



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA

VICERRECTORADO DE
DEPORTES

2010-2011 ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Actividades DIRIGIDAS

"si el monitor lo considera necesario se solicitará un certificado médico para continuar la actividad"

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7.30-8.00	tonificación	bars training	tonificación	Step	aerobic
8.00-8.30	GAP		GAP	bars training	GAP
8.30-9.00	Step	acondic.	aerobic+	acondic.	bars training
9.00-9.30	circuit training		aerogym		Step+
9.30-10.00	aerobox	aerobic	Step	fitness	circuit training
10.00-10.30		fitness			
10.30-11.00	bars training	aerobox	bars training	aerobox	bars training
11.00-11.30	fitness	GAP	fitness	GAP	GAP
11.30-12.00					
12.00-12.30	aerogym		aerogym		
12.30-13.00					
13.00-13.30					
13.30-14.00	acondic.		acondic.		acondic.
14.00-14.30					
14.30-15.00	Step	aerogym	aerobic	aerogym	stretching
15.00-15.30		tonificación		tonificación	GAP
15.30-16.00	tonificación	aerobox	tonificación	Step	tonificación
16.00-16.30		tonificación		tonificación	
16.30-17.00	bars training	Step	bars training	aerobox	bars training
17.00-17.30					
17.30-18.00	fitness	fitness		Step	acondic.
18.00-18.30		GAP	GAP	GAP	
18.30-19.00	aerobox	aerobic+	circuit training	fitness	aerobox
19.00-19.30		stretching		stretching	
19.30-20.00	GAP	Step		aerobic	fitness
20.00-20.30					
20.30-21.00		fitness	circuit training	fitness	Step+
21.00-21.30				Step	
21.30-22.00	fitness	acondic.	fitness	circuit training	
22.00-22.30		stretching		stretching	

SPINNING

	L	M	MX	J	V
14.30 - 15.30					
15.30 - 16.30					
19.30 - 20.30					
20.30 - 21.30					

¡NUEVO!
a partir de
ENERO

INSCRIPCIÓN
¡¡¡GRATUITA!!!



¡¡¡NUEVO!!!
ACCESO LIBRE

No es necesaria inscripción
hasta las 14.30

INSCRIPCIÓN 2º CUATRIMESTRE

Musculación

Jueves, 20 DE ENERO

Actividades dirigidas

Viernes, 21 DE ENERO

PAS y PDI: 17 y 18 de enero (10% plazas)

COMIENZO

Martes
1 DE
FEBRERO

FIN

Viernes
27 DE
MAYO



ACTIVIDADES DEPORTIVAS

2010-2011 ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Aula SALUD 2º CUATRIMESTRE

INSCRIPCIÓN
¡¡¡GRATUITA!!!

"si el monitor lo considera necesario se solicitará un certificado médico para continuar la actividad"

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7.30-8.00		taichi chikung 2		taichi chikung 2	
8.00-8.30					
8.30-9.00		Yoga 13		Yoga 13	
9.00-9.30		pilates 11		pilates 11	
9.30-10.00	Yoga 8		Yoga 8		
10.00-10.30	pilates 7		pilates 7		
10.30-11.00					
11.00-11.30					
12.30-13.00					
13.00-13.30					
13.30-14.00		Yoga 14		Yoga 14	bailes salón
14.00-14.30		pilates 12		pilates 12	
14.30-15.00	Yoga 9		Yoga 9		
15.00-15.30	taichi 2		taichi 2		
15.30-16.00		chikung adaptado		chikung adaptado	risoterapia
15.30-16.00	Yoga 10		Yoga 10		
16.00-16.30	pilates 8		pilates 8		
16.30-17.00					
17.00-17.30			shiatshu		pilates ↑
17.30-18.00	danza vientre ↑		reeducción postural		
18.00-18.30					
18.30-19.00	danza vientre 2		danza vientre 2	latin dance 2	bailes latinos
19.00-19.30		latin dance 2			
19.30-20.00		capoira 2		capoira 2	
19.30-20.00	Yoga 11		Yoga 11		bailes latinos ↑
20.00-20.30	pilates 9	bhangra 2	pilates 9	bhangra 2	swing
20.00-20.30					
20.30-21.00	Yoga 12		Yoga 12		
21.00-21.30	pilates 10		pilates 10		
21.00-21.30					
21.30-22.00		capoira 2 ↑		capoira 2 ↑	
22.00-22.30					

En Intranet y Oficina de Información del Vicerrectorado de Deportes

Aula SALUD

PAS y PDI: 17 y 18 de enero (10% plazas)

Miércoles
19 DE
ENERO

COMIENZO

Martes
1 DE
FEBRERO

FIN

Viernes
27 DE
MAYO



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA

■ Festius nacionals ■ F. C. Valenciana ■ F. València
■ F. Alcoi ■ F. Gandia □ Vacances
□ Vacances a Alcoi □ Vacances a València i Gandia

OCTUBRE 2010

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

NOVEMBRE 2010

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

DESEMBRE 2010

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

GENER 2011

						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	31

FEBRER 2011

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

MARÇ 2011

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ABRIL 2011

		1	2	3		
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

MAIG 2011

						1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	30
31							

JUNY 2011

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

JULIOL 2011

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

AGOST 2011

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

SETEMBRE 2011

		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Material elaborat per l'Àrea d'Informació