

¿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.



COVID-19

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 Mario	
18:00 - 18:30					
18:30 - 19:30	Zumba Laura	Pilates Laura	Fitness Clara	Bailes latinos Gloria	Train camp Clara
19:30 - 20:30	Body Weight Training Clara	Train camp Clara	Bachata Gloria	Train camp Mario	Fitness Clara
20:30 - 21:30	Train camp Clara	Yoga Laura	Train camp Laura	Pilates Laura	Bailes latinos Gloria

**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	Kike	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	Kike	Kike	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	Ramón	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!

