|-----------|---------|
| 7.30-8.30 | | | | | Mª Paz |
| 8.30-9.30 | Héctor | Jordi | Mª Paz | Carles | Héctor |
| 9.30-10.30 | | | | | |
| 10.30-11.00 | LIMPIEZA | | | | |
| 11.00-12.00 | Héctor | Rober | Rober | Rober | Rober |
| 12.00-13.00 | | | | | |
| 13.00-13.30 | LIMPIEZA | | | | |
| 13.30-14.30 | | | | | |
| 14.30-15.30 | Carles | Carles | Rober | Rober | Rober |
| 15.30-16.30 | | | | | |
| 16.30-17.00 | LIMPIEZA | | | | |
| 17.00-18.00 | Mari Loli | Rober | Mari Loli | Mari Loli | Héctor |
| 18.00-19.00 | | | | | |
| 19.00-19.30 | LIMPIEZA | | | | |
| 19.30-20.30 | | | | | |
| 20.30-21.30 | Mari Loli | Mari Loli | Mari Loli | Mari Loli | Héctor |
| 21.30-22.30 | | | | | |



**ACCESO EXCLUSIVO
PARA
SOCIOS DE DEPORTES**

del 7 de septiembre
al 22 de diciembre

Acceso DIRECTO
tecleando tu DNI y
reservando tu plaza.

Limitación de
reserva de 5 horas se-
manales.

Lugar:

Sala de musculación:
Edificio 7C

¡Ven y entrena con nosotros! ¡Recuerda reservar tu plaza previamente!





Spinning

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 8.30-9.30 | ● Virtual | ● Virtual | ● Virtual | ● Virtual | ● Virtual |
| 9.30-10.30 | ● Virtual | ● Virtual | ● Virtual | ● Virtual | ● Virtual |
| 10.30-11.00 | LIMPIEZA | | | | |
| 11.00-12.00 | ● Virtual | ● Virtual | ● Virtual | ● Virtual | ● Virtual |
| 12.00-13.00 | ● Virtual | ● Virtual | ● Virtual | ● Virtual | ● Virtual |
| 13.00-14.00 | ● Virtual | ● Virtual | ● Virtual | ● Virtual | ● Virtual |
| 14.00-14.30 | LIMPIEZA | | | | |
| 14.30-15.30 | Jen | Jen | Jen | Jen | ● Virtual |
| 15.30-16.00 | LIMPIEZA | | | | |
| 16.00-17.00 | ● Virtual | ● Virtual | ● Virtual | ● Virtual | ● Virtual |
| 17.00-18.00 | ● Virtual | ● Virtual | ● Virtual | ● Virtual | ● Virtual |
| 18.00-19.00 | LIMPIEZA | | | | |
| 19.00-20.00 | Rony | Ramón | Rony | Christian | ● Virtual |
| 20.00-20.30 | LIMPIEZA | | | | |
| 20.30-21.30 | Rony | Ramón | Rony | Christian | ● Virtual |

Sala Cardio

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|-------------|----------|--------|-----------|--------|---------|
| 8.00-9.00 | ● | ● | ● | ● | ● |
| 9.00-10.00 | ● | ● | ● | ● | ● |
| 10.00-10.30 | LIMPIEZA | | | | |
| 10.30-11.30 | ● | ● | ● | ● | ● |
| 11.30-12.30 | ● | ● | ● | ● | ● |
| 12.30-13.30 | ● | ● | ● | ● | ● |
| 13.30-14.00 | LIMPIEZA | | | | |
| 14.00-15.00 | ● | ● | ● | ● | ● |
| 15.00-15.30 | LIMPIEZA | | | | |
| 15.30-16.30 | ● | ● | ● | ● | ● |
| 16.30-17.30 | ● | ● | ● | ● | ● |
| 17.30-18.00 | LIMPIEZA | | | | |
| 18.00-19.00 | ● | ● | ● | ● | ● |
| 19.00-20.00 | ● | ● | ● | ● | ● |
| 20.00-20.30 | ● | ● | ● | ● | ● |

ACCESO EXCLUSIVO PARA SOCIOS DE DEPORTES

Del 7 al 30 de
septiembre
(hasta el 14 de septiembre todas
las sesiones serán virtuales)
¡Acceso **GRATUITO**
con reserva de plaza!

Socios de deportes:
del 1 de octubre
al 22 de diciembre

Acceso **DIRECTO**
tecleando tu DNI y
reservando tu plaza

● Nivel Avanzado
● Nivel Medio

Lugar:

Spinning: edificio 5R
Sala cardio: edificio 5R

Medidas y recomendaciones COVID - 19

- Las máquinas disponibles para cada sesión estarán marcadas de un color con el fin de mantener la distancia social y las medidas de higiene necesarias.

¡Recuerda reservar tu plaza previamente!



PUERTAS ABIERTAS para toda la Comunidad Universitaria

Del 21 al 30 de septiembre

Acceso **GRATUITO con previa inscripción** a partir del **16 de septiembre a las 10h**, a través de tu intranet o en la app de actividades.



1er CUATRIMESTRE

Del 1 de octubre
al 22 de diciembre

Escuelas Deportivas

Fechas de inscripción

| | Exclusivo socios | Inscripción general |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Escuelas deportivas de equipo, individual, raqueta y artes marciales. | A partir del 25 de septiembre | A partir del 29 de septiembre hasta completar las plazas |

Inscripción en la Oficina de información (Edificio 7C) con cita previa, en tu intranet o en la app de actividades. Las inscripciones comienzan a las 10.00 horas.

Tarifas (€)

| | | Socios | Comunidad Universitaria | Usuarios externos |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------|-------------------------|-------------------|
| Deportes individuales, deportes de equipo, Clinic de tecnificación y artes marciales (Precios por grupo) | | Gratuito | 10 | 30 |
| Deportes de raqueta Precios por curso | Tenis | 88 | 113 | - |
| | Pádel | 132 | 169 | - |

Ten en cuenta que...

- El Servei d'Esports se reserva el derecho de anular o modificar las actividades y sesiones que no tengan suficiente demanda.
- Si el monitor lo considera necesario, se requerirá un certificado médico para continuar en la actividad.
- La asistencia sanitaria corre a cargo del seguro médico de cada usuario.
- Las inscripciones están abiertas siempre que hayan plazas disponibles.
- Acumular dos faltas de asistencia en un mismo mes será motivo de baja.
- Todas las semanas las plazas motivo de baja serán liberadas para nuevas inscripciones.
- Para las escuelas con varios niveles, el monitor puede determinar tu permanencia o no en la escuela.

COVID-19

Medidas y recomendaciones COVID - 19

- Debes mantener la distancia de seguridad y usar mascarilla siempre, excepto en el momento de práctica deportiva.
- Respeta el aforo indicado en cada espacio deportivo para cumplir con las medidas de seguridad.
- Se recomienda el uso de guantes, muñequeras y cintas/pañuelos para la cabeza.
- En Artes Marciales se trabajará la técnica individual sin contacto.
- En Artes Marciales, es obligatorio el uso de calcetines antideslizantes o zapatillas, queda prohibido realizar actividades descalzos/as.



Deportes de Equipo



Fútbol sala femenino

Miércoles de 18.00 a 19.30

Lugar: Pabellón UVPV



Voleibol femenino

Miércoles de 14.00 a 15.30

Lugar: Pabellón UPV



Touch rugby

Miércoles de 18.30 a 20.00

Lugar: Campo de fútbol 7



Voley playa

Martes y jueves de 13.00 a 14.00

Lugar: Edificio 7C

¡Inscríbete
aquí!



¡CONSULTA
las plazas disponibles!

PUERTAS ABIERTAS

Del 21 al 30 de
septiembre

Acceso **GRATUITO**,
con inscripción
previa en tu intranet
o app de actividades
a partir de 16 de
septiembre a las 10h.

1er CUATRIMESTRE

Del 1 de octubre
al 22 de diciembre

Fechas inscripción

Socios

A partir del 25 de
septiembre.

No socios

A partir del 29 de
septiembre.

Tarifas

Socios- Gratuito

Comunidad Universitaria- 10€

Personas externas- 30€



Deportes Individuales



Atletismo

Miércoles de 19.00 a 21.00

Lugar: Pista de atletismo



Tenis de mesa

Lunes de 19.00 a 20.30

Lugar: Edificio Trinquet UPV



Tiro con arco

Sábados de 9 a 10.30, y de 10.30 a 12.00

Lugar: Campo de tiro UVEG



¡Inscríbete
aquí!



¡CONSULTA
las plazas disponibles!

PUERTAS ABIERTAS

Del 21 al 30 de
septiembre

Acceso **GRATUITO**,
con inscripción
previa en tu intranet
o app de actividades
a partir de 16 de
septiembre a las 10h.

1er CUATRIMESTRE

Del 1 de octubre
al 22 de diciembre

Fechas inscripción

Socios

A partir del 25 de
septiembre.

No socios

A partir del 29 de
septiembre.

Tarifas

Socios- Gratuito

Comunidad Universitaria- 10€

Personas externas- 30€



Deportes Individuales



Patinaje

Viernes de 18.00 a 19.00

Lugar: Edificio Trinquet UPV



Pilota Valenciana

Lunes de 18.30 a 20.00

Lugar: Trinquet UPV



Ajedrez

Martes de 19.00 a 20.30

Lugar: Trinquet UPV



Runners UPV Online

*Inscripciones abiertas del **1 de septiembre**
hasta fin de plazas.

¡Inscríbete
aquí!



¡CONSULTA
las plazas disponibles!

PUERTAS ABIERTAS

Del 21 al 30 de
septiembre

Acceso **GRATUITO**,
con inscripción
previa en tu intranet
o app de actividades
a partir de 16 de
septiembre a las 10h.

1er CUATRIMESTRE

Del 1 de octubre
al 22 de diciembre

Fechas inscripción*

Socios

A partir del 25 de
septiembre.

No socios

A partir del 29 de
septiembre.

Tarifas

Socios- Gratuito

Comunidad Universitaria- 10€

Personas externas- 30€



Deportes de Raqueta

| Pádel* | |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Iniciación | Lunes y Miércoles 21.00 Martes y Jueves 9.00 |
| Medio 1: | Lunes y Miércoles 10.00, 12.00 y 17.00 Martes y Jueves 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 19.00 y 20.00 Viernes 15.00 |
| Medio 2: | Lunes y Miércoles 9.00, 11.00, 13.00, 15.00, 16.00, 19.00 y 20.00 Martes y Jueves 12.00, 13.00 y 14.00 Viernes 11.00 y 13.00 |
| Perfeccionamiento: | Lunes y Miércoles 14.00 y 18.00 Martes y Jueves 15.00, 18.00 y 21.00 Viernes 9.00 |

| Tenis* | |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Iniciación | Lunes y Miércoles 13.00 y 18.00 Viernes 9.00 |
| Medio 1: | Lunes y Miércoles 10.00, 11.00, 16.00 y 17.00 Martes y Jueves 9.00, 12.00, 14.00 y 16.00 Viernes 11.00 y 15.00 |
| Medio 2: | Lunes y Miércoles 9.00, 12.00, 15.00 y 20.00 Martes y Jueves 10.00, 11.00, 13.00, 17.00, 18.00 y 20.00 Viernes 13.00 |
| Perfeccionamiento: | Lunes y Miércoles 14.00, 19.00 y 21.00 Martes y Jueves 15.00, 19.00 y 21.00 |

*Clases de una hora, excepto los viernes de dos horas

| Tenis infantil** | |
|------------------|-------------------------------|
| De 4 a 10 años | Viernes 18.00 y Sábados 12.00 |
| De 10 a 14 años | Viernes 19.00 y Sábados 11.00 |
| De 14 a 18 años | Viernes 20.00 y Sábados 10.00 |

** Para inscribir a una niña o niño, la madre o el padre debe ser socia/o de deportes

Impartido con la Colaboración de la Federación de Tenis de la C. Valenciana

¡Inscríbete aquí!



¡CONSULTA las plazas disponibles!



PUERTAS ABIERTAS

Del 21 al 30 de septiembre

Acceso **GRATUITO** (para los horarios marcados en rojo), con inscripción previa en tu intranet o app de actividades a partir de 16 de

1er CUATRIMESTRE

Del 1 de octubre al 22 de diciembre

Fechas inscripción

Socios

A partir del 25 de septiembre.

No socios

A partir del 29 de septiembre.

Tarifas

Socios -

Tenis 88€ y Pádel 113€

Comunidad Universitaria -

Tenis 132€ y Pádel 169€

Artes Marciales



| | Lunes | Martes | Jueves |
|---------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Aikido Tatami blando | 19.30 - 20.30 h | | 12.30 - 13.30 h |
| Kárate Tatami duro | 18.30 - 19.30 h | | 13.00 - 14.00 h |
| Judo Tatami blando | | 19.00 - 20.00 h | 19.00 - 20.00 h |
| Taekwondo Tatami duro | 12.00 - 13.00 h | | 20.30 - 21.30 h |

Ten en cuenta que...

- El Servei d'Esports se reserva el derecho de anular o modificar las actividades y sesiones que no tengan suficiente demanda.
- Si el monitor lo considera necesario, se requerirá un certificado médico para continuar en la actividad.
- La asistencia sanitaria corre a cargo del seguro médico de cada usuario.

COVID-19

Medidas y recomendaciones COVID - 19

- En Artes Marciales, es obligatorio el uso de calcetines antideslizantes o zapatillas, queda prohibido realizar actividades descalzos/as.
- En estas escuelas se trabajará la técnica individual sin contacto.

PUERTAS ABIERTAS

Del 21 al 30 de septiembre

Acceso **GRATUITO**, con inscripción previa en tu intranet o app de actividades a partir de 16 de septiembre a las 10h.

1er CUATRIMESTRE

Del 1 de octubre al 22 de diciembre

Fechas inscripción

Socios

A partir del 25 de septiembre.

No socios

A partir del 29 de septiembre.

Tarifas

Socios- Gratuito

Comunidad Universitaria- 10€

Personas externas- 30€