



PLIEGO DE PRESCRIPCIONES TECNICAS PARA LA PRESTACIÓN DEL SERVICIO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS POR PRECIOS UNITARIOS, PARA EL PROGRAMA EN FORMA, PROGRAMA AULA SALUD Y PROGRAMA MUSCULACIÓN.

1 OBJETO DEL CONTRATO

El objeto de la presente contratación es la prestación del servicio de actividades deportivas correspondientes al programa En Forma, Aula Salud y Musculación, ofertadas y programadas por el Servei d'Esports de la Universitat Politècnica de València (en adelante UPV).

Dicha contratación se dividirá en 3 lotes:

LOTE 1: Prestación del servicio de ACTIVIDADES AULA SALUD del Servei d'Esports de la Universitat Politècnica de València (Anexo I)

LOTE 2: Prestación del servicio de ACTIVIDADES EN FORMA del Servei d'Esports de la Universitat Politècnica de València (Anexo II)

LOTE 3: Prestación del servicio de MUSCULACIÓN del Servei d'Esports de la Universitat Politècnica de València(Anexo III)

2 OBJETIVOS

El objetivo principal de estas actividades es la práctica de diferentes actividades físicas y deportivas con el fin de mejorar la salud, el bienestar y la forma física, con la garantía de que las actividades sean supervisadas por instructores/as especializados/as, y realizadas en instalaciones dotadas para el desarrollo de dichas actividades.

3 CONDICIONES GENERALES

3.1 USUARIOS

Las actividades deportivas ofertadas por el Servei d'Esports están dirigidas a:

- Comunidad universitaria UPV
- Socios de Deportes UPV



3.2 INSTALACIONES

Todas las actividades se desarrollarán en las instalaciones deportivas del Campus de Vera de la Universitat Politècnica de València.

3.3 PERIODO

Las actividades se desarrollaran de forma general durante periodo que comprende el curso académico (desde el 1 de septiembre al 31 de julio del año siguiente), aplicándose el calendario laboral vigente en cuanto al régimen ordinario de prestación del servicio.

Durante los meses de enero, junio, julio, agosto y septiembre, siendo éstos periodos de más baja afluencia, la oferta de actividades estará condicionada en función de la demanda y tasas de asistencia registradas.

3.4 IMAGEN DE LA UPV.

Queda prohibido la utilización de la imagen del servei d'esports o de la Universitat Politècnica de Valencia, con motivos publicitarios o cualquier otro interés exclusivo de la entidad, sin autorización previa y, de forma expresa, por la Universitat.

4 ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

4.1 PROGRAMACION DE ACTIVIDADES

La programación de las actividades será competencia exclusiva de los técnicos deportivos del Servei d'esports así, como su difusión e información a los usuarios.

4.2 HORARIOS

Los horarios de las actividades serán de mañanas y tardes estando cada uno de ellos incluido en la programación del Servei d'esports.

Esta previsión podrá ser modificada para ajustar la oferta a la demanda existente, previa aprobación por parte del Servei d'Esports.

4.3 DURACION

La duración de las sesiones se establecerá en función de la programación y características de cada actividad.



4.4 GESTION DE INSCRIPCIONES

La gestión de las inscripciones y altas de socios de deportes serán realizadas por el Servei d'Esports de forma exclusiva.

4.5 IMPARTICION DE LAS ACTIVIDADES

Una vez aprobada y programada una actividad por los técnicos del Servei d'Esports, todas las sesiones se impartirán siempre que haya una persona interesada en realizar la actividad.

La metodología utilizada será activa y participativa y permitirá la variedad de ejercicios y situaciones, con el fin de evitar la monotonía de las sesiones.

Los contenidos a desarrollar pueden ser muy amplios, ya que engloban el ámbito de la salud, el acondicionamiento físico, la recreación, los deportes alternativos, actividades deportivo-musicales, ejercicios de relajación, y las gimnasias suaves.

El contenido de las actividades se definirá de acuerdo con el nivel de los grupos y la evolución natural de las actividades.

4.6 SUSPENSION/ELIMINACION DE ACTIVIDADES

4.6.1 SUSPENSION

El Servei d'Esports se reserva el derecho de suspender las actividades, con carácter puntual, sin derecho de percibir, la empresa, compensación alguna, en aquellas situaciones que fuera necesaria la utilización de las instalaciones deportivas, por motivos de índole social o interés público. El Servei d'Esports deberá avisar, a la empresa, al menos con 72 horas de antelación. Preferentemente podrá establecerse la recuperación de las horas perdidas.

4.6.2 ANULACION O MODIFICACION:

Se establece como ratio mínimo de asistencia para mantener la actividad el 30% mensual del máximo de asistencias previstas para cada actividad. En caso de no llegar al mínimo de asistencia requerido, la actividad programada se podrá suspender, dejándose de prestar el servicio por parte de la empresa. Esta decisión corresponderá a los técnicos responsables de las actividades del Servei d'Esports.

El Servei d'Esports podrá anular o modificar una actividad con aviso al adjudicatario de una antelación mínima de 7 días naturales



5 CONDICIONES TECNICAS

El personal deberá ir debidamente uniformado, para el desarrollo de las actividades deportivas de manera que sea claramente identificable por los usuarios;

La serigrafía del logo identificativo de la empresa adjudicataria en las equipaciones del personal técnico, tendrá con un tamaño máximo de 2 cm. X 6 cm.

La equipacion del personal técnico deberá ser previamente autorizada por el Servei d'esports.

El coste de las equipaciones del personal técnico, será por cuenta del adjudicatario.

5.1 PERSONAL TECNICO

El personal técnico deberá estar en posesión de la titulación mínima requerida en una de las modalidades que a continuación se detallan:

- Técnico en Actividades Físicas y Animación Deportiva (TAFAD)
- Diplomado especialista en E.F.
- Estudiantes de 2º ciclo de la Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Técnico deportivo con titulación oficial de nivel I, II o III homologada por entidad competente.
- Para modalidades concretas que así lo requieran, se exigirá la formación requerida en el Grupo 3 según establece el II Convenio Estatal de Instalaciones deportivas y gimnasios.

Todos los profesionales contratados deberán tener formación específica en competencias de asistencia sanitaria inmediata.

El Servei d'Esports deberá dar su visto bueno a la relación de técnicos deportivos seleccionados y presentados por la empresa para impartir las actividades.

La empresa adjudicataria deberá presentar en el Servei d'esports, antes del inicio de las actividades, fotocopia de las titulaciones y curriculum del personal técnico encargado de la impartición de las actividades deportivas; en el supuesto de que la empresa adjudicataria



cambiase dicho personal, deberá presentar al Servei d'Esports las titulaciones exigidas anteriormente, de los nuevos técnicos y sus méritos

FUNCIONES DEL PERSONAL TECNICO:

- Control de acceso y fichaje de los usuarios a las actividades.
- Impartir la actividad en el horario y lugares que se indiquen, con la debida diligencia y respetando los objetivos marcados desde el Servei d'esports.
- Cumplimentar los partes de incidencias de cada actividad.
- Controlar y notificar el deterioro del material técnico deportivo existente en la instalación.
- Atender la demanda de información técnica por parte de los participantes.
- Informar sobre cualquier incidente que pueda ocurrir durante el transcurso de la prestación al personal del Servei d'esports correspondiente.
- Velar para cumplir y hacer cumplir de manera rigurosa las normas de seguridad y de comportamiento dictadas para el uso de las distintas dependencias.

5.2 COORDINADOR.

Además de la función de impartir las clases, será necesaria la coordinación del personal técnico que impartirá cada una de las actividades, para lo cual se requiere una persona, con titulación de Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte o Diplomado en Educación Física, cuyas funciones serán:

FUNCIONES DEL COORDINADOR:

- Supervisión y control diario del desempeño del trabajo del personal técnico durante el desarrollo de las actividades.
- Presentar la documentación requerida al adjudicatario en cada reunión de la Comisión de Seguimiento.



6 OBLIGACIONES DEL ADJUDICATARIO.

Serán obligaciones del contratista las siguientes:

El servicio se ejecutará con estricta sujeción a las estipulaciones contenidas en el presente pliego, así como las instrucciones que, en su caso, le diere el **responsable del contrato** designado por el órgano de contratación.

Facilitar al Servei d'Esports, la documentación y los datos relativos al funcionamiento del servicio. A tal objeto se establecerá una Comisión de Seguimiento constituida por técnicos del Servei d'Esports y de la entidad adjudicataria que se reunirá periódicamente. La entidad adjudicataria presentará la siguiente documentación:

1. Informe mensual valorativo de la programación técnica en cada una de las actividades.
2. Valoración de asistencia en las actividades.
3. Informe mensual sobre incidencias, faltas de asistencia y problemática aparecidas en las actividades.
4. Evaluación realizada por el coordinador de la actividad sobre las observaciones realizadas a los profesores/monitores.
5. Cualquier otra documentación solicitada por el Servei d'Esports y que sea considerada necesaria por sus técnicos.

Las fechas de las reuniones ordinarias, serán fijadas por el Servei d'Esports al inicio del curso. No obstante, el Servei d'Esports podrá convocar reuniones extraordinarias, siempre que sea notificado al adjudicatario con 72 horas de antelación.

Elaborar una memoria final cada cuatrimestre, valorativa de los aspectos reflejados en la programación, incluyendo propuestas de nuevas actividades, nuevos horarios,...y que será entregada como máximo, durante el mes siguiente a la finalización del curso o temporada.

Cumplir sus obligaciones de carácter fiscal y, respecto del personal a su servicio, las disposiciones vigentes en materia laboral, de Seguridad Social y de Seguridad e higiene en el trabajo, bajo su exclusiva responsabilidad en todos los órdenes, quedando la UPV exonerada de cualquier tipo de responsabilidad en caso de incumplimiento.

Garantizar, que al menos un 60% del importe recibido por sesión se destina al salario bruto de los diferentes técnicos que desarrollan las actividades, debiendo acreditar dicha circunstancia.



El adjudicatario deberá acogerse al convenio colectivo del sector correspondiente, con carácter de mínimo en todo aquello relacionado con el personal contratado encargado de impartir las actividades.

La entidad adjudicataria no podrá subarrendar, ceder, ni traspasar su derecho a terceros, sin la autorización de la UPV.

El adjudicatario se hará cargo de todos los gastos derivados de la comunicación de obras musicales en las salas/espacios utilizados para el desarrollo de las clases. El adjudicatario tendrá libertad en la elección de las obras musicales utilizadas para el desarrollo de las actividades.

Y todas aquellas obligaciones que se deriven de la aplicación de la normativa legal vigente en materia de contratación administrativa.

7 OBLIGACIONES DEL SERVEI D' ESPORTS

Serán obligaciones del Servei d'Esports las siguientes:

Realizar respecto a las actividades objeto del contrato, las tareas de publicidad, información e inscripción.

El proceso de inscripción, cobro de altas de socios de deportes y cuotas de actividades, en caso de haberlas.

Convocar la reunión de la comisión de seguimiento estableciendo un calendario periódico de reuniones con el adjudicatario. Elaborar el orden del día y recoger la documentación que el adjudicatario tiene obligación de aportar, según consta en la cláusula de Obligaciones del Adjudicatario.

Evaluar y emitir informe sobre la labor desarrollada por el adjudicatario en referencia al servicio con periodicidad cuatrimestral.

8 REGIMEN ECONÓMICO DE LA GESTIÓN

El Servei d'Esports contribuirá con el importe establecido para cada hora de cada lote. Estarán incluidos los costes de comunicación de obras musicales asociados.

Los costes de comunicación de obras musicales deberán ser justificados, debiendo el



VICERECTORAT D'ALUMNAT
I EXTENSIÓ UNIVERSITÀRIA

adjudicatario presentar las facturas de dichos pagos.

LOTE 1: ACTIVIDADES AULA SALUD 25 €/hora (IVA 21% no incluido)

Importe anual estimado: **51950€**

Plazo del contrato 2 años

IMPORTE TOTAL CONTRATO: 103.900 euros

LOTE 2: ACTIVIDADES EN FORMA 23€/hora (IVA 21% no incluido)

Importe anual estimado: **64929€**

Plazo del contrato 2 años

IMPORTE TOTAL CONTRATO: 129.858 euros.

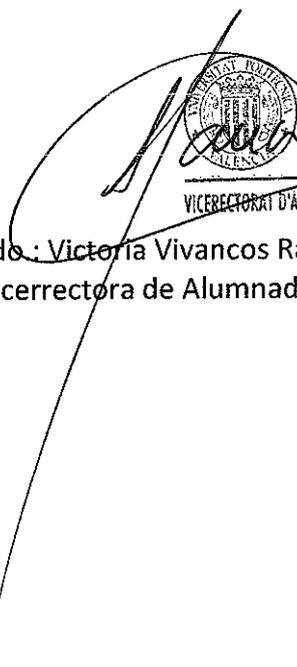
LOTE 3: MUSCULACIÓN 17€/hora (IVA 21% no incluido)

Importe anual estimado: **43571€**

Plazo del contrato 2 años.

IMPORTE TOTAL CONTRATO: 87.142 euros

Valencia, a 28 de Marzo de 2014



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA
VICERECTORAT D'ALUMNAT I EXTENSIÓ UNIVERSITÀRIA UPV

Fdo.: Victoria Vivancos Ramon.
Vicerectora de Alumnado y Extensión Universitaria.



Fdo.: Alicia López Yeste
Jefa de Servicio de
Deportes.



ANEXO I BIS

MODELO OFERTA ECONÓMICA

LOTE 1

Total horas anual	Valor hora (IVA excluido)	Importe total (IVA excluido)
2078		
	Importe total (IVA excluido)	
	Importe total IVA	
	Importe total (IVA incluido)	

LOTE 2

Total horas anual	Valor hora (IVA excluido)	Importe total (IVA excluido)
2823		
	Importe total (IVA excluido)	
	Importe total IVA	
	Importe total (IVA incluido)	

LOTE 3

Total horas anual	Valor hora (IVA excluido)	Importe total (IVA excluido)
2563		
	Importe total (IVA excluido)	
	Importe total IVA	
	Importe total (IVA incluido)	

Handwritten signature and scribbles on the left side of the page.



ANEXO I

LOTE 1: Prestación del servicio de ACTIVIDADES AULA SALUD del Servei d'Esports de la Universitat Politècnica de València

ACTIVIDAD 1: Bailes Latinos iniciación/avanzado

Descripción: Clases de las diferentes modalidades de bailes latinos (salsa, merengue, chachacha, bachata,...)

Calendario previsto: Desde principios de septiembre de 2014 hasta finales de julio 2015. Durante este plazo habrá periodos especiales en los que se realizarán ajustes horarios (reducción, cambios o cancelación). Los periodos especiales serán Septiembre, Navidad, Enero, Semana Santa, Junio y Julio.

6 horas a la semana (en una semana tipo) lo que supondría un total de 222 horas durante el curso 2014/15 y 222 horas durante 2015/16

ACTIVIDAD 2: Latinos English

Descripción: Clases de las diferentes modalidades de bailes latinos (salsa, merengue, chachacha, bachata,...) impartidas íntegramente en inglés.

Calendario previsto: Desde principios de septiembre de 2014 hasta finales de julio 2015. Durante este plazo habrá periodos especiales en los que se realizarán ajustes horarios (reducción, cambios o cancelación). Los periodos especiales serán Septiembre, Navidad, Enero, Semana Santa, Junio y Julio.

1.5 horas a la semana (en una semana tipo) lo que supondría un total de 46.5 horas durante el curso 2014/15 y 46.5 horas durante 2015/16

ACTIVIDAD 3: Bailes de Salón

Descripción: Clases de las diferentes modalidades de bailes de salón (pasodoble, vals, rock and roll,...)

Calendario previsto: Desde principios de septiembre de 2014 hasta finales de julio 2015. Durante este plazo habrá periodos especiales en los que se realizarán ajustes horarios (reducción, cambios o cancelación). Los periodos especiales serán Septiembre, Navidad, Enero, Semana Santa, Junio y Julio.

1,5 horas a la semana (en una semana tipo) lo que supondría un total de 42 horas durante el curso 2014/15 y 42 horas durante 2015/16



ACTIVIDAD 4: Break Dance

Descripción: Clases basadas en el baile urbano con bases de hip-hop

Calendario previsto: Desde principios de septiembre de 2014 hasta mediados de diciembre de 2014. Durante este plazo habrá periodos especiales en los que se realizarán ajustes horarios (reducción, cambios o cancelación). Los periodos especiales serán Septiembre, Navidad, Enero, Semana Santa, Junio y Julio.

2 horas a la semana (en una semana tipo) lo que supondría un total de 25 horas durante el curso 2014/15 y 25 horas durante 2015/16

ACTIVIDAD 5: Capoeira

Descripción: Actividad originaria de Brasil en la que se combina lucha, juego, expresión y diálogo corporal.

Calendario previsto: Desde principios de septiembre de 2014 hasta finales de julio 2015. Durante este plazo habrá periodos especiales en los que se realizarán ajustes horarios (reducción, cambios o cancelación). Los periodos especiales serán Septiembre, Navidad, Enero, Semana Santa, Junio y Julio.

4 horas a la semana (en una semana tipo) lo que supondría un total de 120 horas durante el curso 2014/15 y 120 horas durante 2015/16

ACTIVIDAD 6: Chikung Adaptado

Descripción: Clases de chikung adaptadas a personas con alguna discapacidad física.

Calendario previsto: Desde principios de septiembre de 2014 hasta finales de julio 2015. Durante este plazo habrá periodos especiales en los que se realizarán ajustes horarios (reducción, cambios o cancelación). Los periodos especiales serán Septiembre, Navidad, Enero, Semana Santa, Junio y Julio.

2 horas a la semana (en una semana tipo) lo que supondría un total de 78 horas durante el curso 2014/15 y 78 horas durante 2015/16

ACTIVIDAD 7: Danza contemporánea

Descripción: Clases en las que se trabaja el ritmo y la coordinación a través de esta disciplina de la danza.

Calendario previsto: Desde principios de septiembre de 2014 hasta finales de julio 2015. Durante este plazo habrá periodos especiales en los que se realizarán ajustes horarios (reducción, cambios o cancelación). Los periodos especiales serán Septiembre, Navidad, Enero, Semana Santa, Junio y Julio.



2 horas a la semana (en una semana tipo) lo que supondría un total de 56 horas durante el curso 2014/15 y 56 horas durante 2015/16

ACTIVIDAD 8: Danza del vientre

Descripción: Clases de danza oriental en las que dominan los movimientos de cadera.

Calendario previsto: Desde principios de septiembre de 2014 hasta finales de julio 2015. Durante este plazo habrá periodos especiales en los que se realizarán ajustes horarios (reducción, cambios o cancelación). Los periodos especiales serán Septiembre, Navidad, Enero, Semana Santa, Junio y Julio.

2 horas a la semana (en una semana tipo) lo que supondría un total de 59 horas durante el curso 2014/15 y 59 horas durante 2015/16

ACTIVIDAD 9: Espalda sana

Descripción: A través de esta actividad se busca corregir los malos hábitos posturales diarios y aprender posturas correctas mediante sencillos ejercicios.

Calendario previsto: Desde principios de septiembre de 2014 hasta finales de julio 2015. Durante este plazo habrá periodos especiales en los que se realizarán ajustes horarios (reducción, cambios o cancelación). Los periodos especiales serán Septiembre, Navidad, Enero, Semana Santa, Junio y Julio.

1.5 horas a la semana (en una semana tipo) lo que supondría un total de 52.5 horas durante el curso 2014/15 y 52.5 horas durante 2015/16

ACTIVIDAD 10: GHA

Descripción: Clases de Gimnasia Hipopresiva abdominal.

Calendario previsto: Desde principios de septiembre de 2014 hasta finales de julio 2015. Durante este plazo habrá periodos especiales en los que se realizarán ajustes horarios (reducción, cambios o cancelación). Los periodos especiales serán Septiembre, Navidad, Enero, Semana Santa, Junio y Julio.

2 horas a la semana (en una semana tipo) lo que supondría un total de 63 horas durante el curso 2014/15 y 63 horas durante 2015/16

ACTIVIDAD 11: Gimnasia suave

Descripción: Clases en las que se trabaja la fuerza, resistencia y flexibilidad de manera suave y enfocada a personas mayores de 50 años.

Calendario previsto: Desde principios de septiembre de 2014 hasta finales de julio 2015. Durante este plazo habrá periodos especiales en los que se realizarán ajustes horarios (



reducció, canvis o cancel·lació). Els períodes especials seran Setembre, Nadal, Gener, Setmana Santa, Juny i Juliol.

2 hores a la setmana (en una setmana tipic) lo que supondria un total de 56 hores durant el curs 2014/15 y 56 hores durant 2015/16

ACTIVIDAD 12: Hip hop

Descripció: Modalitat de ball amb ritme urbà i desenfadat.

Calendari previst: Des de principis de gener de 2015 fins a finals de maig de 2015. Durant aquest període hi haurà períodes especials en els que se realitzaran ajustos horaris (reducció, canvis o cancel·lació). Els períodes especials seran Setembre, Nadal, Gener, Setmana Santa, Juny i Juliol.

2 hores a la setmana (en una setmana tipic) lo que supondria un total de 31 hores durant el curs 2014/15 y 31 hores durant 2015/16

ACTIVIDAD 13: Street latino

Descripció: Modalitat en la que se treballen passos lliures dels ritmes llatins.

Calendari previst: Des de principis de setembre de 2014 fins a mitjans de desembre de 2014 . Durant aquest període hi haurà períodes especials en els que se realitzaran ajustos horaris (reducció, canvis o cancel·lació). Els períodes especials seran Setembre, Nadal, Gener, Setmana Santa, Juny i Juliol.

2 hores a la setmana (en una setmana tipic) lo que supondria un total de 25 hores durant el curs 2014/15 y 25 hores durant 2015/16

ACTIVIDAD 14: Risoterapia

Descripció: Teràpia amb el fi de obtenir beneficis mentals i físics a través de la rialla.

Calendari previst: Des de principis de setembre de 2014 fins a finals de juliol 2015. Durant aquest període hi haurà períodes especials en els que se realitzaran ajustos horaris (reducció, canvis o cancel·lació). Els períodes especials seran Setembre, Nadal, Gener, Setmana Santa, Juny i Juliol.

1.5 hores a la setmana (en una setmana tipic) lo que supondria un total de 46.5 hores durant el curs 2014/15 y 46.5 hores durant 2015/16

ACTIVIDAD 15: Taichi

Descripció: Art marcial xinès, amb probats beneficis per a la salut mental i física que se realitza mitjançant moviments relaxats i harmònics en combinació amb la respiració i la



concentración mental. Calendario previsto: Desde principios de septiembre de 2014 hasta finales de julio 2015. Durante este plazo habrá periodos especiales en los que se realizarán ajustes horarios (reducción, cambios o cancelación). Los periodos especiales serán Septiembre, Navidad, Enero, Semana Santa, Junio y Julio.

4 horas a la semana (en una semana tipo) lo que supondría un total de 120 horas durante el curso 2014/15 y 120 horas durante 2015/16

ACTIVIDAD 16: Pilates

Descripción: Sistema de entrenamiento físico y mental basado en gimnasia y yoga, uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la respiración y la relajación.

Calendario previsto: Desde principios de septiembre de 2014 hasta finales de julio 2015. Durante este plazo habrá periodos especiales en los que se realizarán ajustes horarios (reducción, cambios o cancelación). Los periodos especiales serán Septiembre, Navidad, Enero, Semana Santa, Junio y Julio.

15 horas a la semana (en una semana tipo) lo que supondría un total de 572 horas durante el curso 2014/15 y 572 horas durante 2015/16

ACTIVIDAD 17: Yoga

Descripción: Disciplina física y mental originaria de la India que promueve el dominio del cuerpo y una mayor capacidad de concentración. Se busca también mejorar la elongación y la postura del cuerpo.

Calendario previsto: Desde principios de septiembre de 2014 hasta finales de julio 2015. Durante este plazo habrá periodos especiales en los que se realizarán ajustes horarios (reducción, cambios o cancelación). Los periodos especiales serán Septiembre, Navidad, Enero, Semana Santa, Junio y Julio.

12 horas a la semana (en una semana tipo) lo que supondría un total de 380 horas durante el curso 2014/15 y 380 horas durante 2015/16

ACTIVIDAD 18: Swing



Descripció: Baile en pareja en la que se treballen modalitats com lindy hop, balboa, boogie-woogie,....

Calendari previst: Des de principis de setembre de 2014 fins a finals de juliol 2015. Durant aquest període hi haurà períodes especials en els que es realitzaran ajustos horaris (reducció, canvis o cancel·lació). Els períodes especials seran Setembre, Nadal, Gener, Setmana Santa, Juny i Juliol.

1.5 hores a la setmana (en una setmana tipic) lo que supondria un total de 52.5 hores durant el curs 2014/15 y 52.5 hores durant 2015/16

ACTIVIDAD 19: Sevillanas

Descripció: Clases en las que se imparte este baile típico de Sevilla relacionado con el flamenco.

Calendari previst: Des de principis de gener de 2015 fins a finals de maig de 2015. Durant aquest període hi haurà períodes especials en els que es realitzaran ajustos horaris (reducció, canvis o cancel·lació). Els períodes especials seran Setembre, Nadal, Gener, Setmana Santa, Juny i Juliol.

2 hores a la setmana (en una setmana tipic) lo que supondria un total de 31 hores durant el curs 2014/15 y 31 hores durant 2015/16

Alta...
Maura



ANEXO II

LOTE 2: Prestación del servicio de ACTIVIDADES EN FORMA del Servei d'Esports de la Universitat Politècnica de València

ACTIVIDAD 1: T-BOW

Definición: Una nueva alternativa al step ,curvado, divertido y funcional para hacer múltiples ejercicios aeróbicos, de estiramientos, equilibrio y trabajo de tonificación.

Calendario previsto: desde principios de septiembre de 2014 a finales de julio de 2015 y desde principios de septiembre de 2015 a finales de julio de 2016.

Durante este plazo habrá "períodos especiales" en los que se realizarán ajustes horarios (reducción, cambios o cancelación).

Los períodos especiales serán: septiembre, Navidad, enero, Semana Santa, junio y julio.

2 horas a la semana (en una semana tipo) lo que supondría un total de 73 horas durante el curso 2014/2015 y 73 horas durante el curso 2015/2016.

ACTIVIDAD 2: TONIFICACIÓN

Definición: Actividad para conseguir un desarrollo armónico del cuerpo, fortalecerlo, darle agilidad y flexibilidad.

Calendario previsto: desde principios de septiembre de 2014 a finales de julio de 2015 y desde principios de septiembre de 2015 a finales de julio de 2016.

Durante este plazo habrá "períodos especiales" en los que se realizarán ajustes horarios (reducción, cambios o cancelación).

Los períodos especiales serán: septiembre, Navidad, enero, Semana Santa, junio y julio.

5 horas a la semana (en una semana tipo) lo que supondría un total de 200 horas durante el curso 2014/2015 y 200 horas durante el curso 2015/2016.

ACTIVIDAD 3: GAP

Definición: Sesiones de 30 minutos. Tonificación y definición de glúteos, abdominales y piernas.

Calendario previsto: desde principios de septiembre de 2014 a finales de julio de 2015 y desde principios de septiembre de 2015 a finales de julio de 2016.

Durante este plazo habrá "períodos especiales" en los que se realizarán ajustes horarios (reducción, cambios o cancelación).

Los períodos especiales serán: septiembre, Navidad, enero, Semana Santa, junio y julio.



2.5 horas a la semana (en una semana tipo) lo que supondría un total de 50.5 horas durante el curso 2014/2015 y 50.5 horas durante el curso 2015/2016.

ACTIVIDAD 4: STEP

Definición: Ejercicio aeróbico donde se trabajan fundamentalmente piernas y glúteos a través de coreografías sobre un escalón.

Calendario previsto: desde principios de septiembre de 2014 a finales de julio de 2015 y desde principios de septiembre de 2015 a finales de julio de 2016.

Durante este plazo habrá "períodos especiales" en los que se realizarán ajustes horarios (reducción, cambios o cancelación).

Los períodos especiales serán: septiembre, Navidad, enero, Semana Santa, junio y julio.

4 horas a la semana (en una semana tipo) lo que supondría un total de 151 horas durante el curso 2014/2015 y 151 horas durante el curso 2015/2016.

ACTIVIDAD 5: ACONDICIONAMIENTO

Definición: Mejora de las cualidades físicas básicas de una forma entretenida, un paso adelante en el mantenimiento.

Calendario previsto: desde principios de septiembre de 2014 a finales de julio de 2015 y desde principios de septiembre de 2015 a finales de julio de 2016.

Durante este plazo habrá "períodos especiales" en los que se realizarán ajustes horarios (reducción, cambios o cancelación).

Los períodos especiales serán: septiembre, Navidad, enero, Semana Santa, junio y julio.

4 horas a la semana (en una semana tipo) lo que supondría un total de 156 horas durante el curso 2014/2015 y 156 horas durante el curso 2015/2016.

ACTIVIDAD 6: FITNESS

Definición: Entrenamiento para la mejora de la condición física, diseñado para obtener resultados en poco tiempo, seguro y divertido.

Calendario previsto: desde principios de septiembre de 2014 a finales de julio de 2015 y desde principios de septiembre de 2015 a finales de julio de 2016.

Durante este plazo habrá "períodos especiales" en los que se realizarán ajustes horarios (reducción, cambios o cancelación).

Los períodos especiales serán: septiembre, Navidad, enero, Semana Santa, junio y julio.



9 horas a la semana (en una semana tipo) lo que supondría un total de 304 horas durante el curso 2014/2015 y 304 horas durante el curso 2015/2016.

ACTIVIDAD 7: AEROBOX

Definición: Sesión de movimientos propios de boxeo y combate con música.

Calendario previsto: desde principios de septiembre de 2014 a finales de julio de 2015 y desde principios de septiembre de 2015 a finales de julio de 2016.

Durante este plazo habrá "períodos especiales" en los que se realizarán ajustes horarios (reducción, cambios o cancelación).

Los períodos especiales serán: septiembre, Navidad, enero, Semana Santa, junio y julio.

1 hora a la semana (en una semana tipo) lo que supondría un total de 32 horas durante el curso 2014/2015 y 32 horas durante el curso 2015/2016.

ACTIVIDAD 8: CIRCUIT TRAINING

Definición: Técnica de entrenamiento que desarrolla la fuerza y la resistencia al mismo tiempo.

Calendario previsto: desde principios de septiembre de 2014 a finales de julio de 2015 y desde principios de septiembre de 2015 a finales de julio de 2016.

Durante este plazo habrá "períodos especiales" en los que se realizarán ajustes horarios (reducción, cambios o cancelación).

Los períodos especiales serán: septiembre, Navidad, enero, Semana Santa, junio y julio.

3 horas a la semana (en una semana tipo) lo que supondría un total de 96 horas durante el curso 2014/2015 y 96 horas durante el curso 2015/2016.

ACTIVIDAD 9: BARS TRAINING

Definición: Actividad que combina el trabajo con cargas propio de una sala de musculación con música y diversión. Adecuada tanto para trabajo de tonificación como de resistencia.

Calendario previsto: desde principios de septiembre de 2014 a finales de julio de 2015 y desde principios de septiembre de 2015 a finales de julio de 2016.

Durante este plazo habrá "períodos especiales" en los que se realizarán ajustes horarios (reducción, cambios o cancelación).

Los períodos especiales serán: septiembre, Navidad, enero, Semana Santa, junio y julio.

5 horas a la semana (en una semana tipo) lo que supondría un total de 181 horas durante el curso 2014/2015 y 181 horas durante el curso 2015/2016.



ACTIVIDAD 10: AEROBIC

Definición: Actividad con creativos movimientos de alto y bajo impacto, fácil de seguir, y acompañados de la música más motivante.

Calendario previsto: desde principios de septiembre de 2014 a finales de julio de 2015 y desde principios de septiembre de 2015 a finales de julio de 2016.

Durante este plazo habrá "períodos especiales" en los que se realizarán ajustes horarios (reducción, cambios o cancelación).

Los períodos especiales serán: septiembre, Navidad, enero, Semana Santa, junio y julio.

2 horas a la semana (en una semana tipo) lo que supondría un total de 74 horas durante el curso 2014/2015 y 74 horas durante el curso 2015/2016.

ACTIVIDAD 11: SPINNING

Definición: Clases de entrenamiento aeróbico con bicicleta estática para tonificar, ganar resistencia y quemar muchas calorías.

Calendario previsto: desde principios de septiembre de 2014 a finales de julio de 2015 y desde principios de septiembre de 2015 a finales de julio de 2016.

Durante este plazo habrá "períodos especiales" en los que se realizarán ajustes horarios (reducción, cambios o cancelación).

Los períodos especiales serán: septiembre, Navidad, enero, Semana Santa, junio y julio.

28 horas a la semana (en una semana tipo) lo que supondría un total de 1035 horas durante el curso 2014/2015 y 1035 horas durante el curso 2015/2016.

ACTIVIDAD 12: ZUMBA

Definición: Método de entrenamiento divertido, revolucionario y saludable que mantiene el cuerpo en forma combinando ritmos y coreografías de diferentes partes del mundo.

Calendario previsto: desde principios de septiembre de 2014 a finales de julio de 2015 y desde principios de septiembre de 2015 a finales de julio de 2016.

Durante este plazo habrá "períodos especiales" en los que se realizarán ajustes horarios (reducción, cambios o cancelación).

Los períodos especiales serán: septiembre, Navidad, enero, Semana Santa, junio y julio.

4 horas a la semana (en una semana tipo) lo que supondría un total de 125 horas durante el curso 2014/2015 y 125 horas durante el curso 2015/2016.

ACTIVIDAD 13: ENTRENAMIENTO FUNCIONAL



Definición: Entrenamiento del movimiento del cuerpo en todos sus ejes y sus rangos de movimiento natural.

Calendario previsto: desde principios de septiembre de 2014 a finales de julio de 2015 y desde principios de septiembre de 2015 a finales de julio de 2016.

Durante este plazo habrá "períodos especiales" en los que se realizarán ajustes horarios (reducción, cambios o cancelación).

Los períodos especiales serán: septiembre, Navidad, enero, Semana Santa, junio y julio.

1 hora a la semana (en una semana tipo) lo que supondría un total de 36 horas durante el curso 2014/2015 y 36 horas durante el curso 2015/2016.

ACTIVIDAD 14: CARDIO-STEP

Definición: Ejercicios sencillos con step para tonificar piernas y glúteos especialmente.

Calendario previsto: desde principios de septiembre de 2014 a finales de julio de 2015 y desde principios de septiembre de 2015 a finales de julio de 2016.

Durante este plazo habrá "períodos especiales" en los que se realizarán ajustes horarios (reducción, cambios o cancelación).

Los períodos especiales serán: septiembre, Navidad, enero, Semana Santa, junio y julio.

3 horas a la semana (en una semana tipo) lo que supondría un total de 98 horas durante el curso 2014/2015 y 98 horas durante el curso 2015/2016.

ACTIVIDAD 15: CROSSFIT

Definición: Rutina de musculación en grupo. Entrenamiento cardiovascular y potenciación básica.

Calendario previsto: desde principios de septiembre de 2014 a finales de julio de 2015 y desde principios de septiembre de 2015 a finales de julio de 2016.

Durante este plazo habrá "períodos especiales" en los que se realizarán ajustes horarios (reducción, cambios o cancelación).

Los períodos especiales serán: septiembre, Navidad, enero, Semana Santa, junio y julio.

2 horas a la semana (en una semana tipo) lo que supondría un total de 77 horas durante el curso 2014/2015 y 77 horas durante el curso 2015/2016.

ACTIVIDAD 16: 2X1

Definición: Combinación de fuerza y flexibilidad centradas en tren inferior. 30 minutos de entrenamiento de fuerza y 30 minutos de entrenamiento de flexibilidad.

Calendario previsto: desde principios de septiembre de 2014 a finales de julio de 2015 y desde principios de septiembre de 2015 a finales de julio de 2016.



VICERECTORAT D'ALUMNAT
I EXTENSIÓ UNIVERSITÀRIA

Durante este plazo habrá "períodos especiales" en los que se realizarán ajustes horarios (reducción, cambios o cancelación).

Los períodos especiales serán: septiembre, Navidad, enero, Semana Santa, junio y julio.

4 horas a la semana (en una semana tipo) lo que supondría un total de 112 horas durante el curso 2014/2015 y 112 horas durante el curso 2015/2016.

ACTIVIDAD 17: ABDO-EXPRESS

Definición: Sesiones de 30 minutos de ejercicio abdominal intenso.

Calendario previsto: desde principios de septiembre de 2014 a finales de julio de 2015 y desde principios de septiembre de 2015 a finales de julio de 2016.

Durante este plazo habrá "períodos especiales" en los que se realizarán ajustes horarios (reducción, cambios o cancelación).

Los períodos especiales serán: septiembre, Navidad, enero, Semana Santa, junio y julio.

0.5 horas a la semana (en una semana tipo) lo que supondría un total de 12.5 horas durante el curso 2014/2015 y 12.5 horas durante el curso 2015/2016.



ANEXO III

LOTE 3: Prestación del servicio de MUSCULACIÓN del Servei d'Esports de la Universitat Politècnica de València

ACTIVIDAD: MUSCULACIÓN

Definición: Sesiones de una hora, especializadas y dirigidas con aparatos de musculación. Los últimos 15 minutos, sesión dirigida de abdominales.

Calendario previsto: desde principios de septiembre de 2014 a finales de julio de 2015 y desde principios de septiembre de 2015 a finales de julio de 2016.

Durante este plazo habrá "períodos especiales" en los que se realizarán ajustes horarios (reducción, cambios o cancelación).

Los períodos especiales serán: septiembre, Navidad, enero, Semana Santa, junio y julio.

65 horas a la semana (en una semana tipo) lo que supondría un total de 2563 horas durante el curso 2014/2015 y 2563 horas durante el curso 2015/2016.