

Presentació [3]

Instal·lacions Esportives [4]

Activitats Esportives [6]

Escoles Esportives [17]

Competicions [20]

Esport Federat [26]

Formació Esportiva [28]

Programa d'ajuda i suport a l'esportista [35]

2011-2012

UPV esports



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA

PAVELLÓ POLIESPORTIU

Servei d'Esports

www.upv.es/adep

Camí de Vera, s/n. 46022 València

Tel.: 963 877 004

Fax: 963 877 945

Adreça electrònica: esports@upv.es

FES DE L'ESPORT... LA TEUA ENERGIA

Enguany el Servei d'Esports, en l'Any Internacional de l'Energia Sostenible, s'ompli de força i es posa en marxa per a començar un nou curs, ple d'il·lusió, de diversió, de noves propostes...

El teu cos, la millor energia!!!

El nostre objectiu: que et divertisques i et poses en forma. Per això t'ofereim les darreres tendències en activitats dirigides, cursos de formació i tallers, et donem l'oportunitat de formar part de les nostres seleccions i t'ofereim un gran nombre d'esports en què et pots federar.

Practica el teu esport favorit a les immillorables instal·lacions de la teua Universitat, i...

...TOT això de manera gratuïta.

Si encara no ens coneixes:

1. T'atenem personalment, a l'edifici principal del Servei d'Esports (edifici 7C).
2. O visita la nostra pàgina: www.upv.es/adept



ATREVEIX-T'HI!!!



Premi Nacional de l'Esport 2000
TROFEU JOAQUÍN BLUME



**El teu carnet UPV
l'entrada a un nou
món esportiu.**

**L'entrada a l'esport de
la teua universitat**



Instal·lacions esportives



Tens la teua disposició unes instal·lacions esportives immillorables. Al campus de Vera tens les següents:



Horaris d'obertura

NUCLI 1: PAVELLÓ POLIESPORTIU (6A)

Dues pistes de futbol sala, dues pistes d'handbol, tres pistes de bàdminton, quatre pistes de bàsquet i voleibol, dues d'esquaix, una de pàdel, un **rocòdrom**, dos blocs i dues sales de musculació.

Tres pistes de **tennis** i quatre pistes de **pàdel** a l'aire lliure.

Blocs d'escalada a l'exterior.

De dilluns a divendres de 8 a 24
Dissabtes i diumenges de 8 a 22

NUCLI 2: EDIFICI PRINCIPAL (7C)

Sala de **musculació**, sala d'**aeròbic** i **aula salut**, dos **tatamis**, **aules Indurain i Genovés** i Activitats. Oficina d'informació.

Pista d'**atletisme** amb anell de gespa artificial, **camp de futbol/rugbi** de gespa natural, i una pista de voleibol de platja.

Camp de futbol/rugbi de gespa artificial amb dos camps de **futbol 7**.

EDIFICI D'ESPORTS (5R) Tres sales multiús.

De dilluns a divendres de 7.15 a 24
Dissabtes de 9 a 14

NUCLI 3: TRINQUET EL GENOVÉS (9A)

Dues pistes d'**esquaix**, sala de **tennis de taula**, dos **frontons** coberts, sala de spinning i sala d'armes.

Un velòdrom i dues pistes de **futbol sala** de gespa artificial a l'aire lliure.

De dilluns a divendres de 8 a 22

De dilluns a divendres de 8 a 22
Dissabtes de 9 a 14

Horaris de reserva en la intranet www.upv.es

La instal·lació s'ha d'abandonar 10 min abans del tancament

Reserva d'Instal·lacions

Poden usar les instal·lacions esportives les persones membres de la comunitat universitària, i també els usuaris externs que tramiten el carnet esportiu prèviament . (Consulta'n les bases en www.upv.es/adept)

Com les puc reservar?

Horari de reserva

Reserva presencial

De dilluns a divendres, de 9 a 22, edifici principal, pavelló i trinquet
Dissabtes de 9 a 13, edifici principal i trinquet
Dissabtes i diumenges de 9 a 21, pavelló poliesportiu

Reserva en la Intranet* les 24 hores

Cada dia, a partir de les 9

*Llevat de bàdminton i voleibol (només amb reserva presencial)

Reserva de la setmana següent

El dilluns podràs reservar pista fins al dilluns de la setmana següent; el dimarts, fins al dimarts, i així successivament.

Les pistes de **bàdminton** i **voleibol** només es poden reservar de forma **presencial**, el dimarts per al dimecres de la setmana següent i el dijous per al divendres de la setmana següent.

Tingues en compte que:

- Si anul·les una reserva, ho has de fer personalment o a través de la intranet, fins a dues hores abans de la reserva.
- Has de confirmar 30'abans de l'inici o 30'després de la reserva, confirma que l'has utilitzat. No fer-ho suposa inhabilitació per a la reserva durant un període de temps i pèrdua de les reserves ja realitzades.
- Has de dur el TIQUET DE RESERVA i comprovar que és correcte, ja que és la teua entrada a la instal·lació quan aquesta l'està utilitzant un altre usuari.
- Has de dur damunt el carnet UPV o el DNI, perquè et podem demanar que t'acredites.
- I recorda que, a més de reservar-te la instal·lació, et prestem un armariet, i una pilota per a jugar, però només durant el temps en què uses la instal·lació.
- No es permet usar les instal·lacions per a fins professionals.

(Extracte de la normativa de reserva d'instal·lacions. La pots obtenir completa en www.upv.es/adept)

... de manera
GRATUÏTA!

**Reserves:
presencial i
on-line (intranet)**
www.upv.es



**El carnet UPV
és personal i
intransferible.
Només es validen i es
confirmen pistes al
titular del carnet**



Activitats esportives

En forma, Arts Marcials, Aula Salut



l'elecció més
ENCERTADA!

Com i on em puc inscriure?

INSCRIPCIÓ A LA CARTA I GRATUÏTA, amb un màxim de cinc sessions setmanals d'En forma i dues d'Aula Salut.

ACTIVITATS EN ACCÉS LLIURE

Pots acudir-hi sense inscripció en els horaris d'accés lliure (fins que s'exhaurisca la capacitat de la sala).



INSCRIPCIÓ *No fa falta inscripció per als grups d'accés lliure*

GRATUÏTA!

1r Quadrimestre

Aula Salut

Dilluns, 12 DE SETEMBRE

Musculació

Dimarts, 13 DE SETEMBRE

En forma i arts marcials

Dimecres, 14 DE SETEMBRE

INSCRIPCIÓ ESPECIAL per al PAS i el PDI: amb reserva del 10% de les places, 8 i 9 de setembre

2n Quadrimestre

Aula Salut

Dilluns, 16 DE GENER

Musculació

Dimarts, 17 DE GENER

En forma y artes marciales

Dimecres, 18 DE GENER

INSCRIPCIÓ ESPECIAL per al PAS i el PDI: amb reserva del 10% de les places, 12 i 13 de gener

Les inscripcions es fan **SIMULTÀNIAMENT** a partir de les 10.00h:

- en la **INTRANET** www.upv.es

- a l'**OFICINA D'INFORMACIÓ** (Edifici 7C) De 10 a 14 i 17 a 20

PERÍODES D'ACCÉS LLIURE:

**SETEMBRE - NADAL - GENER - SETMANA SANTA - JUNY*
- JULIOL**

*sense inscripció, excepte a la sala de musculació a partir de les 18.30

Consulta aquests horaris en

www.upv.es/adept

des de 15 dies abans



El teu carnet UPV
*La porta a tot
un món d'acció*

En Forma

CONDICIONAMENT FÍSIC

Millora de las qualitats físiques bàsiques d'una manera entretinguda. Faràs un pas endavant en el teu manteniment. No et preocupes pel ritme.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
08.30 - 09.30	AL				
13.30 - 14.30	AL				
17.30 - 18.30					
19.30 - 20.30					
20.30 - 21.30					

AL ACCÉS LLIURE

AERÒBIC

Activitat amb moviments creatius d'impacte alt i baix, fàcil de seguir, i acompanyada de la música més motivadora.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
08.30 - 09.30	AL				
09.30 - 10.30	AL				
14.30 - 15.30					
18.30 - 19.30					

(↑) avançat AL ACCÉS LLIURE

AEROGYM

Activitat que integra la gimnàstica de manteniment i l'aeròbic.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
14.30 - 15.30					



1r Quadrimestre || 2n Quadrimestre

FITNESS

Entrenament per a la millora de la condició física, dissenyat per a obtenir resultats en poc de temps. Segur i divertit.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
07.30 - 08.30	AL				
09.30 - 10.30	AL				
10.30 - 11.30	AL				
17.30 - 18.30					
18.30 - 19.30					
19.30 - 20.30					
20.30 - 21.30					
21.30 - 22.30					

AL ACCÉS LLIURE

AERÒBIC AMB BICICLETA (SPINNING)

Classes amb bicicleta estàtica en què es fa un entrenament aeròbic a fi de tonificar el cos, guanyar resistència i cremar moltes calories.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
08.30 - 09.30	AL				
14.30 - 15.30					
15.30 - 16.30					
18.30 - 19.30					
19.30 - 20.30					
20.30 - 21.30					

AL ACCÉS LLIURE





Activitats esportives

En forma, Arts Marcials



En Forma

TONIFICACIÓ MUSCULAR

Activitat per a aconseguir un desenvolupament harmònic del cos, enfortir-lo, i donar-hi agilitat i flexibilitat.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
07.30 - 08.30	AL	■	■		■
14.30 - 15.30		■		■	
15.30 - 16.30	■	■	■	■	■

AL ACCÉS LLIURE

MUSCULACIÓ

Treball de tonificació i desenvolupament muscular mitjançant aparells i pesos, amb l'opció d'assistir a sessions de 15 minuts, especialitzades i dirigides, d'iniciació a aparells, treball localitzat, treball de flexibilitat, estiraments i abdominals.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
07.30 - 08.30	AL	■	■	■	■
08.30 - 09.30	AL	■	■	■	■
09.30 - 10.30	AL	■	■	■	■
11.30 - 12.30	AL	■	■	■	■
12.30 - 13.30	AL	■	■	■	■
14.30 - 15.30	AL	■	■	■	■
15.30 - 16.30	AL	■	■	■	■
17.30 - 18.30	AL	■	■	■	■
18.30 - 19.30	■	■	■	■	■
19.30 - 20.30	■	■	■	■	■
20.30 - 21.30	■	■	■	■	■
21.30 - 22.30	■	■	■	■	■

AL ACCÉS LLIURE

Dissabtes	
10.30 - 12.30	AL ■



G.A.C. (glutis, abdominals i cames)

Sessions de 30 minuts. Tonifica i defineix els glutis, els abdominals i les cames.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
08.00 - 08.30	AL	■	■		■
10.00 - 10.30	AL				■
10.30 - 11.00	AL	■		■	
13.00 - 13.30	AL	■	■		
15.00 - 15.30					■
18.00 - 18.30		■	■	■	
19.30 - 20.00	■				
21.30 - 22.00		■		■	

AL ACCÉS LLIURE

GRAONS

Exercici aeròbic en què es treballen fonamentalment les cames i els glutis per mitjà de coreografies.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
07.30 - 08.30	AL			■	
08.30 - 09.30	AL	■			■ ↑
09.30 - 10.30	AL		■		
14.30 - 15.30	■				
15.30 - 16.30				■	
16.30 - 17.30		■			
17.30 - 18.30				■	
19.30 - 20.30		■	■		
20.30 - 21.30					■ ↑

(↑) avançat AL ACCÉS LLIURE

ENTRENAMENT EN BARRES (BARS TRAINING)

Activitat que combina el treball amb càrregues, propi de la sala de musculació, amb música i diversió. Adequada tant per al treball de tonificació com per al de resistència.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
07.30 - 08.30	AL	■		■	
08.30 - 09.30	AL				■
10.30 - 11.30	AL	■	■		■
16.30 - 17.30	■		■		■

AL ACCÉS LLIURE

1r Quadrimestre || 2n Quadrimestre



ENTRENAMENT EN CIRCUIT (CIRCUIT TRAINING)

Tècnica d'entrenament que desenvolupa la força i la resistència alhora. Crema calories.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
08.30 - 09.30	AL				
09.30 - 10.30	AL				
18.30 - 19.30					
19.30 - 20.30					
20.30 - 21.30					

AL ACCÉS LLIURE

AERÒBIC AMB BOXA

Sessió en què es fan moviments propis de la boxa i del combat, amb música.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
09.30 - 10.30	AL				
10.30 - 11.30	AL				
15.30 - 16.30					
16.30 - 17.30					
18.30 - 19.30					

AL ACCÉS LLIURE

ESTIRAMENTS

Sessions de 30 minuts d'estiraments per a augmentar la flexibilitat i la mobilitat articular, reduir la tensió muscular i evitar el risc de lesions comunes.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
14.30 - 15.00					
18.30 - 19.00					
22.00 - 22.30					

Arts Marcials

AIKIDO

Activitat que aprofita la força de l'oponent per a la defensa personal tot basant-se en el coneixement de diverses claus i agafades. A diferència d'altres arts marcials, no n'hi ha competicions.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
12.00 - 13.30		(i)		(i)	
18.00 - 19.00	(i)		(i)		(i)
19.00 - 20.00	(p)		(p)		(p)

JUDO

Art marcial que consisteix en la lluita cos a cos, de caràcter defensiu, en què s'aconsegueix obtenir avantatge tot aprofitant la força del contrari.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
19.00 - 20.00		(i)		(i)	
20.00 - 21.30		(a)		(a)	

KARATE

Esport de lluita d'origen japonès, basat en colps secs donats amb la vora exterior de la mà, els colzes o els peus.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
12.00 - 13.30		(i)		(i)	(i)
13.30 - 15.00		(p)		(p)	(p)

TAEKWONDO

Esport de lluita coreà, amb un gran component de potència i flexibilitat.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
12.30 - 13.30	(i)		(i)		
13.00 - 14.30					(p)
13.30 - 14.30	(i)		(i)		
19.00 - 20.30		(p)		(p)	

(i) iniciació (p) perfeccionament (a) avançat

Recorda... Consulta de places lliures i inscripció en línia en www.upv.es/adept (intranet)!!!!



En forma

INSCRIPCIÓ
GRATUÏTA!

		DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
		Sala aeròbic	Tatami dur	Sala aeròbic	Tatami dur	Sala aeròbic	Tatami dur	Sala aeròbic	Tatami dur	Sala aeròbic	Tatami dur
7.30-8.00	AL	tonificació			bars training	tonificació		graons	bars training	fitness	
8.00-8.30	AL		GAC				GAC				GAC
8.30-9.00	AL	graons	circuit training		condicionament	aeròbic ↑	circuit training		condicionament	graons ↑	bars training
9.00-9.30	AL										
9.30-10.00	AL		aeròbic amb boxa	aeròbic	fitness		graons		fitness	circuit training	
10.00-10.30	AL										GAC
10.30-11.00	AL	fitness	bars training	aeròbic amb boxa	GAC	fitness	bars training	aeròbic amb boxa	GAC		bars training
11.00-11.30	AL										
12.30-13.00	AL										
13.00-13.30	AL	GAC				GAC					
13.30-14.00	AL	condicionament				condicionament				condicionament	
14.00-14.30	AL										
14.30-15.00		graons		tonificació	aerogym*	aeròbic		tonificació	aerogym*	estiraments	
15.00-15.30										GAC	
15.30-16.00		tonificació		tonificació	aeròbic amb boxa*	tonificació		tonificació	graons*	tonificació	
16.00-16.30											
16.30-17.00			bars training	graons			bars training	aeròbic amb boxa			bars training
17.00-17.30											
17.30-18.00		fitness		fitness				graons		condicionament	
18.00-18.30					GAC	GAC			GAC		
18.30-19.00		aeròbic amb boxa		aeròbic ↑	estiraments	circuit training		fitness	estiraments	aeròbic amb boxa	
19.00-19.30											
19.30-20.00		circuit training	GAC	graons		graons		condicionament		fitness	
20.00-20.30											
20.30-21.00		condicionament		fitness		circuit training		fitness		graons ↑	
21.00-21.30											
21.30-22.00		fitness		GAC		fitness		GAC			
22.00-22.30				estiraments				estiraments			

Si el monitor o monitora ho considera necessari, caldrà aportar un certificat mèdic per a continuar en l'activitat

*S'imparteix en Sala Aula Salut

INSCRIPCIÓ

1r Quadrimestre
Musculació Dimarts, 13 DE SETEMBRE
En forma Dimecres, 14 DE SETEMBRE
 PAS i PDI: 8 i 9 de setembre (10% de les places)

2n Quadrimestre
Musculació Dimarts, 17 DE GENER
En forma Dimecres, 18 DE GENER
 PAS i PDI: 12 i 13 de gener (10% de les places)

AL ACCÉS LLIURE: No és necessària inscripció

Començament 3 d'octubre
Acabament 23 de desembre

1r Quadrimestre 31 de febrer
2n Quadrimestre 31 de maig

SPINNING	L	M	X	J	V
08.30 - 09.30	AL	■	■	■	■
14.30 - 15.30	■	■	■	■	■
15.30 - 16.30	■	■	■	■	■
18.30 - 19.30	■	■	■	■	■
19.30 - 20.30	■	■	■	■	■
20.30 - 21.30	■	■	■	■	■



Aula Salut

1r Quadrimestre ■■ 2n Quadrimestre

IOGA un NOU nivell avançat!

Pràctica de postures, moviments i respiracions, que integren la meditació.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
08.30 - 09.30	■■		■■		
09.30 - 10.30		■■		■■	
13.30 - 14.30	■■		■■		
14.30 - 15.30		AL ■■		AL ■■	
15.30 - 16.30		AL ■■		AL ■■	
18.00 - 19.30					■■ ↑
19.30 - 20.30		■■		■■	
20.30 - 21.30		■■		■■	

Dilluns i dimecres o dimarts i dijous, a la mateixa hora (↑) avançat.

AL ACCÉS LLIURE

DANSA DEL VENTRE

Dansa oriental en què allò més important és el moviment dels malucs.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
17.00 - 18.30	■■ ↑				
18.30 - 19.30	■■		■■		

Dilluns i dimecres, nivell d'iniciació o (↑) avançat.

TXI-KUNG ADAPTAT

Txi-kung adreçat a persones amb alguna discapacitat física.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
15.00 - 16.00		■■		■■	

MÈTODE PILATES

Ejercicios lentos y controlados buscando el equilibrio muscular

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
08.30 - 09.30		■■		■■	
09.30 - 10.30	AL ■■		AL ■■		
13.30 - 14.30		■■		■■	
15.30 - 16.30	■■		■■		
16.30 - 18.00					■■ ↑
19.30 - 20.30	■■		■■		
20.30 - 21.30	■■		■■		

Dilluns i dimecres o dimarts i dijous, a la mateixa hora (↑) avançat.

AL ACCÉS LLIURE

AULA SALUT:

Ritme, equilibri i benestar...

Tingues en compte que algunes activitats d'Aula Salut s'ofereixen en grups de dos dies per setmana.



Activitats esportives

Aula Salut

1r Quadrimestre || 2n Quadrimestre

Aula Salut

CAPOEIRA

Combinació de lluita, joc, expressió i diàleg corporal.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
19.30 - 20.30					
20.30 - 21.30	↑		↑		

Nivell d'iniciació o (↑) avançat.

TAICHI

Art centenari xinès de meditació en moviment.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
14.30 - 15.30					

TAI-TXI-TXUAN - TXI-KUNG

Art de la respiració i del moviment.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
16.30 - 17.30					

RISOTERÀPIA

L'humor com a teràpia.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
15.00 - 16.30					



SHIATSU

Massatge japonès basat en punts de pressió.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
16.30 - 18.00					

REEDUCACIÓ POSTURAL

Corregeix els mals hàbits posturals diaris i aprèn postures correctes per mitjà d'exercicis senzills.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
16.30 - 18.00					

GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA ABDOMINAL novetat!

Mètode revolucionari per a tonificar la zona abdominal, enfortir el tronc, aprimar la cintura i millorar la postura corporal.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
15.00 - 15.30					
15.30 - 16.00					

ESTIRAMENT GLOBAL ACTIU (EGA) novetat!

Estirament de les cadenes musculars.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
18.00 - 18.30					



Aula Salut

1r Quadrimestre ■ 2n Quadrimestre

BALLS DE SALÓ

Posa't en forma mitjançant les diferents modalitats de ball.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
13.00 - 14.30					■
18.00 - 19.30					■

BALLS LLATINS

Salsa, merengue, txa-txa-txa, etc.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
13.00 - 14.30					■
18.00 - 19.30					■
19.30 - 21.00					■ ■ ↑
20.30 - 22.00				■ ■	

(↑) avançat

SWING

Balla i aprèn en parella els diferents estils que té: lindyhop, balboa, bugui-bugui, rock-and-roll.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
20.30 - 22.00		■ ■			

BREAK DANCE

Ball urbà amb bases de hip-hop, que combina moviments aeròbics i rítmics, influenciat per la gimnàstica, el funky i les arts marcials.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
21.30 - 22.30	■		■		

Oferta per al primer quadrimestre

DANSA CONTEMPORÀNIA

Treballa el ritme i la coordinació mitjançant exercicis coreogràfics.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
18.30 - 19.30		■		■	

Oferta per al primer quadrimestre

Tingues en compte que algunes activitats d'Aula Salut s'ofereixen en grups de dos dies per setmana.

AULA SALUT:
Ritme, equilibri i benestar...



LATIN DANCE

Aprèn els passos lliures dels ritmes llatins.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
19.30 - 20.30		■		■	

Oferta per al primer quadrimestre

HIP HOP

Aprèn aquest ball de ritme urbà i despreocupat.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
19.30 - 20.30		■		■	

Oferta per al segon quadrimestre

BOLLYWOOD

Aprèn aquesta dansa d'origen indi que treballa la coordinació i estimula el cos! Al més pur estil Bollywood!

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
18.30 - 19.30		■		■	

Oferta per al segon quadrimestre



Aula Salut 1r Quadrimestre

	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
	Edifici 5R	Edifici 7C	Edifici 5R	Edifici 7C	Edifici 5R	Edifici 7C	Edifici 5R	Edifici 7C	Edifici 5R	Edifici 7C
8.30-9.00	loga 1		Pilates 5		loga 1		Pilates 5			
9.00-9.30										
9.30-10.00	AL Pilates 1		loga 3		AL Pilates 1		loga 3			
10.00-10.30										
10.30-11.00										
11.00-11.30										
12.30-13.00										
13.00-13.30										
13.30-14.00	loga 2		Pilates 6		loga 2		Pilates 6			Balls Llatins 2
14.00-14.30										
14.30-15.00	Tai-txi-txuan 1		AL loga 4		Tai-txi-txuan 1		AL loga 4			
15.00-15.30		GHA		Txi-kung adaptat*		GHA		Txi-kung adaptat*		
15.30-16.00	Pilates 2	GHA	AL loga 5		Pilates 2	GHA	AL loga 5			Risoteràpia
16.00-16.30										
16.30-17.00			Tai-txi txi-kung 1		Reeducació postural	Shiatsu	Tai-txi txi-kung 1			Pilates ↑
17.00-17.30		Dansa ventre ↑								
17.30-18.00										
18.00-18.30					EGA					
18.30-19.00		Dansa ventre 1		Dansa Contemp 1	Dansa ventre 1			Dansa Contemp 1	loga ↑	Balls Saló
19.00-19.30										
19.30-20.00	Pilates 3	Capoeira 1	loga 6	Latin Dance 1	Pilates 3	Capoeira 1	loga 6	Latin Dance 1		
20.00-20.30										Balls Llatins ↑
20.30-21.00	Pilates 4	Capoeira ↑	loga 7		Pilates 4	Capoeira ↑	loga 7			
21.00-21.30				Swing				Balls Llatins 1		
21.30-22.00										
21.30-22.00		Break Dance 1			Break Dance 1					
22.00-22.30										

*Si el monitor o monitora ho considera necessari, caldrà aportar un certificat mèdic per a continuar en l'activitat"

*S'imparteix en tatami

AL ACCÉS LLIURE

En Intranet i l'Oficina d'Informació del Servei d'Esports

INSCRIPCIÓ

GRATUÏTA!

Començament

Acabament

1r Quadrimestre

Dilluns, 12 DE SETEMBRE

3
d'octubre
23 de
desembre
1r Quadrimestre

PAS i PDI: 8 i 9 de setembre (10% de les places)

Aula Salut 2n Quadrimestre



	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
	Edifici 5R	Edifici 7C	Edifici 5R	Edifici 7C	Edifici 5R	Edifici 7C	Edifici 5R	Edifici 7C	Edifici 5R	Edifici 7C
8.30-9.00	loga 9		Pilates 11		loga 9		Pilates 11			
9.00-9.30										
9.30-10.00	AL Pilates 7		loga 11		AL Pilates 7		loga 11			
10.00-10.30										
10.30-11.00										
11.00-11.30										
12.30-13.00										
13.00-13.30										
13.30-14.00	loga 10		Pilates 12		loga 10		Pilates 12			Balls Saló
14.00-14.30										
14.30-15.00	Tai-txi-txuan 2		AL loga 12		Tai-txi-txuan 2		AL loga 12			
15.00-15.30		GHA		Txi-kung adaptat*		GHA		Txi-kung adaptat*		
15.30-16.00	Pilates 8	GHA	AL loga 13		Pilates 8		AL loga 13		Risoteràpia	
16.00-16.30										
16.30-17.00			Tai-txi txi-kung 2		Reeducació postural	Shiatsu	Tai-txi txi-kung 2		Pilates ↑	
17.00-17.30		Dansa ventre ↑								
17.30-18.00										
18.00-18.30					EGA				loga ↑	Balls Llatins 4
18.30-19.00		Dansa ventre 2		Bollywood		Dansa ventre 2		Bollywood		
19.00-19.30										
19.30-20.00	Pilates 9	Capoeira 2	loga 14	Hip hop	Pilates 9	Capoeira 2	loga 14	Hip hop		Balls Llatins ↑
20.00-20.30										
20.30-21.00	Pilates 10	Capoeira ↑	loga 15	Swing	Pilates 10	Capoeira ↑	loga 15	Balls Llatins 3		
21.00-21.30										
21.30-22.00										
22.00-22.30										

*Si el monitor o monitora ho considera necessari, caldrà aportar un certificat mèdic per a continuar en l'activitat"

*S'imparteix en tatami

AL ACCÉS LLIURE

En Intranet i l'Oficina d'Informació del Servei d'Esports

INSCRIPCIÓ

GRATUÏTA!

Començament

Acabament

2n Quadrimestre

Dilluns, 16 DE GENER

2n Quadrimestre

1 de febrer

31 de maig

PAS i PDI: 12 i 13 de gener (10% de les places)



Activitats esportives Plus 50



TXI-KUNG
Manteniment
Balls de Saló

Plus 50

Especial per a a majors de 50 anys. L'objectiu d'aquest programa és augmentar l'equilibri personal, millorar l'estat d'ànim i de salut, potenciar els reflexos i proporcionar més agilitat.

PROGRAMA PLUS 50

(una activitat com a màxim)

INSCRIPCIÓ

1r Quadrimestre

Dimecres, 28 DE SETEMBRE

2n Quadrimestre

Dimecres, 25 DE GENER

Oficina d'Informació del Servei d'Esports. Horari: De 10 a 14 i 17 a 20

Començament

1r Quadrimestre

**3
d'octubre**

2n Quadrimestre

**6 de
febrer**

Acabament

**23 de
desembre**

**31 de
maig**



PLUS 50

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
11.30 - 12.30		Manteniment		Manteniment	
12.00 - 13.00	Txi-kung		Txi-kung		
11.30 - 13.00					Balls Saló

Si el monitor o monitora ho considera necessari, caldrà aportar un certificat mèdic per a continuar en l'activitat.



Escoles Quadrimestrals

INSCRIPCIÓ

1r Quadrimestre

Dilluns, 19 DE SETEMBRE

2n Quadrimestre

Dimarts, 24 DE GENER

Inscripció en la INTRANET i a l'Oficina d'Informació del Servei d'Esports.

De dilluns a Divendres de 10 a 14 i 17 a 20

Començament

1r Quadrimestre

3 d'octubre

23 de desembre

2n Quadrimestre

6 de febrer

31 de maig



	Horari	Lloc
ESCACS	Dimarts, 16 a 18.30	Trinquet
ATLETISME	Dilluns, dimarts i dijous, 19 a 20.30	Pista d'atletisme
ESGRIMA	Iniciació: Dimecres, 17.30 a 19.30 Perfeccionament: Dimarts i jueves, 16 a 17.30	Tatami dur
INICIACIÓ I TECNIFICACIÓ (s'ofereixen en el primer quadrimestre)		
Bàsquet femení	Dimecres, 14 a 15	Pavelló
Voleibol femení	Dimecres, 14 a 15	Pavelló
Rugbi femení	Dimecres i divendres, 20 a 22	Camp de rugbi
Futbol sala femení	Dimecres, 17.30 a 19	Pavelló
PATINATGE	Iniciació: Divendres, 17 a 18.30 Perfeccionament: Divendres, 18.30 a 20	Frontó UPV
PILOTA VALENCIANA	Iniciació: Dilluns i dimecres, 16.30 a 18.30 Avançat: Dilluns i dimecres, 18.30 a 20.30	Trinquet
TIR AMB ARC	Iniciació: Dissabtes de 9 a 13.30 i de 15 a 18 Perfeccionament: Dissabtes de 10.30 a 13.30	Camp de tir de la UVEG
BÀDMINTON	Dimecres, 14 a 15.30	Pavelló
VOLEIBOL DE PLATJA	Dimarts i dijous, 13 a 14.30	Pistes de voleibol de platja
TENNIS DE TAULA	Dimarts, 19 a 20.30	Trinquet
ESCOLA DE CICLISME ANGELINO SOLER	Dilluns i dimecres, 20 a 21.30	Velòdrom

TRIA
el teu esport!!



**El teu carnet UPV
l'entrada a
l'especialització
esportiva**



Escoles esportives

UPV e

Escoles amb renovació periòdica

Inscripció en la INTRANET (Excepte tennis, pàdel i sessió tècnica de pàdel) i a l'Oficina d'Informació del Servei d'Esports. De dilluns a divendres de 10 a 14 i de 17 a 20.

Inscriu-t'hi en las dates indicades en cada esport.

La inscripció no garanteix l'obtenció d'una plaça. El monitor, depenent del nivell que tingues, ha de determinar si continues o no a l'escola.

ESCALADA

Al rocòdrom del pavelló de la UPV.

Iniciació: Dimarts i dijous de 13.30 a 14.30;
de 14.30 a 15.30 i de 15.30 a 16.30

Perfeccionament: Dimarts i dijous de 17.30 a 19
i de 19 a 20.30

Dates d'inscripció:

- 19 de setembre
(curs 4 octubre-3 novembre)
- 4 de novembre
(curs 8 novembre-1 desembre)
- 1 de febrer
(curs 7 febrer-1 de març)
- 1 de març
(curs 6 març-3 abril)
- 18 d'abril
(curs 24 abril-31 maig)

• Escalada express PAS-PDI

Prova l'escalada en politja, en dues sessions pràctiques.

Dimarts i dijous, del 24 de gener al 2 de febrer de 17.30 a 19 i de 19 a 20.30

Inscripció: 9 de gener.

• Exàmens de nivell en escalada

(ACCÉS LLIURE AL ROCÒDROM).

Dimarts i dijous de 20.30 a 21, a partir del 4 d'octubre, amb inscripció prèvia al pavelló de la UPV.

NATACIÓ

Dilluns a divendres de 15 a 16 i de 21 a 22

Dates d'inscripció:

- 1r trimestre. 19 de setembre
(curs 3 d'octubre-23 de desembre)
- 2n trimestre. 12 de desembre
(curs 9 de gener-2 de març)
- 3r trimestre. 27 de febrer
(curs 5 de març-31 de maig)

Inscripció màxima: 3 hores a la setmana

WATERPOLO

Dimarts i dijous de 22 a 23.30

Dates d'inscripció:

- 1r trimestre. 19 de setembre
(curs 3 d'octubre-23 desembre)
- 2n trimestre. 12 de desembre
(curs 9 de gener-2 març)
- 3r trimestre. 27 de febrer
(curs 5 de març-31 de maig)

REM EN BOT DE BANC FIX (LLAGUT)

Al Reial Club Nàutic de València.

Dissabtes i diumenges de 12 a 14 i de 16 a 18

Dates d'inscripció:

- 19 de setembre (curs del 8 al 23 d'octubre)
- 2 de novembre
(curs del 12 al 27 de novembre)
- 24 de gener
(curs del 28 gener al 12 de febrer)
- 27 de febrer (curs del 3 al 25 de març)
- 17 d'abril (curs del 21 d'abril al 6 de maig)

Requisit: llicència federativa en vigor



TRIA

el teu esport!!

Pla d'Acció Directa: MARATÓ DE VALÈNCIA 2011

Et preparem per a arribar en les millors condicions físiques i psicològiques a la maratón de València.

Inscripció: en la intranet i a l'Oficina d'Informació **des del 5 fins al 16 de setembre**

Entrenaments:
A partir del
5 de setembre

TENNIS A les pistes de tennis de la UPV.

• **Adults**

De dilluns a dijous de 9 a 22

Curs de 8 classes al mes, d'1 hora cadascuna

Dates d'inscripció:

1. 15 de setembre
(curs octubre i novembre)
2. 16 de novembre
(curs de desembre a febrer)
3. 25 de gener
(curs de febrer a abril)
4. 17 d'abril
(curs de maig i juny)
5. 22 de juny
(curs de juliol)

Preu: 55€ /bimestre; 100€/quadrimestre

A partir del segon bimestre s'oferiran les places vacants. Possibilitat d'inscripció quadrimestral.

• **Xiquets** (de 5 a 14 anys)

Requisit: familiars de primer grau del PAS i el PDI de la UPV

Divendres de 18 a 22 i dissabtes de 9 a 13

Dates d'inscripció:

1. 15 de setembre (curs octubre, novembre i desembre)
2. 12 de desembre (curs gener, febrer i març)
3. 22 de març (abril, maig, juny)

Preu: 72€

L'assistència mèdica és a càrrec de l'assegurança mèdica de cada xiquet.

A partir del segon quadrimestre s'oferiran les places vacants.

PESCA ESPORTIVA

Activitat amb una eixida pràctica a diferents marjals i pantans de la Comunitat Valenciana.

Dates d'inscripció:

1. 2 de novembre (eixida 12 de novembre)
2. 7 novembre (eixida 19 de novembre)
3. 5 de desembre (eixida 17 de desembre)
4. 20 de febrer (eixida 3 de març)
5. 26 de març (eixida 31 de març)
6. 17 d'abril (eixida 21 d'abril)
7. 2 de maig (eixida 12 de maig)
8. 7 de maig (eixida 19 de maig)

Requisit: llicència federativa en vigor

PÀDEL

A les pistes de pàdel de la UPV.

Dilluns i dimecres o dimarts i dijous de 12 a 21

Cursos de 8 classes al mes, d'1 hora cadascuna

Dates d'inscripció:

1. 16 de setembre (curs octubre i novembre)
2. 16 de novembre (curs de desembre a febrer)
3. 25 de gener (curs de febrer a abril)
4. 17 d'abril (curs maig i juny)
5. 22 de juny (curs de juliol)

Preu: 80€ /bimestre

A partir del segon bimestre s'oferiran les places vacants.

SESSIÓ TÈCNICA DE PÀDEL

(cursos intensius de perfeccionament)

Dates d'inscripció:

- BLOC 1: 19 de desembre (realització 2 i 3 de gener)
- BLOC 2: 19 de desembre (realització 4 i 5 de gener)
- BLOC 3: 21 de març (realització 10 i 11 d'abril)
- BLOC 4: 21 de març (realització 12 i 13 d'abril)

Classes d'1,5 hores al dia, estructurades en 15 minuts d'escalfament, 45 minuts de tècnica i 30 minuts de tàctica i pràctica.

Preu: 30 €/ 1 bloc; 50 €/ 2 blocs





Competicions

UPV e



Lliga interna de la UPV

Esports d'equip

	Categoria	Data d'inscripció des del 12 de setembre fins al...	Dies de joc
BÀSQUET 9 jugadors*	1a div. masculina	30 de setembre	Dijous
	2a div. masculina	14 d'octubre	Depenent nre. equips
	1a div. femenina	14 d'octubre	Depenent nre. equips
FUTBOL 7 12 jugadors*	1a div. masculina	30 de setembre	Dimarts
	2a div. masculina	7 d'octubre	Dilluns
	3a div. masculina	14 d'octubre	Depenent nre. equips
FUTBOL SALA 9 jugadors*	1a div. masculina	30 de setembre	Dilluns
	2a div. masculina	7 d'octubre	Dimarts
	3a div. masculina	14 d'octubre	Depenent nre. equips
	1a div. femenina	14 d'octubre	Depenent nre. equips
VOLEIBOL 9 jugadores*	1a div. femenina	14 d'octubre	Depenent nre. equips
PILOTA VALENCIANA 2 jugadors*	1a divisió unica	7 d'octubre	Depenent nre. equips
VOLEIBOL DE PLATJA 2 jugadors*	1a div. masculina	14 d'octubre	Depenent nre. equips

TOTES LES INSCRIPCIONS COMENCEN EL 12 DE SETEMBRE

* Mínim de jugadors per a poder inscriure's en la lliga



El teu carnet UPV
*El millor aliat
del teu equip*

Forma el teu equip amb membres de la comunitat universitària.



T'AJUEM A MUNTAR EL TEU EQUIP

Si vols competir i no trobes gent per a formar un equip, en la pàgina www.upv.es/adep o a l'Oficina d'Informació del Servei d'Esports et pots apuntar en el full de sol·licitud d'equip. T'ajudem a muntar el teu equip.

Inscriu-t'hi ARA!!!,
no esperes a última hora

Esports de raqueta

	Categoria	Data d'inscripció des del 12 de setembre fins al ...
FRONTENNIS	1a div. dobles masculina	30 de setembre
	2a div. dobles masculina	7 d'octubre
PÀDEL	1a div. dobles masculina	30 de setembre
	2a div. dobles masculina	7 d'octubre
	1a div. dobles mixta	7 d'octubre
ESQUAIX	1a div. individual masculina	30 de setembre
	2a div. individual masculina	7 d'octubre
	1a div. individual femenina	7 d'octubre
TENNIS	1a div. individual masculina	30 de setembre
	2a div. individual masculina	7 d'octubre
	1a div. individual femenina	7 d'octubre
TENNIS DE TAULA	1a div. individual masculina	30 de setembre
	2a div. individual masculina	7 d'octubre
	1a div. individual femenina	7 d'octubre
BÀDMINTON	1a div. individual única	7 d'octubre

TOTES LES INSCRIPCIONS COMENCEN EL 12 DE SETEMBRE

Tornejos - Copa

Entre els mesos de març i abril, en aquelles modalitats que no tinguen lliga regular.

Inscripcions: a partir del 15 de febrer. Consulta-ho en www.upv.es/adept

Tennis dobles masculí i dobles mixt	Handbol masculí i femení 9 jugadors*
Pàdel femení	Rugbi 7 masculí i femení 12 jugadors*
Bàdminton dobles masculí, dobles femení i dobles mixt	Futbol 7 femení 12 jugadores*
Tennis de taula dobles masculí, dobles femení i dobles mixt	Voleibol masculí 9 jugadors*
Voleibol de platja mixt i femení 2 jugadors*	Futbol 11 masculí 16 jugadors*
Frontennis dobles femení 2 jugadores*	

MÍNIM PER A REALITZAR-LO: 4 EQUIPS INSCRITS

* Mínim de jugadors per a poder inscriure's en la lliga





Competicions

UPV e



seguiment dels resultats i calendaris a través de la INTRANET!!!

Sancions per NO PRESENTACIÓ

1. Inhabilitació per a la reserva
2. Inhabilitació per a les lligues UPV del curs següent

Esports individuals

Les inscripcions s'han de fer durant els 15 dies anteriors a la competició a l'Oficina d'Informació. Consulta'n els terminis en www.upv.es/adept

	Informació disponible des de:	DATES	Nre JORNADES
ESCACS	Octubre	Campionat UPV cada dijous de novembre, Torneig de Nadal al desembre	5
ATLETISME	Gener	Febrer, març	2
CROS	Octubre	Novembre, Desembre i/o Gener.	3
ESCALADA	Gener	Febrer, Març	1
ESGRIMA	Novembre	Desembre, febrer i març	3
MARATÓ	Setembre	20 novembre	1
NATACIÓ	Novembre	1 Desembre	1
ORIENTACIÓ	Octubre	D'octubre a abril	De 5 a 8
TIR AMB ARC	Novembre	Desembre, març i maig	3
VELA	Febrer	Març, abril	2

Algunes d'aquestes dates poden variar

Torneig social

Només per al PAS i el PDI, i la competició es fa al llarg del curs.

	INSCRIPCIÓ
FUTBOL SALA	12 de setembre -14 d'octubre
TENNIS INDIVIDUAL, ESQUAIX Y PÀDEL	12 de setembre -7 d'octubre

Com em puc inscriure en les competicions i on?

Passa per l'Oficina d'Informació del Servei d'Esports i recull la documentació d'inscripció, o bé extrau-la de la pàgina www.upv.es/adept.

Pots fer la inscripció:

1. A l'Oficina d'Informació, de forma presencial o...
2. En la intranet. Segueix les instruccions del manual d'inscripció en línia www.upv.es/adept.

RECORDA que has d'obtenir la normativa general de la competició i acudir a la reunió tècnica!

Seleccions de la UPV

La UPV participa en:

Campionat Autonòmic d'Esport Universitari (lliga CADU)

Campionats d'Espanya Universitaris (CEU)

Consulta els criteris de selecció en

www.upv.es/adept

PROVES DE SELECCIÓ DE LA UPV

Esports d'equip

Inscriu-te a l'Oficina d'Informació del Servei d'Esports o en la intranet fins a dos dies abans del començament de les proves, i vesteix els colors de la teua Universitat.

	Dates	Hora	Instal·lació
BÀSQUET MASCULÍ	19 i 21 de setembre	21	Pavelló P3
BÀSQUET FEMENÍ	19 i 21 de setembre	19	Pavelló P3
HANDBOL MASCULÍ	20 i 22 de setembre	19	Pavelló P2
HANDBOL FEMENÍ	26 i 28 de setembre	19	Pavelló P2
FUTBOL MASCULÍ*	19, 20 i 22 setembre	Per determinar	Camp de Futbol artificial
FUTBOL 7 FEMENÍ	Per determinar		Camp de Futbol artificial
FUTBOL SALA MASCULÍ	20 i 22 de setembre	21	Pavelló P2
FUTBOL SALA FEMENÍ	26 i 28 de setembre	19	Pavelló P1
RUGBI MASCULÍ	19 i 21 de setembre	20	Camp de Rugbi
RUGBI FEMENÍ	26 i 27 de setembre	20	Camp de Rugbi
VOLEIBOL MASCULÍ	19 i 21 de setembre	21	Pavelló P4
VOLEIBOL FEMENÍ	19 i 21 de setembre	19	Pavelló P4

*futbol, inscripció només a l'Oficina d'Informació

Esports individuals

Consulta els criteris de selecció i inscriu-t'hi en www.upv.es/adept/selecciones2012.html o a l'Oficina d'Informació del Servei d'Esports **fins al 24 de novembre**.

No ho deixes per a darrera hora,
informa-te'n ja!



El teu carnet UPV
El fitxatge estrella de la teua Universitat

Vesteix els colors de la teua Universitat



Competicions Events

UPV e

“Curses Populars” UPV

Enguany t'ofereim el primer circuit de curses populars a la UPV.

VII VOLTA A PEU (Dia de la Festa de Benvinguda)

4,4 Km. Eixida i arribada: Àgora

Ajuda'ns a superar els
1.032 participants de l'edició anterior!

dijous
6 d'octubre de 2011

IV SANT SILVESTRE SOLIDÀRIA DISFRESSA'T I CORRE

3,1 km. Eixida i arribada: pista d'atletisme
El Nadal s'avança a la UPV.
Recorda que les millors disfresses tenen premi.

SIGUES SOLIDARI!!!
Inscripció-donatiu: 1€ per una causa solidària.

dijous
15 de desembre de 2011

I CURSA DE LA DONA UNIVERSITÀRIA

2,0 km aprox. Eixida i arribada: Àgora.

Si vols participar-hi és obligatori fer-ho amb una xical!

dijous
8 de març de 2012



XV TROFEU DE VELA UPV

Passa un cap de setmana gaudint del món de la vela. Hem creat una borsa de tripulants i et cerquem un vaixell perquè pugues competir en la regata.

Inscripció gratuïta a
l'Oficina d'Informació
(edifici 7C)

*dissabte 12 i
diumenge 13 de maig*



Recollida de dorsals a partir d'un mes abans de cada cursa a l'Oficina d'Informació del Servei d'Esports

IX TORNEIG INTERCAMPUS DE LA UPV

Competició entre els campus d'Alcoi, Gandia i València
Futbol sala, bàsquet i voleibol

El campus de Vera estarà representat per l'escola campiona del XXI Trofeu UPV. CAMPIONA del Trofeu UPV 2011, l'ETSECCP!!!

al Campus de Gandia
1 de Març

XXII TROFEU UNIVERSITAT. Dia de l'Esport a la UPV

12 hores esportives, de màxima acció.

Múltiples activitats, exhibicions i diverses especialitats esportives. Només hi pot participar una selecció de cada escola o facultat per esport, per a aconseguir el trofeu més preat de l'any.

Inscripció a la teua escola o facultat per mitjà de la Delegació d'Alumnat.

dijous,
17 de Maig



FESTA DE BENVINGUDA ESPORTIVA I LLIURAMENT DE TROFEUS DE LES LLIGUES DEL CURS 2010-2011:

**DIJOURS
6 d'octubre**

Lliurament de trofeus,
a les 20 hores
al Paraninf





El Club Esportiu de la UPV

Esports d'equip



HORARI D'ATENCIÓ

BÀSQUET MASCULÍ I FEMENÍ	Dimarts de 20.45 a 21.15. Pavelló Poliesportiu
HANDBOL MASCULÍ I FEMENÍ	Dimecres de 20.45 a 21.15. Pavelló Poliesportiu
FUTBOL SALA MASCULÍ	Dimarts de 20.45 a 21.15. Pavelló Poliesportiu info@upvmaristasfs.com
PÀDEL	Dimarts de 20 a 20.30. Pistes de pàdel
REM	cdremval@upvnet.upv.es
RUGBI MASCULÍ I FEMENÍ	Dilluns de 20 a 20.30. Camp de rugbi upv.rugbyclub@gmail.com
VOLEIBOL	Divendres de 20.30 a 21. Pavelló Poliesportiu
WATERPOLO MASCULÍ I FEMENÍ	Dilluns de 21.30 a 22. Piscina UPV



El teu carnet UPV
*El teu esport
al nivell més alt*



Per a contactar amb nosaltres, acudeix en les hores d'atenció al lloc que t'indiquem, consulta la web de la secció esportiva o bé **envia un correu electrònic a deportes@upv.es**

Esports individuals

	HORARI D'ATENCIÓ
ACTIVITATS SUBAQUÀTIQUES http://grou.ps/casupvalencia	cdcassup@upvnet.upv.es
AIKIDO http://www.aikidoupv.es	Dimarts de 12 a 13.30. Edifici Principal
ATLETISME http://personales.upv.es/~cdatleti	Dijous de 18 a 18.30. Pista d'atletisme
ESGRIMA	Dimecres de 19.30 a 20. Edifici Trinquet
ESPELEOLOGIA http://gmpvalencia.ning.com	Dijous de 19.30 a 21.30. Edifici Principal
FRONTENNIS	Dimecres de 19.30 a 20.30. Edifici Trinquet
GRUP DE MUNTANYA http://gmpvalencia.ning.com	Dijous de 19.30 a 21. Edifici Principal
GRUP D'ORIENTACIÓ http://www.upv-o.org	cdorient@upvnet.upv.es
JUDO	Dimarts de 20 a 20.30. Edifici Principal
KARATE	Dilluns de 19 a 20.30. Edifici Principal
NATACIÓ http://www.upv.es/cdnatacion	Dilluns de 7.30 a 8. Piscina UPV
TAEKWONDO	Dijous de 18 a 18.30. Edifici Principal
TIR AMB ARC http://www.arco.upv.es	
TRIATLÓ http://triathlon.webs.upv.es	cdtriatl@upvnet.upv.es
VELA http://cdvela.webs.upv.es	Dimecres de 14.30 a 15. Edifici Principal
PENYA CICLISTA www.pcupv.org	cdciclis@upvnet.upv.es
BTT (bicicleta tot terreny), PILOTA VALENCIANA, PESCA ESPORTIVA, TENNIS DE TAULA	deportes@upv.es





Formació esportiva

XVII Programa de Formació Esportiva

UPV e

Pots obtenir
CRÈDITS DE
**lliure elecció
i/o ECTS**

PROGRAMA ECTSPORT

Convalidable per Crèdits ECTS. Dirigit a membres de la Comunitat Universitaria i públic en general.

Preus	Alumnes de Grau*	Membres UPV	Participants externs
Monogràfics	GRATUÏT	35€	55€
Jornades tècniques	GRATUÏT	25€	35€
Sessions tècniques	GRATUÏT	5€	15€

*Preferència d'inscripció durant els primers tres dies de matrícula

1r Quadrimestre

Inscriu-te al CFP a partir de **Dilluns, 26 DE SETEMBRE**

Monogràfic

	Data	Hora	Lloc
RITMES LLATINS	Teoria: 10, 13, 17 i 20 d'octubre Pràctica: 24, 25 i 27 d'octubre. 3, 7, 8, 10, 14, 15, 17, 21, 22 i 24 de novembre.	T: De 18 a 21 P: De 19 a 20.30	A. Indurain + Sala Blava

Jornada Tècnica

	Data	Hora	Lloc
MILLORA LA PREPARACIÓ COM A CORREDOR	26 d'octubre, 2 i 9 de novembre	De 18 a 21.30	A. Indurain + Sala d'activitats

Sessions Tècniques

	Data	Hora	Lloc
BIOMECÀNICA BÀSICA APLICADA AL CICLISME	19 d'octubre	De 18.30 a 21.30	A. Indurain
SISTEMES TÀCTICS EN EL FUTBOL ACTUAL	23 de novembre	De 11 a 14	A. Indurain
REANIMACIÓ CARDIOPULMONAR (RCP)	14 de desembre	De 18.30 a 21.30	A. Indurain + Sala Blava



2n Quadrimestre

Inscriu-te al CFP a partir de **Dimarts, 10 DE GENER**

Monogràfics

	Data	Hora	Lloc
PREPARACIÓ FÍSICA A TRAVÉS DE L'ATLETISME	Teoria: 7, 9, 14 i 16 de febrer Pràctica: 21, 23 i 28 de febrer, 1, 6, 8, 13, 15, 20 i 22 de març.	T ^a : De 18 a 21 P ^a : De 19 a 21	A. Indurain + Pista d'atletisme
L'ORIENTACIÓ COM A MODALITAT ESPORTIVA	Teoria: 18 d'abril, 2, 14 i 21 de maig Pràctica: 23, 25 d'abril, 7, 9, 16, 23, 28 i 30 de maig.	T ^a : De 18 a 21 P ^a : De 19 a 21	A. Indurain

Jornada Tècnica

	Data	Hora	Lloc
HABILITATS PSICOLÒGIQUES EN L'ESPORT	22 i 29 de febrer, i 7 de març	De 18 a 21.30	A. Indurain + Sala d'activitats

Sessions Tècniques

	Data	Hora	Lloc
CAMINAR COM A ACTIVITAT FÍSICA SALUDABLE. ALTERNATIVES I RECOMANACIONS DURANT LA MARXA	28 de març	De 18.30 a 21.30	A. Indurain + Zona exterior
LA PÈRDUA DE PES AMB DIETA I EXERCICI	25 d'abril	De 11 a 14	A. Genovés
ENTRENAMENT AMB PLATAFORMA VIBRATÒRIA	23 de maig	De 18.30 a 21.30	A. Genovés + Pavelló Polideportivo

Programa d'Estiu

Inscriu-te al CFP a partir de **Dilluns, 28 DE MAIG**

Sessió Tècnica

	Data	Hora	Lloc
BUSSEIG I CONSERVACIÓ DEL MEDI MARÍ	13 de juny	De 18.30 a 21.30	A. Indurain





Formació esportiva

UPV e

PROGRAMA CLE

Convalidable per Crèdits de lliure elecció. Dirigit a membres de la Comunitat Universitària i públic en general.

Preus	Membres UPV	Participants externs
Cursos	35€	55€
Tallers	25€	35€

Excepte els cursos i tallers de titulació oficial (PER, SOS), els tallers de navegació i surf de vela i els cursos d'àrbitres col·laboradors.

1r Quadrimestre

Inscriu-te al CFP a partir de **Dilluns, 26 DE SETEMBRE**

Cursos convalidables per CLE

	Data	Hora	Lloc
LESIONS ESPORTIVES: Prevençió i tractament	7, 9, 14 i 16 de novembre (dilluns i dimecres)	De 16 a 21	A. Indurain + Sala Blava
INSTAL·LACIONS ESPORTIVES DE GESPA ARTIFICIAL: Camps de futbol i pistes de pàdel	8, 10, 15 i 17 de novembre (dimarts i dijous)	De 16 a 21	A. Genovés
LA CURA DE L'ESQUENA	21, 23, 28 i 30 de novembre (dilluns i dimecres)	De 16 a 21	A. Indurain + Sala Blava
PREVENCIÓ DE RISCOS I D'ACCIDENTS EN L'HÍPICA	13, 15, 20 i 22 de desembre (dimarts i dijous)	De 16 a 21	A. Indurain

Cursos que proporcionen titulació oficial

	Data	Hora	Lloc
PATRÓ D'EMBARCACIONS D'ESBARGIMENT (MOTOR) A partir de 390€	Del 17 d'octubre al 30 de novembre (dilluns i dimecres)	19 a 21.30	A. Genovés + Sala d'activitats
SOCORRISTA AQUÀTIC A partir de 230€ Inscripció a l'Oficina d'Informació del Servei d'Esports	Del 18 de novembre al 30 de març (divendres i dissabte)	Teoria: Divendres 16 a 20 Dissabtes 10 a 13.30 Pràctica: Divendres 20.30 a 21.45 Dissabtes 15 a 16.30	A. Genovés + Piscina UPV



Cursos que proporcionen titulació

*Inscripció: Oficina d'Informació del Servei d'Esports

	Data	Hora	Lloc
CURS D'ÀRBITRE COL-LABORADOR DE VOLEIBOL* 30 €	3, 4, 5, 6 i 7 d'octubre + 15 hores de pràctiques obligatòries	De 18.30 a 21.30	Seu per determinar
CURS D'ÀRBITRE COL-LABORADOR D'HOQUEI* 30 €	24, 25, 26, 27 i 28 d'octubre + 15 hores de pràctiques obligatòries	De 18 a 21	Poliesportiu de Beteró

Amb possibilitat d'entrar en la borsa de treball (només habiliten per a arbitrar en activitats organitzades per la UPV i en els Jocs Esportius de la Comunitat Valenciana).

Tallers

	Data	Hora	Lloc
ESTRATÈGIES PER A LA PROMOCIÓ ESPORTIVA A LA UPV Gratuït!	17, 18, 19 i 20 d'octubre (De dilluns a dijous)	DI. i dc.: De 12.30 a 14 Dt. i dj.: 16 a 17.30	A. Indurain
L'ENTRENAMENT DE MUSCULACIÓ	18, 20, 25 i 27 d'octubre (dimarts i dijous)	De 16.30 a 19	A. Genovés + Sala de Musculació
ESTILS DE NATACIÓ. MILLOREM LA NOSTRA TÈCNICA	18, 20, 25 i 27 d'octubre (dimarts i dijous)	De 19.30 a 22	A. Genovés + Piscina UPV
TÈCNiques DE RELAXACIÓ	19 i 26 d'octubre, 2 i 9 de novembre (dimecres)	De 16 a 18	Sala Blava
REGATA DE DOS PARTICIPANTS (MATCH RACE): INICIACIÓ	22 i 23 d'octubre (dissabte i diumenge)	Dissabte de 9 a 18 Diumenge de 10 a 14	Escola de la Mar de Borriana
MECÀNICA DE LA BICICLETA TOT TERRENY	8, 10, 15 i 17 de novembre (dimarts i dijous)	De 18.30 a 21	A. Indurain + Sala d'activitats
TÈCNiques DE PROGRESSIÓ VERTICAL EN ESPELEOLOGIA	11, 18 i 25 de novembre (divendres)	De 16 a 19	A. Indurain + Rocòdrom UPV
DEFENSA PERSONAL	15, 17, 22, 24 i 29 de novembre (dimarts i dijous)	De 17 a 19	Tatami tou
MALABARS I HABILITATS CIRCENSES	16, 23 i 30 de novembre (dimecres)	De 16 a 18.30	Sala Blava

ESTRATÈGIA
entrenament
relaxació
Habilitats



2n Quadrimestre

Inscriu-te al CFP a partir de **Dimarts, 10 DE GENER**

Cursos convalidables per CLE

	Data	Hora	Lloc
SEGURETAT EN INSTAL·LACIONS ESPORTIVES	6, 8, 13 i 15 de febrer (dilluns i dimecres)	De 16 a 21	A. Genovés
TÈCNiques DE MASSATGE	28 de febrer, 1, 6 i 8 de març (dimarts i dijous)	De 16 a 21	A. Indurain + Sala Blava
MÈTODES EN LA PRÀCTICA DE L'HÍPICA	21, 26 i 28 de març, i 2 d'abril (dilluns i dimecres)	De 16 a 21	A. Genovés
L'ALIMENTACIÓ DE L'ESPORTISTA	8, 10, 15 i 17 de maig (dimarts i dijous)	De 16 a 21	A. Genovés

Cursos que proporcionen titulació oficial

	Data	Hora	Lloc
PATRÓ D'EMBARCACIONS D'ESBARGIMENT (MOTOR) A partir de 390€	Del 14 de febrer al 29 de març (dimarts i dijous)	19 a 21.30	A. Genovés + Sala d'Activitats

Tallers

	Data	Hora	Lloc
SEGURETAT A LA MUNTANYA: ALLAUS	7, 8 i 9 de febrer (dimarts, dimecres i dijous)	M y X de 19 a 21.30 J de 16 a 18.30	A. Genovés A. Indurain. Platja de la Malva-rosa
EL JOC DE PILOTA VALENCIANA	21, 23 i 28 de febrer (dimarts i dijous)	De 18 a 20.30	Trinquet UPV
MECÀNICA DE LA BICICLETA: NIVELL AVANÇAT	27 i 29 de febrer, 5 i 7 de març (dilluns i dimecres)	De 18.30 a 21	A. Genovés + Sala d'Activitats
BICICLETA: HABILITATS TÈCNiques BÀSIQUES	27, 29 i 31 de març (dimarts, dijous i dissabte)	De 17 a 19.30 Dissabte: Eixida (de 9 a 14)	A. Indurain + Zona exterior
NAVEGACIÓ <i>MATCH RACE</i> : PERFECCIONAMENT	31 de març i 1 d'abril (dissabte i diumenge)	Dissabte de 9 a 18 Diumenge de 10 a 14	Escola de la Mar de Borriana
BENES I EMBENATS NEUROMUSCULARS (<i>KINESIOTAPING</i>) APLICATS A L'ESPORT	18, 23 i 25 d'abril (dilluns i dimecres)	De 18.30 a 21	A. Genovés + Sala Blava
PRIMERS AUXILIS EN L'ESPORT	24 i 26 d'abril (dimarts i dijous)	De 18 a 21	A. Genovés + Sala Blava
TÈCNiques BÀSIQUES D'ENTRENAMENT EN BLOC	4, 9 i 11 de maig (dimecres i divendres)	De 16 a 19	Bloc exterior
TERÀPIES COMPLEMENTÀRIES: REFLEXOLOGIA, SHIATSU I RISOTERÀPIA	7, 9 i 14 de maig (dilluns i dimecres)	De 18 a 20	A. Genovés + Sala Blava
INICIACIÓ AL SURF DE VELA	12 i 13 de maig (dissabte i diumenge)	Dissabte de 9 a 18 Diumenge de 10 a 14	Escola de la Mar de Benicàssim

Programa d'Estiu

Inscriu-te al CFP a partir de **Dilluns, 28 DE MAIG**

Cursos

	Data	Hora	Lloc
AQUATRADING: TONIFICACIÓ MUSCULAR EN L'AIGUA	Del 2 al 6 de juliol (dilluns a divendres)	De 17 a 21	A. Genovés + Piscina UPV

Tallers

	Data	Hora	Lloc
LA PRÀCTICA DEL PLAT A GOL (ULTIMATE FRISBEE)	25, 27 i 29 de juny (dilluns, dimecres i divendres)	De 18.30 a 21	A. Genovés + Camp de futbol
LA CURA DE L'ESQUENA EN L'AIGUA	Del 2 al 6 de juliol (dilluns a divendres)	De 14 a 15.30	A. Genovés + Piscina UPV



aconsegueix crèdits
de lliure elecció
o ECTS



Formació esportiva

UPV

Conferències i Exposicions

Al llarg del curs es realitzaran conferències i exposicions sobre temes relacionats amb l'esport. S'anunciaran puntualment en www.upv.es/adept. **Assistència lliure**

Certàmens i Concurs

XIII Convocatòria de Certàmens de Pintura, Escultura i Projectes finals de carrera relacionats amb l'esport

Pintura: La tècnica, el suport i la grandària que cada participant decidisca.

Escultura: L'escultura ha de tenir una grandària mínima de 20cm x 20cm x 20cm, i màxima de 50cm x 50cm x 50cm.

Projecte Final de Carrera: Han d'estar relacionats directament sobre aspectes tècnics o aplicacions pràctiques relatives al món de l'esport en general.

TERMINIS: Acaba el dia 25 de novembre de 2011 a les 14.00 hores.

PREMIS	1r Premi	2n Premi	3r Premi
Pintura i projecte final de carrera	1.000€	600€	400€
Escultura	1.200€		

VII Convocatòria del Concurs de Cartells XXII Trofeu UPV

Amb motiu del Trofeu UPV (Dia de l'Esport a la UPV), et presentem aquest concurs de cartells.

TEMA: El tema és el XXII Trofeu Universitat, Dia de l'Esport a la UPV.

Els originals s'han de presentar en format de 630 mm x 300 mm vertical.

TERMINI DE PRESENTACIÓ: De l'1 de febrer al 5 de març a les 14.00 hores, al despatx d'administració del Servei d'Esports (primer pis, edifici 7C), de dilluns a divendres, de 9.00 a 14.00 hores.

PREMI: D'acord amb la decisió del jurat, es concedeix un únic premi de 300 €



PINTA
Imagina
Crea

Aconsegueix-ne les bases en
www.upv.es/adept



Programes d'ajuda i suport a l'esportista d'alt nivell

Esport Estudi

Si ets esportista d'elit (reconegut com a tal en el BOE, el DOCV o per la UPV) t'ajudem a compaginar les obligacions acadèmiques amb la carrera esportiva a través d'ajornaments de pràctiques i exàmens, canvis d'horaris...

Adhereix-te al programa al Servei d'Esports

Servei de Fisioteràpia

Dirigit a Membres UPV:

- Esportistes d'elit
- Federats pel Club esportiu UPV
- Seleccions UPV

Dimarts de 12 a 15 i

dijous de 18 a 21

Sol·licita cita prèvia en el despatx d'administració (edifici 7C)

GRATUÏT!



Ajudes per a esportistes d'alt nivell de la UPV

Per als esportistes que més han destacat en els campionats universitaris i les competicions oficials.

- 5 ajudes de residència de **600€ mensuals** (fins al 16 de setembre)
- 5 ajudes d'excel·lència de **2000€** (fins al 31 d'octubre)
- 75 ajudes a esportistes universitaris d'elit de **660€** (fins al 31 d'octubre)

Consulta'n les bases en
www.upv.es/adept



El teu carnet UPV
El passaport a l'elit esportiva

Festa de Benvinguda

PARTICIPA-HI,
**no t'ho
perdes!**

T'ofereim la festa de benvinguda esportiva al nou curs 2011-2012. Et convidem a participar en els esdeveniments que organitzem per a tu al llarg d'aquest dia.

**Dijous,
6 d'octubre**

VII Volta a peu UPV

Carrera popular de 4,4 km, amb eixida i arribada a l'Àgora, i que recorre l'interior del campus.

En arribar a la meta pots aconseguir un obsequi i participar en un sorteig de material esportiu.

Recollida de dorsals: a l'Oficina d'Informació (edifici 7C) a partir del 6 de setembre.

**Comptem amb tu per a superar els
1.032 participants de l'edició anterior!!**

Esportista d'honor

Nomenarem un esportista d'alt prestigi com a esportista d'honor de la Universitat Politècnica de València, que signarà en el llibre d'honor de la UPV.

Llibre d'honor i lliurament de trofeus de les lligues 2010-2011

Vine a conèixer els esportistes que defensen els colors de la teua Universitat. Pots conèixer tots els campions d'Espanya universitaris del 2010 i també el nostre esportista d'honor, que signa en el llibre d'honor de la UPV.

Per a acabar la festa de benvinguda et convidem al lliurament de trofeus de les lligues internes del curs 2010-2011. **A les 20.00, al Paranimf**

Aconseguix tota la informació, amb actualitzacions diàries,
fotografies dels esdeveniments més destacats i moltes coses més en
www.upv.es/adep

