



## PROGRAMA LA SÈNIOR Y EL DEPORTE (8 DE MARZO 2017)

Coordinado por el Servicio de Deportes de la UPV

LUGAR: Pabellón UPV (Edificio 6A) y Plaça d'Esports

FECHA: Miércoles, 8 de marzo

HORARIO: De 16.00 a 19:00h aproximadamente

### OBJETIVO DEL EVENTO:

Acercar la práctica física saludable al colectivo de la Universidad Senior a través de 3 acciones que desarrollaremos ese día:

- **SENIOR TONIFICACIÓN: Clase colectiva con recomendaciones de ejercicio físico saludable.** Lugar: Pabellón UPV
- **SENIOR LATINOS: Clase colectiva con base musical (bailes latinos) bajo el concepto de ocio y salud.** Lugar: Pabellón UPV
- **ANDAR UPV**, recorrido de la carrera de la dona dentro del campus de la UPV adaptado a los/as participantes en este evento (nivel moderado y elevado).

### PROGRAMACIÓN:

- 15.45 a 16h: Recepción de participantes y **entrega de camiseta.** Lugar: Pabellón UPV (**Las camisetas se darán exclusivamente al alumnado que realice la actividad**)
- 16 a 17h: **SENIOR TONIFICACIÓN** impartida por dos monitores/as. Lugar: Pabellón UPV
- 17 a 18h: **SENIOR LATINOS** impartida por un monitor y reforzada por dos monitores. Lugar: Pabellón UPV
- 18 a 18.15h: División del grupo en dos subgrupos en función de la intensidad a la que se vaya a realizar la carrera (moderado o elevado\*). Habrá dos monitores/as haciéndose cargo cada uno/a de un nivel. Lugar: Pabellón UPV
- 18.15h: Desplazamiento hacia la plaça d'Esports, punto de salida de la carrera. Lugar: Pabellón UPV
- 18.30h: Actividad **ANDAR UPV** (coincidiendo con la salida de la carrera de la dona).

\* nivel moderado: recorrido de 2 KM, nivel elevado: recorrido de 3.800 km

**NOTA IMPORTANTE: DEBE VENIR VESTIDO/A CON ROPA CÓMODA**