

Programa de Bienvenida

Nombre:

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 (TD)	GAP (TD)	aerobic (AE)	bars training (TD)	step (AE)	GAP (TD)
9.00-9.30										
9.30-10.00			aerobic (AE)				aerobic (AE)			
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)	spining (ST)	tonificación (AE)	spining (ST)	step (TD)	spining (ST)	tonificación (AE)	spining (ST)	aerobic (AE)	spining (ST)
15.00-15.30										
15.30-16.00	tonificación (TD)	spining (ST)	aerogym (AE)	spining (ST)	tonificación (TD)	spining (ST)	aerogym (AE)	spining (ST)	tonificación (TD)	spining (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)	spining (ST)	acondic. (AE)	spining (ST)	aerobic (TD)	spining (ST)	acondic. (AE)	spining (ST)	step (AE)	spining (ST)
20.00-20.30										
20.30-21.00	aerobox (AE)	spining (ST)	circuit training (AE)	spining (ST)	aerobox (AE)	spining (ST)	fitness (AE)	spining (ST)	bars training (TD)	spining (ST)
21.00-21.30										

consigue tu tarjeta en el Servicio de Deportes

AL ACCESO LIBRE: Del 5 al 30 de Septiembre

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

(TD) Tatami duro · (AE) Sala de aerobico
(AS) Sala Aula Salud · (ST) Sala Trinquet

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)		

Servicio de Deportes



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA

VICERECTORAT D'ESPORTS

¡haz del deporte tu
ENERGÍA!

Programa de Bienvenida

Prueba 10 actividades diferentes durante el mes de septiembre y participa en el sorteo de material deportivo. ¿Cómo?

1. Asiste a 10 actividades diferentes a lo largo del mes, lleva esta tarjeta.
2. Dile al monitor que verifique tu asistencia.
3. Cuando tengas completo tu circuito de 10 actividades, deposita la tarjeta en la urna (situada en el Hall de la entrada)
4. El sorteo se realizará el día 6 de octubre en la llegada de la VII Volta a Peu, en el Ágora.

Consigue las bases en www.upv.es/adep



¡Prueba
YA!



BASES SORTEO MATERIAL DEPORTIVO PROGRAMA DE BIENVENIDA

1. Puede participar en el sorteo alumnos de primero y segundo ciclo, grado, doctorado, master oficial de la Universitat Politècnica de Deportes y PAS y PDI.
2. El número de participaciones es libre, cualquier participante puede introducir más de una tarjeta en el sorteo.
3. Son válidas las actividades programadas por el Vicerrectorado de Deportes de los programas En Forma y Aula Salud durante el periodo del 5 al 30 de septiembre.
4. Se pueden obtener las tarjetas de participación en el Hall del edificio principal de deportes o a través de los monitores de las actividades. Se entregarán tarjetas hasta agotar las existencias.
5. El sorteo se realizará el día 6 de octubre en el Ágora, coincidiendo con VII Volta a Peu de la UPV dentro de la Fiesta de Bienvenida Deportiva.
6. El resultado del sorteo será publicado en www.upv.es/adep al día siguiente del mismo.