



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA

Actividades deportivas

2011-2012



Servicio de Deportes





Información

deportes@upv.es

Oficina de Información	96.387.70.04 - Ext. 78372	Lunes a Viernes de 10 a 14 y de 17 a 20
Administración	96 387 90 05 - Ext. 78377	Lunes a Viernes de 10 a 14

Instalaciones

Edificio principal	96 387 90 04	www.upv.es/adept 24 horas
Pabellón	96 987 77 45	
Trinquet "Genoves"	96 387 90 86	

... de forma
¡GRATUITA!

UPV deportes

Presentación [3]

Instalaciones Deportivas [4]

Actividades Deportivas [6]

Escuelas Deportivas [17]

Competiciones [20]

Deporte Federado [26]

Formación Deportiva [28]

Programa de ayuda y apoyo al deportiva [35]

2011-2012

UPV deportes



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA

PAVEL·LÓ POLIESPORTIU

Servicio de Deportes

www.upv.es/adept

Camí de Vera, s/n. 46022 Valencia

Tel.: 963 877 004

Fax: 963 877 945

e-mail: deportes@upv.es

AVINGUDA
DELS
TARONGERS



HAZ DEL DEPORTE ... TU ENERGÍA

Este año el Servicio de Deportes, en el Año Internacional de la energía sostenible, se llena de fuerza y se pone en marcha para empezar un nuevo curso , lleno de ilusión, de diversión , de nuevas propuestas..

Tu cuerpo, tu mejor energía!!!

Nuestro objetivo: Que te diviertas y te pongas en forma. Por ello te ofrecemos las últimas tendencias en actividades dirigidas, cursos de formación y talleres, te damos la oportunidad de formar parte de nuestras selecciones y te ofrecemos numerosos deportes en los que federarte.

Practica tu deporte favorito en las inmejorables instalaciones de tu Universidad, y

TODO de forma gratuita.

Si todavía no nos conoces:

1. Te atenderemos personalmente en el Edificio Principal del Servicio de Deportes (Edificio 7C).
2. O visita nuestra página: www.upv.es/adep



¡¡¡ATRÉVETE!!!



Premio Nacional
del Deporte 2000
TROFEO JOAQUÍN BLUME



**Tu carnet UPV
la entrada a un nuevo
mundo deportivo.**

**La entrada al deporte
de tu universidad**



Instalaciones deportivas

A tu disposición unas inmejorables instalaciones deportivas. En el Campus de Vera cuentas con:



Horarios de Apertura

■ NUCLEO 1: PABELLÓN POLIDEPORTIVO (6A)

Dos pistas de fútbol sala, dos pistas de balonmano y tres pistas de bádminton, cuatro pistas de baloncesto y voleibol, dos squash, un padel, un **rocódromo**, dos boulder y dos salas de musculación.

Tres pistas de **tenis** y cuatro pistas de **padel** al aire libre.

Bloques de escalada al exterior.

De lunes a viernes de 8.00 a 24.00
Sábados y domingos de 8.00 a 22.00

■ NUCLEO 2: EDIFICIO PRINCIPAL (7C)

Sala de **musculación**, sala de **aeróbic** y **aula salud**, dos **tatamis**, **aulas Indurain** y **Genovés** y Actividades. Oficina de información.

Pista de **atletismo** con anillo de césped artificial, **campo de fútbol / rugby** de césped natural y pista de voley playa.

Campo de fútbol / rugby de césped artificial y dos campos de **fútbol 7**.

EDIFICIO D'ESPORTS (5R) Tres salas multiuso.

De lunes a viernes de 7.15 a 24.00
Sábados de 9.00 a 14.00

■ NUCLEO 3: TRINQUET EL GENOVES (9A)

Dos pistas de **squash**, sala de **tenis de mesa**, dos **frontones** cubiertos, sala de spinning y sala de armas.

Un velódromo y dos pistas de **fútbol sala** de césped artificial al aire libre.

De lunes a viernes de 8.00 a 22.00
Sábados de 9.00 a 14.00

Horarios de reserva en intranet www.upv.es

Se abandonará la instalación 10 min. antes del cierre

Reserva de Instalaciones

Pueden usar las instalaciones deportivas los miembros de la Comunidad Universitaria y los usuarios externos que tramiten el carnet previamente.
(Consulta las bases en www.upv.es/adept)

¿Cómo puedo reservarlas?

Horario de reserva

Reserva presencial	Lunes a Viernes de 9.00 a 22.00 en edificio principal, pabellón y trinquet Sábados de 9.00 a 13.00 en edificio principal y trinquet Sábados y domingos de 9.00 a 21.00, en el pabellón
Reserva en Intranet* 24 horas	Cada día a partir de las 9.00

*excepto bádminton y voleibol, solo reserva presencial

Reserva de semana a vista

El lunes podrás reservar pista hasta el lunes de la semana siguiente, el martes hasta el martes y así sucesivamente.

Las pistas de **bádminton** y **voleibol** solo se pueden reservar de forma **presencial**, el martes para el miércoles de la semana siguiente y el jueves para el viernes de la semana siguiente.

Ten en cuenta que:

- Puedes realizar la anulación de reservas en intranet y presencial, hasta 2 horas antes de la reserva.
- Debes confirmar 30' antes o 30' después que la has utilizado. No hacerlo supone inhabilitación para la reserva y pérdida de las reservas que tenías. Las sanciones aumentarán progresivamente en caso de reincidencia.
- Lleva TICKET DE RESERVA y comprueba que es correcto, es tu entrada a la instalación cuando está este siendo utilizada por otro usuario.
- Lleva contigo tu carnet UPV o DNI, podemos pedir que te acredites.
- Te prestamos una taquilla y balón de juego, exclusivamente durante el tiempo de uso de la instalación.
- No se permite el uso de instalaciones para fines profesionales.

(Extracto de la normativa de reserva de instalaciones. Puedes obtenerla completa en www.upv.es/adept)

... de forma
¡GRATUITA!

**Reservas:
presencial y
on-line (intranet)**
www.upv.es



**El carnet UPV
es personal e
intransferible,
solo se validarán
y confirmarán pistas al
titular del mismo**



Actividades deportivas

En forma, Artes Marciales, Aula Salud

¡tu elección más
ACERTADA!

¿Cómo y donde inscribirse?

INSCRIPCIÓN A LA CARTA Y GRATUITA, con un máximo de 5 sesiones a la semana de En forma y 2 AulaSalud.

ACTIVIDADES EN ACCESO LIBRE

Puedes acudir sin inscripción en los horarios de acceso libre (hasta completar el aforo de la sala)

INSCRIPCIÓN *No es necesaria inscripción para los grupos de acceso libre* ¡GRATUITA!

1er. Cuatrimestre

Aula salud	Lunes, 12 DE SEPTIEMBRE
Musculación	Martes, 13 DE SEPTIEMBRE
En forma y artes marciales	Miércoles, 14 DE SEPTIEMBRE

INSCRIPCIÓN ESPECIAL PAS y PDI: con reserva del 10% de las plazas, 8 y 9 de septiembre

2º Cuatrimestre

Aula salud	Lunes, 16 DE ENERO
Musculación	Martes, 17 DE ENERO
En forma y artes marciales	Miércoles, 18 DE ENERO

INSCRIPCIÓN ESPECIAL PAS y PDI: con reserva del 10% de las plazas, 12 y 13 de enero

Las inscripciones se realizarán **SIMULTÁNEAMENTE** a partir de las 10.00h en:

- INTRANET www.upv.es
- OFICINA DE INFORMACIÓN (Edificio 7C) De 10.00 a 14.00 y 17.00 a 20.00

PERIODOS DE ACCESO LIBRE:

SEPTIEMBRE - NAVIDAD - ENERO - SEMANA SANTA - JUNIO* - JULIO

*sin necesidad de inscripción excepto sala de musculación a partir de las 18.30 horas

Consulta los horarios especiales en

www.upv.es/adep

desde 15 días antes



Tu carnet UPV
La puerta a todo
un mundo de acción

Ten en cuenta que:

- Con mas de una falta al mes causas baja y se genera una plaza libre. Tienes que volver a inscribirte.
- La inscripción esta siempre abierta condicionada a la existencia de plazas libres.
- Insíbete en www.upv.es(intranet)

En Forma

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Mejora de las cualidades físicas básicas de una forma entretenida, darás un paso adelante en tu mantenimiento, no te preocupes por el ritmo.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
08.30 - 09.30	AL	■		■	
13.30 - 14.30	AL ■		■		■
17.30 - 18.30					■
19.30 - 20.30				■	
20.30 - 21.30	■				

AL ACCESO LIBRE

AEROBIC

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

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
08.30 - 09.30	AL		■ ↑		
09.30 - 10.30	AL	■			
14.30 - 15.30			■		
18.30 - 19.30		■ ↑			

(↑) avanzado AL ACCESO LIBRE

AEROGYM

Actividad que integra la gimnasia de mantenimiento y el aerobic.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
14.30 - 15.30		■		■	



1er. Cuatrimestre ■ 2º Cuatrimestre

FITNESS

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

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
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 ACCESO LIBRE

SPINNING

Clases con bicicleta estática en las que se realiza un entrenamiento aeróbico para tonificar, ganar resistencia y quemar muchas calorías.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
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 ACCESO LIBRE





Actividades deportivas

En forma, Artes Marciales

En Forma

TONIFICACION MUSCULAR

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

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
07.30 - 09.30	AL	■	■		
14.30 - 15.30		■		■	
15.30 - 16.30	■	■	■	■	■

AL ACCESO LIBRE

MUSCULACIÓN

Trabajo de tonificación y desarrollo muscular mediante aparatos y pesas, con opción a asistir a sesiones de 15 minutos especializadas y dirigidas, de iniciación a aparatos, trabajo localizado, trabajo de flexibilidad, y abdominales.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
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 ACCESO LIBRE

Sábados	
10.30 - 12.30	AL ■



G.A.P. (glúteos, abdominales y piernas)

Sesiones de 30 min. Tonifica y define tus glúteos, abdominales y piernas

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
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 ACCESO LIBRE

STEP

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

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
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					■ ↑

(↑) avanzado AL ACCESO LIBRE

BARS TRAINING

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.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
07.30 - 08.30	AL	■		■	
08.30 - 09.30	AL				■
10.30 - 11.30	AL	■	■		■
16.30 - 17.30	■		■		■

AL ACCESO LIBRE

1er. Cuatrimestre || 2º Cuatrimestre



CIRCUIT TRAINING

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

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
08.30 - 09.30	AL				
09.30 - 10.30	AL				
18.30 - 19.30					
19.30 - 20.30					
20.30 - 21.30					

AL ACCESO LIBRE

AEROBOX

Sesión en la que realizaras movimientos propios de boxeo y combate con música.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
09.30 - 10.30	AL				
10.30 - 11.30	AL				
15.30 - 16.30					
16.30 - 17.30					
18.30 - 19.30					

AL ACCESO LIBRE

STRETCHING

Sesiones de 30 minutos de estiramientos para aumentar la flexibilidad y la movilidad articular, reducir la tensión muscular y evitar el riesgo de lesiones comunes.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
14.30 - 15.00					
18.30 - 19.00					
22.00 - 22.30					

Artes Marciales

AIKIDO

Actividad que aprovecha la fuerza del oponente para la defensa personal basándose en el conocimiento de diversas llaves y agarres. A diferencia de otras artes marciales no tiene competiciones.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
12.00 - 13.30		(i)		(i)	
18.00 - 19.00	(i)		(i)		(i)
19.00 - 20.00	(p)		(p)		(p)

JUDO

Arte marcial consistente en la lucha cuerpo a cuerpo, de carácter defensivo, en la que se logra obtener ventaja aprovechando la fuerza del contrario.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
19.00 - 20.00		(i)		(i)	
20.00 - 21.30		(a)		(a)	

KARATE

Deporte de lucha de origen japonés, basado en golpes secos dados con el filo de la mano, los codos o los pies.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
12.00 - 13.30		(i)		(i)	(i)
13.30 - 15.00		(p)		(p)	(p)

TAEKWONDO

Deporte de lucha coreano, con un gran componente de potencia y flexibilidad

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
12.30 - 13.30	(i)		(i)		
13.00 - 14.30					(p)
13.30 - 14.30	(i)		(i)		
19.00 - 20.30		(p)		(p)	

(i) iniciación (p) perfeccionamiento (a) avanzado

Recuerda... ||||| Consulta e inscripción on-line de plazas libres
www.upv.es/adep (intranet)!!!!



En forma

INSCRIPCIÓN
¡GRATUITA!

		LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
		Sala aerobic	Tatami duro	Sala aerobic	Tatami duro	Sala aerobic	Tatami duro	Sala aerobic	Tatami duro	Sala aerobic	Tatami duro
7.30-8.00	AL	tonificación			bars training	tonificación		step	bars training	fitness	
8.00-8.30	AL		GAP				GAP				GAP
8.30-9.00	AL	step	circuit training		acondic.	aerobic ↑	circuit training		acondic.	step ↑	bars training
9.00-9.30	AL										
9.30-10.00	AL		aerobox	aerobic	fitness		step		fitness	circuit training	
10.00-10.30	AL										GAP
10.30-11.00	AL	fitness	bars training	aerobox	GAP	fitness	bars training	aerobox	GAP		bars training
11.00-11.30	AL										
12.30-13.00	AL										
13.00-13.30	AL	GAP				GAP					
13.30-14.00	AL	acondic.				acondic.				acondic.	
14.00-14.30	AL										
14.30-15.00		step		tonificación	aerogym*	aerobic		tonificación	aerogym*	stretching	
15.00-15.30										GAP	
15.30-16.00		tonificación		tonificación	aerobox*	tonificación		tonificación	step*	tonificación	
16.00-16.30											
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 ↑	stretching	circuit training		fitness	stretching	aerobox	
19.00-19.30											
19.30-20.00		circuit training	GAP	step		step		acondic.		fitness	
20.00-20.30											
20.30-21.00		acondic.		fitness		circuit training		fitness		step ↑	
21.00-21.30											
21.30-22.00		fitness		GAP		fitness		GAP			
22.00-22.30				stretching				stretching			

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

INSCRIPCIÓN

1er. Cuatrimestre

Musculación Martes, 13 DE SEPTIEMBRE

En forma Miércoles, 14 DE SEPTIEMBRE

PAS y PDI: 8 y 9 de septiembre (10% de las plazas)

2º Cuatrimestre

Musculación Martes, 17 DE ENERO

En forma Miércoles, 18 DE ENERO

PAS y PDI: 12 y 13 de enero (10% de las plazas)

AL ACCESO LIBRE: No es necesaria inscripción

Comienzo

1er. Cuatrimestre

3 de octubre

Fin

2º Cuatrimestre

23 de diciembre

1 de febrero

31 de mayo

* se imparte en Sala Aula Salud

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 Salud

1er. Cuatrimestre || 2º Cuatrimestre

YOGA ¡NUEVO nivel avanzado!

Práctica de posturas, movimientos y respiraciones integrando la meditación.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
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		■		■	

Lunes y miércoles o martes y jueves a la misma hora o (↑) avanzado.

AL ACCESO LIBRE

DANZA DEL VIENTRE

Danza oriental donde prima el movimiento de caderas

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
17.00 - 18.30	■ ↑				
18.30 - 19.30	■		■		

Lunes y miércoles iniciación o (↑) avanzado.

CHIKUNG ADAPTADO

Chikung dirigido a personas con alguna discapacidad física

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
15.00 - 16.00		■		■	

MÉTODO PILATES

Ejercicios lentos y controlados buscando el equilibrio muscular

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
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	■		■		

Lunes y miércoles o martes y jueves a la misma hora o (↑) avanzado.

AL ACCESO LIBRE

AULA SALUD:

Ritmo, equilibrio y bienestar...

Ten en cuenta que algunas Aula Salud se ofertan en grupos de dos días a la semana.





Actividades deportivas

Aula Salud

1er. Cuatrimestre || 2º Cuatrimestre

Aula Salud

CAPOEIRA

Combinación de lucha, juego, expresión y diálogo corporal.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
19.30 - 20.30	■		■		
20.30 - 21.30	■ ↑		■ ↑		

Lunes y miércoles nivel de iniciación o (↑) avanzado.

TAICHI

Arte centenario chino de meditación en movimiento.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
14.30 - 15.30	■		■		

TAICHI-CHIKUNG

Arte de la respiración y el movimiento.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
16.30 - 17.30		■		■	

RISOTERAPIA

El humor como terapia.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
15.00 - 16.30					■



SHIATSU

Masaje japonés basado en puntos de presión.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
16.30 - 18.00			■		

REEDUCACIÓN POSTURAL

Corrige tus malos hábitos posturales diarios y aprende posturas correctas mediante sencillos ejercicios.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
16.30 - 18.00			■		

GHA (GIMNASIA HIPOPRESIVA ABDOMINAL) ¡novedad!

Método revolucionario para tonificar la zona abdominal, fortalecer el tronco, reducir cintura y mejorar la postura corporal.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
15.00 - 15.30	■		■		
15.30 - 16.00	■		■		

SGA (STRETCHING GLOBAL ACTIVO) ¡novedad!

Estiramiento de las cadenas musculares.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
18.00 - 18.30			■		



Aula Salud

1er. Cuatrimestre || 2º Cuatrimestre

BAILES DE SALÓN

Ponte en forma a través de las diferentes modalidades de baile.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
13.00 - 14.30					■
18.00 - 19.30					■

BAILES LATINOS

Salsa, merengue, cha cha cha, ...

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
13.00 - 14.30					■
17.30 - 19.00					■
19.30 - 21.00					■ ↑
20.30 - 22.00				■	

(↑) avanzado

SWING

Baila y aprende en pareja sus diferentes estilos. lindy hop, balboa, boggie-woogie, rock and roll.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
20.30 - 22.00		■			

BREAK DANCE

Baile urbano con bases de hip-hop, que combina movimientos aeróbicos y rítmicos influenciado por la gimnasia, el funky y las artes marciales.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
21.30 - 22.30	■		■		

Oferta para el primer cuatrimestre

DANZA CONTEMPORÁNEA

Trabaja el ritmo y la coordinación mediante ejercicios coreográficos

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
18.30 - 19.30		■		■	

Oferta para el primer cuatrimestre

Ten en cuenta que algunas Aula Salud se ofertan en grupos de dos días a la semana.

AULA SALUD:
Ritmo, equilibrio y bienestar...



LATIN DANCE

Aprende los pasos libres de los ritmos latinos.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
19.30 - 20.30		■		■	

Oferta para el primer cuatrimestre

HIP HOP

Aprende baile con ritmo urbano y desenfadado.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
19.30 - 20.30		■		■	

Oferta para el segundo cuatrimestre

BOLLYWOOD

Aprende esta danza de origen indio, trabajando tu coordinación y estimulando tu cuerpo ¡ Al más puro estilo Bollywood!

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
18.30 - 19.30		■		■	

Oferta para el segundo cuatrimestre



Aula Salud 1er. Cuatrimestre

	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
	Edificio 5R	Edificio 7C	Edificio 5R	Edificio 7C	Edificio 5R	Edificio 7C	Edificio 5R	Edificio 7C	Edificio 5R	Edificio 7C
8.30-9.00	Yoga 1		Pilates 5		Yoga 1		Pilates 5			
9.00-9.30										
9.30-10.00	AL Pilates 1		Yoga 3		AL Pilates 1		Yoga 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	Yoga 2		Pilates 6		Yoga 2		Pilates 6			Bailes Latinos 2
14.00-14.30										
14.30-15.00	Taichi 1		AL Yoga 4		Taichi 1		AL Yoga 4			
15.00-15.30		GHA		Chikung adaptado*		GHA		Chikung adaptado*		
15.30-16.00	Pilates 2	GHA	AL Yoga 5		Pilates 2	GHA	AL Yoga 5		Risoterapia	
16.00-16.30										
16.30-17.00			Taichi chikung 1		Reeducación postural	Shiatsu	Taichi chikung 1		Pilates ↑	
17.00-17.30		Danza vientre ↑								
17.30-18.00										
18.00-18.30					SGA					
18.30-19.00		Danza vientre 1		Danza Contemp 1	Danza vientre 1			Danza Contemp 1	Yoga ↑	Bailes Salón
19.00-19.30										
19.30-20.00	Pilates 3	Capoeira 1	Yoga 6	Latin Dance 1	Pilates 3	Capoeira 1	Yoga 6	Latin Dance 1		Bailes Latinos ↑
20.00-20.30										
20.30-21.00	Pilates 4	Capoeira ↑	Yoga 7	Swing	Pilates 4	Capoeira ↑	Yoga 7	Bailes Latinos 1		
21.00-21.30										
21.30-22.00		Break Dance 1			Break Dance 1					
22.00-22.30										

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

* se imparte en tatami

AL ACCESO LIBRE

En Intranet y Oficina de Información del Servicio de Deportes

INSCRIPCIÓN

¡GRATUITA!

Comienzo

1er. Cuatrimestre

Lunes, 12 DE SEPTIEMBRE

Fin

PAS y PDI: 8 y 9 de septiembre (10% de las plazas)

1er. Cuatrimestre

3 de octubre

23 de diciembre

Aula Salud 2º Cuatrimestre



	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
	Edificio 5R	Edificio 7C	Edificio 5R	Edificio 7C	Edificio 5R	Edificio 7C	Edificio 5R	Edificio 7C	Edificio 5R	Edificio 7C
8.30-9.00	Yoga 9		Pilates 11		Yoga 9		Pilates 11			
9.00-9.30										
9.30-10.00	AL Pilates 7		Yoga 11		AL Pilates 7		Yoga 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	Yoga 10		Pilates 12		Yoga 10		Pilates 12			Bailes Salón
14.00-14.30										
14.30-15.00	Taichi 2		AL Yoga 12		Taichi 2		AL Yoga 12			
15.00-15.30		GHA		Chikung adaptado*		GHA		Chikung adaptado*		
15.30-16.00	Pilates 8	GHA	AL Yoga 13		Pilates 8	GHA	AL Yoga 13		Risoterapia	
16.00-16.30										
16.30-17.00			Taichi chikung 2		Reeducación postural	Shiatsu	Taichi chikung 2		Pilates ↑	
17.00-17.30		Danza vientre ↑								
17.30-18.00										
18.00-18.30					SGA					
18.30-19.00		Danza vientre 2		Bollywood		Danza vientre 2		Bollywood	Yoga ↑	Bailes Latinos 4
19.00-19.30										
19.30-20.00	Pilates 9	Capoeira 2	Yoga 14	Hip hop	Pilates 9	Capoeira 2	Yoga 14	Hip hop		Bailes Latinos ↑
20.00-20.30										
20.30-21.00	Pilates 10	Capoeira ↑	Yoga 15	Swing	Pilates 10	Capoeira ↑	Yoga 15	Bailes Latinos 3		
21.00-21.30										
21.30-22.00										
22.00-22.30										

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

* se imparte en tatami

AL ACCESO LIBRE

En Intranet y Oficina de Información del Servicio de Deportes

INSCRIPCIÓN

¡GRATUITA!

Comienzo

Fin

2º Cuatrimestre

Lunes, 16 DE ENERO

2º Cuatrimestre

1 de febrero

31 de mayo

PAS y PDI: 12 y 13 de enero (10% de las plazas)



Actividades deportivas Plus 50



CHIKUNG
Mantenimiento
Bailes de Salón

Plus 50

Especial mayores de 50 años. Podrás aumentar el equilibrio personal, mejorar el estado de ánimo y salud, potenciar los reflejos y proporcionar mayor agilidad.

PROGRAMA PLUS 50
(máximo 1 actividad)

INSCRIPCIÓN

1er. Cuatrimestre

Miércoles, 28 DE SEPTIEMBRE

2º Cuatrimestre

Miércoles, 25 DE ENERO

Oficina de Información del Servicio de Deportes. Horario: De 10.00 a 14.00 y 17.00 a 20.00

Comienzo	1er. Cuatrimestre	13 de octubre	2º Cuatrimestre	6 de febrero
		23 de diciembre		31 de mayo
Fin				



PLUS 50

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
11.30 - 12.30		Mantenimiento		Mantenimiento	
12.00 - 13.00	Chikung		Chikung		
11.30 - 13.00					Bailes Salón

Si el monitor lo considera necesario, se requerirá certificado médico para continuar en la actividad.



Escuelas Cuatrimestrales

INSCRIPCIÓN

1er. Cuatrimestre

Lunes, 19 DE SEPTIEMBRE

2º Cuatrimestre

Martes, 24 DE ENERO

Inscripción en INTRANET y en Oficina de Información del Servicio de Deportes.
De lunes a Viernes de 10.00 a 14.00 y 17.00 a 20.00

Comienzo

3 de octubre

6 de enero

Fin

23 de diciembre

31 de mayo

1er. Cuatrimestre

2º Cuatrimestre



	Horario	Lugar
AJEDREZ	Martes, 16.00 a 18.30	Trinquet
ATLETISMO	Lunes, martes y jueves, 19.00 a 20.30	Pista de atletismo
ESGRIMA	Iniciación: miércoles, 17.30 a 19.30 Perfeccionamiento: martes y jueves, 16.00 a 17.30	Tatami duro
INICIACION Y TECNIFICACIÓN (solo primer cuatrimestre)		
Baloncesto femenino	Miércoles, 14.00 a 15.00	Pabellón
Voleibol femenino	Miércoles, 14.00 a 15.00	Pabellón
Rugby femenino	Miércoles y viernes, 20.00 a 22.00	Campo de rugby
Fútbol sala femenino	Miércoles, 17.30 a 19.00	Pabellón
PATINAJE	Iniciación: Viernes, 17.00 a 18.30 Perfeccionamiento: viernes, 18.30 a 20.00	Frontón UPV
PELOTA VALENCIANA	Iniciación: lunes y miércoles, 16.30 a 18.30 Avanzado: lunes y miércoles, 18.30 a 20.30	Trinquet
TIRO CON ARCO	Iniciación: sábados de 9.00 a 13.30 y de 15.00 a 18.00 Perfeccionamiento: sábados de 10.30 a 13.30	Campo de tiro de la UVEG
BADMINTON	Miércoles, 14.00 a 15.30	Pabellón
VOLEY PLAYA	Martes y jueves, 13.00 a 14.30	Pistas vóley playa
TENIS DE MESA	Martes, 19.00 a 20.30	Trinquet
ESCUELA DE CICLISMO ANGELINO SOLER	Lunes y miércoles, 20.00 a 21.30	Velódromo

¡ELIGE
tu deporte!!



**Tu carnet UPV
la entrada a la
especialización
deportiva**



Escuelas deportivas

UPV d

Escuelas con renovación periódica

Inscripción en INTRANET (excepto tenis, padel, clinic padel) y en Oficina de Información del Servicio de Deportes. De lunes a viernes de 10.00 a 14.00 y de 17.00 a 20.00.

Inscríbete en las fechas indicadas en cada deporte.

La inscripción no garantiza la obtención de una plaza, el monitor determina en función de tu nivel, la continuidad o no en la escuela.

ESCALADA

En el rocódromo del Pabellón de la UPV.

Iniciación: Martes y jueves de 13.30 a 14.30; de 14.30 a 15.30 y de 15.30 a 16.30

Perfeccionamiento: Martes y jueves de 17.30 a 19.00 y de 19.00 a 20.30

Fechas de inscripción:

1. 19 de septiembre (curso 4 octubre-3 noviembre)
2. 4 de noviembre (curso 8 noviembre-1 diciembre)
3. 1 de febrero (curso 7 febrero-1 de marzo)
4. 1 de marzo (curso 6 marzo-3 abril)
5. 18 de abril (curso 24 abril-31 mayo)

• Escalada express PAS-PDI

Prueba la escalada top rope, en cuatro sesiones prácticas..

Martes y jueves, del 24 de enero al 2 de febrero de 17.30 a 19.00 y de 19.00 a 20.30

Inscripción: 9 de enero.

• Exámenes de nivel en escalada

(ACCESO LIBRE AL ROCÓDROMO).

Martes y jueves de 20.30 a 21.00, a partir del 4 de octubre, previa inscripción en el Pabellón de la UPV.

NATACIÓN

Lunes a viernes de 15.00 a 16.00 y de 21.00 a 22.00

Fechas de inscripción:

- 1º trimestre. 19 de septiembre (curso 3 de octubre-23 diciembre)
- 2º trimestre. 12 de diciembre (curso 9 de enero-2 marzo)
- 3º trimestre. 27 de febrero (curso 5 de marzo-31 de mayo)

Inscripción máxima 3 horas semana

WATERPOLO

Martes y jueves de 22.00 a 23.30

Fechas de inscripción:

- 1º trimestre. 19 de septiembre (curso 3 de octubre-23 diciembre)
- 2º trimestre. 12 de diciembre (curso 9 de enero-2 marzo)
- 3º trimestre. 27 de febrero (curso 5 de marzo-31 de mayo)

REMO EN BANCO FIJO (LLAÜT)

En el Real Club Náutico de Valencia.

Sábados y domingos de 12.00 a 14.00 y de 16.00 a 18.00

Fechas de inscripción:

1. 19 de septiembre (curso del 8 al 23 de octubre)
2. 2 de noviembre (curso del 12 al 27 de noviembre)
3. 24 de enero (curso del 28 enero al 12 de febrero)
4. 27 de febrero (curso del 3 al 25 de marzo)
5. 17 de abril (curso del 21 de abril al 6 de mayo)

Requisito: licencia federativa en vigor



¡ELIGE
tu deporte!!

Plan de Acción Directa: MARATÓN DE VALENCIA 2011

Te preparamos para llegar en las mejores condiciones físicas y psicológicas al Maratón de Valencia.

Inscripción: en intranet y oficina de información del 5 al 16 de septiembre

Entrenamientos:
A partir del
5 de septiembre

TENIS En las pistas de tenis de la UPV.

• **Adultos**

De lunes a jueves de 9.00 a 22.00
Cursos de 8 clases al mes de 1h.

Fechas de inscripción:

1. 15 de septiembre
(curso octubre y noviembre)
2. 16 de noviembre
(curso de diciembre a febrero)
3. 25 de enero
(curso de febrero a abril)
4. 17 de abril
(curso de mayo y junio)
5. 22 de junio
(curso de julio)

Precio: 55€ /bimestre; 100€/cuatrimestre

A partir del segundo bimestre se ofertarán las plazas vacantes. Posibilidad de inscripción cuatrimestral

• **Niños** (de 5 a 14 años)

Requisito: familiares de primer grado de PAS y PDI de la UPV
Viernes de 18.00 a 22.00 y sábados de 9.00 a 13.00

Fechas de inscripción:

1. 15 de septiembre (curso octubre, noviembre y diciembre)
2. 12 de diciembre (curso enero, febrero y marzo)
3. 22 de marzo (abril, mayo, junio)

Precio: 72€

La asistencia médica correrá a cargo del seguro médico de cada niño.
A partir del segundo cuatrimestre, se ofertarán las plazas vacantes

PESCA DEPORTIVA

Actividad con una salida práctica a diferentes marjales y embalses de la Comunidad Valenciana.

Inscripciones:

1. 2 de noviembre (salida 12 de noviembre)
2. 7 noviembre (salida 19 de noviembre)
3. 5 de diciembre (salida 17 de diciembre)
4. 20 de febrero (salida 3 de marzo)
5. 26 de marzo (salida 31 de marzo)
6. 17 de abril (salida 21 de abril)
7. 2 de mayo (salida 12 de mayo)
8. 7 de mayo (salida 19 de mayo)

Requisito: licencia federativa en vigor

PADEL

En las pistas de padel de la UPV.

Lunes y miércoles o martes y jueves de 12.00 a 21.00
Cursos de 8 clases al mes de 1hora

Fechas de inscripción:

1. 16 de septiembre (curso octubre y noviembre)
2. 16 de noviembre (curso de diciembre a febrero)
3. 25 de enero (curso de febrero a abril)
4. 17 de abril (curso mayo y junio)
5. 22 de junio (curso de julio)

Precio: 80€ /bimestre

A partir del segundo bimestre se ofertarán las plazas vacantes.

CLINIC DE PADEL

(cursos intensivos de perfeccionamiento)

Fechas de inscripción:

- BLOQUE 1: 19 de diciembre (realización 2 y 3 de enero)
- BLOQUE 2: 19 de diciembre (realización 4 y 5 de enero)
- BLOQUE 3: 21 de marzo (realización 10 y 11 de abril)
- BLOQUE 4: 21 de marzo (realización 12 y 13 de abril)

Clases de 1,5 horas al día estructuradas en 15 minutos de calentamiento, 45 minutos de técnica y 30 de táctica y práctica.

Precio: 30 €/ 1 bloque; 50 €/ 2 bloques





Competiciones deportivas

UPV d

Liga Interna UPV

Deportes de equipo

	Categoría	Fecha de inscripción desde el 12 de septiembre hasta el...	Días de juego
BALONCESTO 9 jugadores*	1ª Div masculina	30 de septiembre	Jueves
	2ª Div masculina	14 de octubre	En función nº equipos
	1ª Div femenina	14 de octubre	En función nº equipos
FÚTBOL 7 12 jugadores*	1ª Div masculina	30 de septiembre	Martes
	2ª Div masculina	7 de octubre	Lunes
	3ª Div masculina	14 de octubre	En función nº equipos
FÚTBOL SALA 9 jugadores*	1ª Div masculina	30 de septiembre	Lunes
	2ª Div masculina	7 de octubre	Martes
	3ª Div masculina	14 de octubre	En función nº equipos
	1ª Div femenina	14 de octubre	En función nº equipos
VOLEIBOL 9 jugadores*	1ª Div femenina	14 de octubre	En función nº equipos
PELOTA VALENCIANA 2 jugadores*	1ª División única	7 de octubre	En función nº equipos
VOLEI PLAYA 2 jugadores*	1ª Div masculina	14 de octubre	En función nº equipos

TODAS LAS INSCRIPCIONES COMIENZAN EL 12 DE SEPTIEMBRE

* Mínimo de jugadores para poder inscribirse en liga



Tu carnet UPV El mejor aliado de tu equipo

Forma tu equipo con miembros de la comunidad universitaria



TE AYUDAMOS A MONTAR TU EQUIPO

Si quieres competir y no encuentras gente para formar un equipo en la página ww.upv.es/adept o en la Oficina de Información del Servicio de Deportes puedes apuntarte en la hoja de solicitud de equipo. Te ayudamos a montar tu equipo.

Inscríbete ¡¡¡YA!!!,
no esperes a última hora

Deportes de raqueta

	Categoría	Fecha de inscripción desde el 12 de septiembre hasta el...
FRONTENIS	1ª Div dobles masculino	30 de septiembre
	2ª Div. dobles masculino	7 de octubre
PADEL	1ª Div. dobles masculino	30 de septiembre
	2ª Div. dobles masculino	7 de octubre
	1ª Div.dobles mixto	7 de octubre
SQUASH	1ª Div.individual masculino	30 de septiembre
	2ª Div. individual masculino	7 de octubre
	1ª Div individual femenino	7 de octubre
TENIS	1ª Div individual masculino	30 de septiembre
	2ª Div. individual masculino	7 de octubre
	1ª Div individual femenino	7 de octubre
TENIS MESA	1ª Div. individual masculino	30 de septiembre
	2ª Div. Individual masculino	7 de octubre
	1ª Div.individual femenino	7 de octubre
BADMINTON	1ª Div individual única	7 de octubre

TODAS LAS INSCRIPCIONES COMIENZAN EL 12 DE SEPTIEMBRE

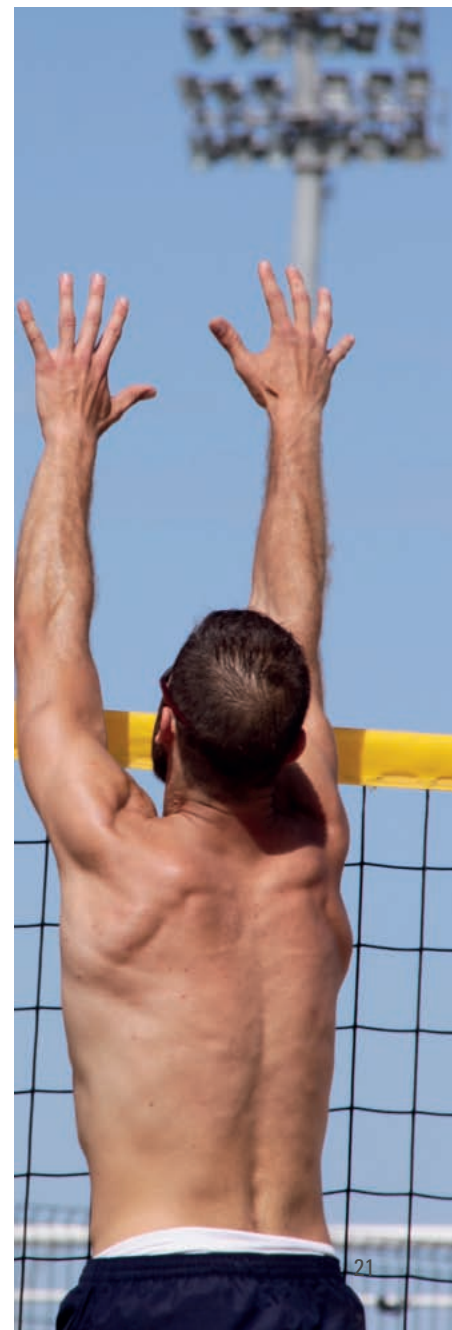
Torneos - Copa

Entre marzo y abril, en aquellas modalidades que no tengan liga regular.
Inscripciones: a partir del 15 de febrero, consúltalos en www.upv.es/adept

Tenis dobles masculino y dobles mixto	Balonmano masculino y femenino 9 jugadores*
Padel femenino	Rugby 7 masculino y femenino 12 jugadores*
Bádminton dobles femenino, dobles masculino y dobles mixto	Futbol 7 femenino 12 jugadoras*
Tenis mesa dobles masculinos, dobles femenino y dobles mixto	Voleibol masculino 9 jugadores*
Voley playa mixto y femenino 2 jugadores*	Futbol 11 masculino 16 jugadores*
Frontenis doble femenino 2 jugadoras*	

MÍNIMO PARA REALIZARSE, 4 EQUIPOS INSCRITOS

* Mínimo de jugadores para poder inscribirse en liga





Competiciones deportivas

Deportes individuales

Las inscripciones se realizarán durante los 15 días anteriores a la competición en la oficina de información. Consulta los plazos en www.upv.es/adept

	Información disponible desde:	FECHAS	Nº JORNADAS
AJEDREZ	Octubre	Campeonato UPV todos los jueves de noviembre, Torneo de Navidad en diciembre	5
ATLETISMO	Enero	Febrero, marzo	2
CAMPO A TRAVÉS	Octubre	Noviembre, Diciembre y/o Enero.	3
ESCALADA	Enero	Febrero, Marzo	1
ESGRIMA	Noviembre	Diciembre, febrero y marzo	3
MARATÓN	Septiembre	20 noviembre	1
NATACIÓN	Noviembre	1 Diciembre	1
ORIENTACIÓN	Octubre	De octubre a abril	De 5 a 8
TIRO CON ARCO	Noviembre	Diciembre, marzo y mayo	3
VELA	Febrero	Marzo , abril	2

Algunas de las fechas pueden variar

Torneo social

Solo para PAS y PDI, la competición se realiza a lo largo del curso.

INSCRIPCIÓN	
FÚTBOL SALA	12 de septiembre -14 de octubre
TENIS INDIVIDUAL, SQUASH Y PADEL	12 de septiembre -7 de octubre

¿Cómo y dónde inscribirse en competiciones?

Pasa por la oficina de información del Servicio de Deportes o extrae la normativa en www.upv.es/adept.

Puedes hacer la inscripción en:

1. La oficina de información de forma presencial, o...
2. La intranet, siguiendo las instrucciones del manual de inscripción online en www.upv.es/adept.

¡RECUERDA obtener la normativa general de la competición y acudir a la reunión técnica!



!!!Seguimiento de resultados y calendarios a través de INTRANET!!!

Sanciones por NO PRESENTADO

1. Inhabilitación para reservas.
2. Inhabilitación en ligas UPV en el próximo curso

Selecciones UPV

La UPV participa en:

Campeonato Autonómico de Deporte Universitario (liga CADU)

Campeonatos de España Universitarios (CEU)

Consulta los criterios de selección en

www.upv.es/adep

PRUEBAS DE SELECCIÓN UPV

Deportes de equipo

Inscríbete en la Oficina de información del Servicio de Deportes o en la intranet hasta 2 días antes del comienzo de las pruebas y viste los colores de tu Universidad.

	Fecha	Hora	Instalación
BALONCESTO MASCULINO	19 y 21 de septiembre	21.00	Pabellón P3
BALONCESTO FEMENINO	19 y 21 de septiembre	19.00	Pabellón P3
BALONMANO MASCULINO	20 y 22 de septiembre	19.00	Pabellón P2
BALONMANO FEMENINO	26 y 28 de septiembre	19.00	Pabellón P2
FÚTBOL MASCULINO*	19, 20 y 22 septiembre	A determinar	Campo de Fútbol artificial
FÚTBOL 7 FEMENINO	A determinar		Campo de Fútbol artificial
FÚTBOL SALA MASCULINO	20 y 22 de septiembre	21.00	Pabellón P2
FÚTBOL SALA FEMENINO	26 y 28 de septiembre	19.00	Pabellón P1
RUGBY MASCULINO	19 y 21 de septiembre	20.00	Campo de Rugby
RUGBY FEMENINO	26 y 27 de septiembre	20.00	Campo de Rugby
VOLEIBOL MASCULINO	19 y 21 de septiembre	21.00	Pabellón P4
VOLEIBOL FEMENINO	19 y 21 de septiembre	19.00	Pabellón P4

*futbol, inscripción solo en la oficina de información

Deportes individuales

Consulta los criterios de selección e inscribirte en www.upv.es/adep/selecciones2012.html o en la Oficina de Información del Servicio de Deportes **hasta el 24 de noviembre.**

¡no lo dejes para última hora,
infórmate ya!



Tu carnet UPV
El fichaje estrella de tu universidad

Viste los colores
de tu universidad



Competiciones deportivas

Eventos

“Curses Populars” UPV

Este año te ofrecemos el primer circuito de Carreras Populares en la UPV.

VII VOLTA A PEU (Día de la Fiesta de Bienvenida)

4,4Kms. Salida y llegada en el Ágora

¡¡ Ayudanos a superar los
1032 participantes de la edición anterior!

jueves
6 de octubre de 2011

IV SAN SILVESTRE SOLIDARIA **DISFRÁZATE Y CORRE**

3,1 kms. Salida y llegada Pista de Atletismo

La navidad se adelanta en la UPV.

Recuerda que los mejores disfraces tienen premio.

¡¡¡SE SOLIDARIO!!!

Inscripción-donativo: 1€ por una causa solidaria.

jueves
15 de diciembre de 2011

I “CURSA DE LA DONA UNIVERSITARIA”

2,0 Kms Aprox. Salida y llegada en el Ágora

¡Para participar es obligatorio hacerlo con una chica!

jueves
8 de marzo de 2012



Recogida de dorsales a partir de un mes antes de cada carrera en Oficina de información del Servicio de Deportes



XV TROFEO DE VELA UPV

Pasa un fin de semana disfrutando del mundo de la vela, creamos una bolsa de tripulantes y te buscamos un barco para que puedas competir en la regata

Inscripción gratuita en la Oficina de Información (edificio 7C)

**sábado 12 y
domingo 13 de mayo**

IX TORNEO INTERCAMPUS UPV

Competición entre los campus de: **Alcoy, Gandía y Valencia**
Fútbol Sala, Baloncesto y Voleibol

El Campus de Vera estará representado por la escuela campeona del XXI Trofeo UPV ¡¡¡CAMPEONA del Trofeo UPV 2011 la ETSCCP!!!

en el Campus de Gandía
1 de Marzo

XXII TROFEO UNIVERSIDAD. Día del Deporte en la UPV

12 Horas deportivas, de máxima acción.

Múltiples actividades, exhibiciones y varias especialidades deportivas. Únicamente podrá participar una selección de cada escuela o facultad, por deporte, para conseguir el trofeo más preciado del año.

Inscripción en tu escuela o facultad a través de la delegación de alumnos.

jueves,
17 de Mayo



FIESTA BIENVENIDA DEPORTIVA Y ENTREGA DE TROFEOS DE LA LIGA 2010-2011:

JUEVES
6 de octubre

Entrega de Trofeos,
a las 20.00 horas
en el Paraninfo





Deporte Federado

UPV d

El Club deportivo de la UPV

Deportes de equipo

CONTACTO	
BALONCESTO MASCULINO Y FEMENINO	Martes de 20.45 a 21.15. Pabellón Polideportivo
BALONMANO MASCULINO Y FEMENINO	Miércoles de 20.45 a 21.15. Pabellón Polideportivo
FUTBOL SALA MASCULINO	Martes de 20.45 a 21.15. Pabellón Polideportivo info@upvmaristasfs.com
PADEL	Martes de 20.00 a 20.30. Pistas de padel
REMO	cdremval@upvnet.upv.es
RUGBY MASCULINO Y FEMENINO	Lunes de 20.00 a 20.30. Campo de rugby upv.rugbyclub@gmail.com
VOLEIBOL	Viernes de 20.30 a 21.00. Pabellón Polideportivo
WATERPOLO MASCULINO Y FEMENINO	Lunes de 21.30 a 22.00. Piscina UPV

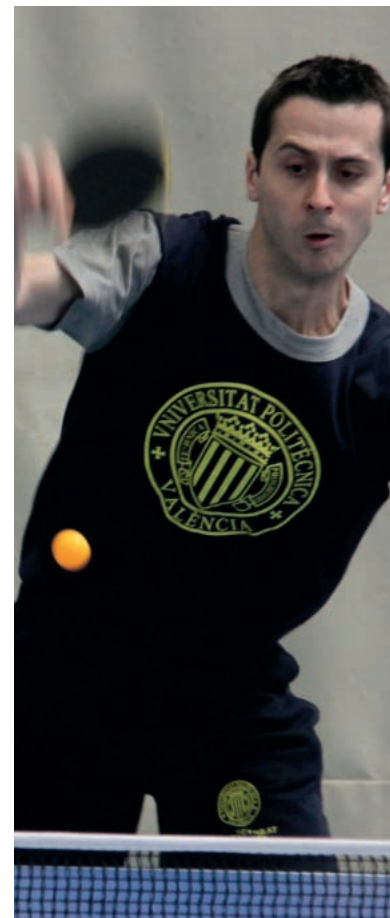


Tu carnet UPV
Tu deporte al
más alto nivel

Para contactar, acude en las horas de atención al lugar que te indicamos, consulta la web de la sección deportiva o **envía un mail a deportes@upv.es**

Deportes individuales

	CONTACTO
ACTIVIDADES SUBACUATICAS http://grou.ps/casupvalencia	cdcassup@upvnet.upv.es
AIKIDO http://www.aikidoupv.es	Martes de 12.00 a 13.30. Edificio Principal
ATLETISMO http://personales.upv.es/~cdatleti	Jueves de 18.00 a 18.30. Pista de atletismo
ESGRIMA	Miércoles de 19.30 a 20.00. Edificio Trinquete
ESPELEOLOGÍA http://gmpvalencia.ning.com	Jueves de 19.30 a 21.30. Edificio principal
FRONTENIS	Miércoles de 19.30 a 20.30. Edificio Trinquete
GRUPO DE MONTAÑA http://gmpvalencia.ning.com	Jueves de 19.30 a 21.00. Edificio principal
GRUPO DE ORIENTACIÓN http://www.upv-o.org	cdorient@upvnet.upv.es
JUDO	Martes de 20.00 a 20.30. Edificio Principal
KARATE	Lunes de 19.00 a 20.30. Edificio principal
NATACIÓN http://www.upv.es/cdnatacion	Lunes de 7.30 a 8.00. Piscina UPV
TAEKWONDO	Jueves de 18.00 a 18.30. Edificio principal
TIRO CON ARCO http://www.arco.upv.es	
TRIATLÓN http://triatlon.webs.upv.es	cdtriatl@upvnet.upv.es
VELA http://cdvela.webs.upv.es	Miércoles de 14.30 a 15.00. Edificio Principal
PEÑA CICLISTA www.pcupv.org	cdciclis@upvnet.upv.es
BTT, PELOTA VALENCIANA, PESCA DEPORTIVA, TENIS DE MESA	deportes@upv.es





Formación deportiva

XVII Programa de Formación Deportiva

Puedes obtener
CRÉDITOS DE
**de libre elección
y/o ECTS**

PROGRAMA ECTSPORT

Convalidable por Créditos ECTS. Dirigido a miembros de la Comunidad Universitaria y público en general.

Precios	Alumnos de Grado*	Miembros UPV	Externos
Monográficos	GRATUITO	35€	55€
Jornadas Técnicas	GRATUITO	25€	35€
Sesiones Técnicas	GRATUITO	5€	15€

*Preferencia de inscripción durante los tres primeros días de matrícula

1er. Cuatrimestre Insíbete en el CFP a partir del **Lunes, 26 DE SEPTIEMBRE**

Monográfico

	Fecha	Hora	Lugar
RITMOS LATINOS	Teoría: 10, 13, 17 y 20 de octubre Práctica: 24, 25 y 27 de octubre. 3, 7, 8, 10, 14, 15, 17, 21, 22 y 24 de noviembre.	Tº: De 18 a 21 Pº: De 19 a 20.30	A. Indurain + Sala Blava

Jornada Técnica

	Fecha	Hora	Lugar
MEJORA TU PREPARACIÓN COMO CORREDOR	26 de octubre, 2 y 9 de noviembre	De 18.00 a 21.30	A. Indurain + Sala de Actividades

Sesiones Técnicas

	Fecha	Hora	Lugar
BIOMECÁNICA BÁSICA APLICADA AL CICLISMO	19 de octubre	De 18.30 a 21.30	A. Indurain
SISTEMAS TÁCTICOS EN EL FÚTBOL ACTUAL	23 de noviembre	De 11 a 14	A. Indurain
REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR	14 de diciembre	De 18.30 a 21.30	A. Indurain + Sala Blava



2º Cuatrimestre

Inscríbete en el CFP a partir del **Lunes, 16 DE ENERO**

Monográficos

	Fecha	Hora	Lugar
PREPARACIÓN FÍSICA A TRAVÉS DEL ATLETISMO	Teoría: 7, 9, 14 y 16 de febrero Práctica: 21, 23 y 28 de febrero. 1, 6, 8, 13, 15, 20 y 22 de marzo.	Tª: De 18 a 21 Pª: De 19 a 21	A. Indurain + Pista de atletismo
LA ORIENTACIÓN COMO MODALIDAD DEPORTIVA	Teoría: 18 de abril, 2, 14 y 21 de mayo Práctica: 23, 25 de abril, 7, 9, 16, 23, 28 y 30 de mayo.	Tª: De 18 a 21 Pª: De 19 a 21	A. Indurain

Jornada Técnica

	Fecha	Hora	Lugar
HABILIDADES PSICOLÓGICAS EN EL DEPORTE	22 y 29 de febrero, y 7 de marzo	De 18.00 a 21.30	A. Indurain + Sala de Actividades

Sesiones Técnicas

	Fecha	Hora	Lugar
CAMINAR COMO ACTIVIDAD FÍSICO SALUDABLE. ALTERNATIVAS Y RECOMENDACIONES DURANTE LA MARCHA	28 de marzo	De 18.30 a 21.30	A. Indurain + Zona exterior
PERDER PESO: DIETA Y EJERCICIO FÍSICO	25 de abril	De 11 a 14	A. Genovés
EL ENTRENAMIENTO CON PLATAFORMA VIBRATORIA	23 de mayo	De 18.30 a 21.30	A. Genovés + Pabellón Polideportivo

Programa de Verano

Inscríbete en el CFP a partir del **Lunes, 28 DE MAYO**

Sesión Técnica

	Fecha	Hora	Lugar
BUCEO Y CONSERVACIÓN DEL MEDIO MARINO	13 de junio	De 18.30 a 21.30	A. Indurain





Formación deportiva

UPV d

PROGRAMA CLE

Convalidable por Créditos de libre elección. Dirigido a miembros de la Comunidad Universitaria y público en general.

Precios	Miembros UPV	Externos
Cursos	35€	55€
Talleres	25€	35€

A excepción de los cursos que dotan de Titulación Oficial (PER, SOS), los talleres de Navegación y Windsurf, y los cursos de Árbitro Colaborador.

1er. Cuatrimestre Insíbete en el CFP a partir del **Lunes, 26 DE SEPTIEMBRE**

Cursos convalidables por CLE

	Fecha	Hora	Lugar
LESIONES DEPORTIVAS: Prevención y tratamiento	7, 9, 14 y 16 de noviembre (lunes y miércoles)	De 16 a 21	A. Indurain + Sala Blava
INSTALACIONES DEPORTIVAS DE CÉSPED ARTIFICIAL: Campos de fútbol y pistas de paddel	8, 10, 15 y 17 de noviembre (martes y jueves)	De 16 a 21	A. Genovés
CUIDADOS DE LA ESPALDA	21, 23, 28 y 30 de noviembre (lunes y miércoles)	De 16 a 21	A. Indurain + Sala Blava
PREVENCIÓN DE RIESGOS Y ACCIDENTES EN LA HÍPICA	13, 15, 20 y 22 de diciembre (martes y jueves)	De 16 a 21	A. Indurain

Cursos que dotan de titulación oficial

	Fecha	Hora	Lugar
PATRÓN DE EMBARCACIONES DE RECREO (MOTOR) A partir de 390€	Del 17 de octubre al 30 de noviembre (lunes y miércoles)	19 a 21.30	A. Genovés Sala de Actividades
MONITOR DE SOCORRISTA ACUÁTICO A partir de 230€ Inscripción en la Oficina de Información del Servicio de Deportes	Del 18 de noviembre al 30 de marzo (viernes y sábado)	Teoría: Viernes 16 a 20 Sábados 10 a 13.30 Práctica: Viernes 20.30 a 21.45 Sábados 15 a 16.30	A. Genovés Piscina UPV



Cursos que dotan de titulación

*Inscripción en la Oficina de Información del Servicio de Deportes

	Fecha	Hora	Lugar
CURSO DE ÁRBITRO COLABORADOR DE VOLEIBOL* 30 €	3, 4, 5, 6 y 7 de octubre + 15 horas prácticas obligatorias	De 18.30 a 21.30	Sede por determinar
CURSO DE ÁRBITRO COLABORADOR HOCKEY* 30 €	24, 25, 26, 27 y 28 de octubre + 15 horas prácticas obligatorias	De 18 a 21.00	Polideportivo Betero

Con opción a estar en bolsa de trabajo. Inscripción en la Oficina de Información del Servicio de Deportes.
(SÓLO habilitan para arbitrar en eventos organizados por la UPV y en los Juegos Deportivos de la Comunidad Valenciana)

Talleres

	Fecha	Hora	Lugar
ESTRATEGIAS PARA LA PROMOCIÓN DEPORTIVA EN LA UPV ¡Gratuito!	17, 18, 19 y 20 de octubre (De lunes a jueves)	L y X: De 12.30 a 14 M y J: 16 a 17.30	A. Indurain
EL ENTRENAMIENTO DE MUSCULACIÓN	18, 20, 25 y 27 de octubre (martes y jueves)	De 16.30 a 19	A. Genovés + Sala de Musculación
LOS ESTILOS DE NATACIÓN. MEJORA TU TÉCNICA	18, 20, 25 y 27 de octubre (martes y jueves)	De 19.30 a 22	A. Genovés + Piscina UPV
TÉCNICAS DE RELAJACIÓN	19 y 26 de octubre, 2 y 9 de noviembre (miércoles)	De 16 a 18	Sala Prácticas
INICIACIÓN A LA NAVEGACIÓN MATCH RACE	22 y 23 de octubre (sábado y domingo)	Sábado de 10 a 18 Domingo de 10 a 14	Escola de la Mar de Burriana
MECÁNICA DE LA BICICLETA DE MONTAÑA	8, 10, 15 y 17 de noviembre (martes y jueves)	De 18.30 a 21	A. Indurain + Sala de Actividades
TÉCNICAS DE PROGRESIÓN VERTICAL EN ESPELEOLOGÍA	11, 18 y 25 de noviembre (viernes)	De 16 a 19	A. Indurain + Rocódromo UPV
DEFENSA PERSONAL	15, 17, 22, 24 y 29 de noviembre (martes y jueves)	De 17 a 19	Tatami blando
MALABARES Y HABILIDADES CIRCENSES	16, 23 y 30 de noviembre (miércoles)	De 16 a 18.30	Sala Blava

ESTRATEGIA
entrenamiento
relajación
Habilidades





2º Cuatrimestre

Inscríbete en el CFP a partir del **Lunes, 16 DE ENERO**

Cursos convalidables por CLE

	Fecha	Hora	Lugar
SEGURIDAD EN INSTALACIONES DEPORTIVAS	6, 8, 13 y 15 de febrero (lunes y miércoles)	De 16 a 21	A. Genovés
TÉCNICAS DE MASAJE	28 de febrero, 1, 6 y 8 de marzo (martes y jueves)	De 16 a 21	A. Indurain + Sala Blava
MÉTODOS EN LA PRÁCTICA DE LA HÍPICA	21, 26 y 28 de marzo, y 2 de abril (lunes y miércoles)	De 16 a 21	A. Genovés
LA ALIMENTACIÓN DEL DEPORTISTA	8, 10, 15 y 17 de mayo (martes y jueves)	De 16 a 21	A. Genovés

Cursos que dotan de titulación oficial

	Fecha	Hora	Lugar
PATRÓN DE EMBARCACIONES DE RECREO (MOTOR) A partir de 390€	Del 14 de febrero al 29 de marzo (martes y jueves)	19 a 21.30	A. Genovés + Sala de Actividades

Talleres

	Fecha	Hora	Lugar
SEGURIDAD EN LA MONTAÑA: ALUDES	7, 8 y 9 de febrero (martes, miércoles y jueves)	M y X de 19 a 21.30 J de 16 a 18.30	A. Genoves A. Indurain Playa Malvarrosa
EL JOC DE LA PILOTA VALENCIANA	21, 23 y 28 de febrero (martes y jueves)	De 18 a 20.30	Trinquet UPV
MECÁNICA DE LA BICICLETA: NIVEL AVANZADO	27 y 29 de febrero, 5 y 7 de marzo (lunes y miércoles)	De 18.30 a 21	A. Genovés + Sala de Actividades
BICICLETA: HABILIDADES TÉCNICAS BÁSICAS	27, 29 y 31 de marzo (martes, jueves y sábado)	De 17 a 19.30 Sábado: Salida (de 9 a 14)	A. Indurain + Zona exterior
NAVEGACIÓN "MATCH RACE": PERFECCIONAMIENTO	31 de marzo y 1 de abril (sábado y domingo)	Sábado de 10 a 18 Domingo de 10 a 14	Escola de la Mar de Burriana
VENDAJES Y KINESIOTAPING APLICADO AL DEPORTE	18, 23 y 25 de abril (lunes y miércoles)	De 18.30 a 21	A. Genovés + Sala Blava
PRIMEROS AUXILIOS EN EL DEPORTE	24 y 26 de abril (martes y jueves)	De 18 a 21	A. Genovés + Sala Blava
TÉCNICAS BÁSICAS DE ENTRENAMIENTO EN BOULDER	4, 9 y 11 de mayo (miércoles y viernes)	De 16 a 19	Boulder exterior
TERAPIAS COMPLEMENTARIAS: REFLEXOLOGÍA, SHIATSU Y RISOTERAPIA	7, 9 y 14 de mayo (lunes y miércoles)	De 18 a 20	A. Genovés + Sala Blava
INICIACIÓN AL WINDSURF	12 y 13 de mayo (sábado y domingo)	Sábado de 10 a 18 Domingo de 10 a 14	Escola de la Mar de Benicàssim

Programa de Verano

Inscríbete en el CFP a partir del **Lunes, 28 DE MAYO**

Cursos

	Fecha	Hora	Lugar
AQUATRaining: TONIFICACIÓN MUSCULAR EN EL AGUA	Del 2 al 6 de julio (lunes a viernes)	De 17 a 21	A.Genovés + Piscina UPV

Talleres

	Fecha	Hora	Lugar
LA PRÁCTICA DE ULTIMATE FRISBEE (DISCO VOLADOR)	25, 27 y 29 de junio (lunes, miércoles y viernes)	De 18.30 a 21	A.Genovés + Campo de fútbol
CUIDADOS DE LA ESPALDA EN EL AGUA	Del 2 al 6 de julio (lunes a viernes)	De 14 a 15.30	A.Genovés + Piscina UPV



consigue créditos

**de libre elección
o ECTS**



Formación deportiva

UPV

Conferencias y Exposiciones

A lo largo del curso se realizarán conferencias y exposiciones sobre temas relacionados con el deporte. Se anunciarán puntualmente en www.upv.es/adep. **Asistencia libre**

Certámenes y Concursos

XIII Convocatoria de Certámenes de Pintura, Escultura y Proyectos final de carrera relacionados con el deporte

Pintura: Técnica, soporte y tamaño libre.

Escultura: El tamaño mínimo de la escultura será de 20cm x 20cm x 20cm y el tamaño máximo será de 50cm x 50cm x 50cm.

Proyecto Fin de Carrera: Tendrán que estar relacionados directamente sobre aspectos técnicos o aplicaciones prácticas relativas al mundo del deporte en general.

PLAZOS: El plazo de presentación de las obras y trabajos finalizará el día 25 de Noviembre de 2011 a las 14.00 horas.

PREMIOS	1º Premio	2º Premio	3º Premio
Pintura y Proyecto final de Carrera	1.000€	600€	400€
Escultura	1.200€		

VII Convocatoria de Concurso de Carteles XXII Trofeo UPV

Con motivo del Trofeo UPV, día del deporte en la UPV te presentamos este concurso de carteles.

TEMA: El tema será el "XXII Trofeo Universidad", Día del deporte en la UPV.

Los originales se presentarán en formato de 630 milímetros x 300 milímetros vertical.

PLAZO DE PRESENTACIÓN: del 1 de febrero al 5 de marzo a las 14.00 horas, en el despacho de administración del Servicio de Deportes (primer piso edificio 7C) de lunes a viernes de 9.00 a 14.00.

PREMIOS: De acuerdo con la decisión del jurado se concederá un único premio de 300 €



PINTA
Imagina
Crea

Consigue las bases en
www.upv.es/adep



Programa de ayuda y apoyo al deportista de alto nivel

Esport Estudi

Si eres deportista de elite (BOE, DOCV, UPV), te ayudamos a compaginar tus obligaciones académicas con tu carrera deportiva, a través de un profesor-tutor en cada centro, aplazamiento de prácticas y exámenes, cambios de horario...

Adhiérete al programa en el Servicio de Deportes

Servicio de Fisioterapia

Dirigido a Miembros UPV:

- Deportistas de élite
- Federados por el Club deportivo UPV
- Selecciones UPV

Martes de 12.00 a 15.00 y

jueves de 18.00 a 21.00

Solicita cita previa en el despacho de administración (edificio 7C)

¡GRATUITO!



Ayudas para deportistas de alto nivel UPV

Para los deportistas que más hayan destacado en los campeonatos universitarios y competiciones oficiales.

- 5 ayudas de residencia de **600€ al mes** (solicitudes hasta el 16 de septiembre)
- 5 ayudas de excelencia de **2000€** (solicitudes hasta el 31 de octubre)
- 75 ayudas a deportistas universitarios de elite de **660€** (solicitudes hasta el 31 de octubre)

Consulta las bases en
www.upv.es/adep



Tu carnet UPV
El pasaporte a la elite deportiva



Fiesta de Bienvenida

¡ PARTICIPA,
No debes perdertelo!

Te ofrecemos la Fiesta de Bienvenida deportiva al nuevo curso 2011-2012. Te invitamos a participar en los eventos que organizamos para ti a lo largo de este día.

**Jueves,
6 de octubre**

VII Volta a peu UPV

Carrera popular de 4.4 Km con salida y llegada en el Ágora. Recorrido por el interior del Campus.

Al llegar a meta podrás conseguir un obsequio y participar en un sorteo de material deportivo.

Recogida de dorsales: en Oficina de Información (edificio 7C) a partir del 6 de septiembre.



¡¡**Contamos contigo para superar los
1.032 participantes de la edición anterior!!**

Deportista de honor

Nombraremos a un deportista de alto prestigio como deportista de honor de la Universitat Politècnica de València.

Firma del libro de honor y entrega de trofeos ligas 2010-2011

Acude a conocer a los deportistas que defienden los colores de tu Universidad, podrás conocer a todos los Campeones de España Universitarios 2011 y también a nuestro deportista de honor que firmarán en el Libro de Honor de la UPV.

Para finalizar la Fiesta de Bienvenida te invitamos a la entrega de trofeos de las ligas internas 2010-2011. **A las 20.00 en el Paraninfo**

Consigue toda la información con actualizaciones diarias,
fotos de los eventos más destacados y mucho más en

www.upv.es/adep



En forma

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7.30-8.00	acondic. (TD)	step (AE)	bars training (TD)	circuit training (AE)	acondic. (TD)
8.00-8.30					
8.30-9.00	aerobic (AE) GAP (TD)	circuit training (AE) acondic. (TD)	step (AE) GAP (TD)	aerobic (AE) bars training (TD)	step (AE) GAP (TD)
9.00-9.30		aerobic (AE)		aerobic (AE)	
9.30-10.00					
10.00-10.30					
10.30-11.00	bars training (TD)		aerobox (TD)		bars training (TD)
11.00-11.30					
12.30-13.00					
13.00-13.30					
13.30-14.00	fitness (AE)		fitness (AE)		fitness (AE)
14.00-14.30		GAP (AE)		GAP (AE)	
14.30-15.00	aerobic (TD) spinning (ST)	tonificación (AE) spinning (ST)	step (TD) spinning (ST)	tonificación (TD) spinning (ST)	aerobic (AE) spinning (ST)
15.00-15.30					
15.30-16.00	tonificación (TD) spinning (ST)	aerogym (AE) spinning (ST)	tonificación (TD) spinning (ST)	aerogym (AE) spinning (ST)	tonificación (TD) spinning (ST)
16.00-16.30					
16.30-17.00		bars training (TD)		bars training (TD)	
17.00-17.30					
17.30-18.00					
18.00-18.30					
18.30-19.00					
19.00-19.30	GAP (AE)	GAP (AE)	GAP (AE)	GAP (AE)	GAP (AE)
19.30-20.00	step (TD) spinning (ST)	acondic. (AE) spinning (ST)	aerobic (TD) spinning (ST)	acondic. (AE) spinning (ST)	step (AE) spinning (ST)
20.00-20.30					
20.30-21.00	aerobox (AE) spinning (ST)	circuit training (AE) spinning (ST)	aerobox (AE) spinning (ST)	fitness (AE) spinning (ST)	bars training (TD) spinning (ST)
21.00-21.30					

(TD) Tatami duro / (AE) Sala de aerobio / (AS) Sala Aula Salud / (ST) Sala Trinquet

Sala de Musculación:
De lunes a viernes de 7.30 a 10.30, del 11.30 a 16.30 y de 17.30 a 22.30

AL ACCESO LIBRE:
Del 5 al 30 de Septiembre

Aula Salud

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
8.30-9.30		pilates (AS)		pilates (AS)
14.30-15.30	taichi (AS)		taichi (AS)	
15.30-16.30	pilates (AS) yoga (AE)		pilates (AS) yoga (AE)	
19.30-20.30	pilates (AS) yoga (AE)		pilates (AS) yoga (AE)	

Consigue tu tarjeta
y participa en un sorteo de material deportivo

Consigue las bases en
www.upv.es/adept

Actividades deportivas 2011-2012



Instalaciones Deportivas

Actividades Deportivas

Escuelas Deportivas

Competiciones

Deporte Federado

Formación Deportiva

Programa de ayuda y apoyo al deportista

Camino de Vera, s/n - 46022 Valencia · Tel.: 963 877 004 - Fax: 963 877 945 · e-mail: deportes@upv.es

UPV deportes