

PROGRAMA LA SÈNIOR Y EL DEPORTE (10 DE MARZO 2016)

Coordinado por el Servicio de Deportes de la UPV

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

FECHA: 10 de marzo

HORARIO: De 16.00 a 19:00h aproximadamente

OBJETIVO DEL EVENTO:

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

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

PROGRAMACIÓN:

-15:45 a 16:00h: Recepción de participantes y entrega de camiseta. Lugar: Pabellón UPV

-16:00 a 17:00h: Clase colectiva con recomendaciones de ejercicio físico saludable impartida por dos monitores/as. Lugar: Pabellón UPV

-17:00 a 18:00h: Clase colectiva bajo el concepto de ocio y salud (bailes latinos) impartida por un monitor y reforzada por dos monitores. Lugar: Pabellón UPV

-18:00 a 18:15h: División del grupo en dos subgrupos en función de la intensidad a la que se vaya a realizar la carrera (moderado o elevado*). Habrá dos monitores/as haciéndose cargo cada uno/a de un nivel. Lugar: Pabellón UPV

-18:15h: Desplazamiento hacia la plaça d'Esports, punto de salida de la carrera. Lugar: Pabellón UPV

-18:30h: Actividad ANDAR UPV (coincidiendo con la salida de la carrera de la dona).

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

NOTA IMPORTANTE: DEBE VENIR VESTIDO/A CON ROPA CÓMODA