

UVa

Deportes Segovia

Oferta físico deportiva 20-21

No paramos, nos adaptamos



UVa

SEGOVIA





La actividad física está permitida al aire libre y en instalaciones deportivas, siempre que no implique contacto físico.



Si tienes síntomas compatibles con el Covid no acudas a entrenar.



Lleva tu propio kit de uso personal para tus entrenamientos (toalla, agua, esterilla...)



No compartas comida, bebida o material. Desinfecta siempre el material tras su uso.



Cuando practiques actividad física por tu cuenta huye de las aglomeraciones.



La mascarilla NO es obligatoria durante la práctica deportiva. Deberás mantener la distancia interpersonal durante la práctica. Usa la mascarilla en las zonas comunes durante los desplazamientos.

**Las posibles modificaciones respecto a las indicaciones para la práctica deportiva serán siempre actualizadas por el Servicio de Deportes. Consulta www.uva.es/deportes*

INDICACIONES GENERALES

- Todas las actividades ofertadas serán objeto de reconocimiento de créditos por la participación en actividades deportivas.
- Todas las inscripciones se llevarán a cabo a través de la web uva.es/deportes.
- Se priorizará el pago electrónico mediante transferencia bancaria o tarjeta de crédito.
- El calendario deportivo se registrará por el calendario académico y por las directrices establecidas por la autoridad sanitaria.

Apertura plazo inscripción 30 septiembre

INSTALACIONES



Sala polivalente C.
Universitario.
Planta baja.



Piscina climatizada,
C/ General Varela



Espacio Tierra



Sala musculación
(Gimnasio Victoria)
C/Romero 18.



Se corresponde con actividades deportivas individuales organizadas 1-2 por semana



- Podrás combinar tu actividad con un día a la semana de gimnasio por 20€/cuatrimestre

PROGRAMA OCIO Y SALUD

ACTIVIDAD	PLAZAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PRECIO / CUATRIMESTRE
E-BIKE	10	J 16:30-18:30	Entorno urbano y natural	55€ *
ZUMBA	15	L-X 19:15-20:15	“Sala Polivalente C. Universitario”	45€
FITNESS OUTDOOR	20	J-17:30-19:00	Entorno urbano y natural	Gratuito
BOXEO/KICK-BOXING	15	M-J 17:00-18:00	“Sala Polivalente C. Universitario”	45€
HIT	15	M-J 19:15-20:15	“Sala Polivalente C. Universitario”	45€
DANZA URBANA	15	M-J 20:30-21:30	“Sala Polivalente C. Universitario”	45€
GUR (running)	15	M-J 20:00-21:00	“C. deportiva La Albuera” Pista de Atletismo	Gratuito
CARDIO-TONIC	15	L-X 20:30-21:30	“Sala Polivalente C. Universitario”	45€
NATACIÓN LIBRE	-	L-D 7:00-23:00	“Piscina Municipal J. Carlos Casado”	Bono 15 baños: 35 €
PILATES	15	M 18:00-19:00	“Sala Polivalente C. Universitario”	25€
YOGA	15	X 18:00-19:30	“Sala I Campus Universitario”	45€
MUSCULACIÓN DEPORTIVA	20	G1: 10:00-11:45 Grupo mañana	Gimnasio Universitario (Victoria I)	2 días/sem 70€ + TG*
		G2: 12:00-13:45 Grupo mañana		5 días/sem (grupos de mañana)
		G3: 14:00-15:45 Grupo mañana		80€ + TG*
		G4: 16:00-17:45 Grupo mañana		5 días/sem (grupos de tarde)
		G5: 18:00-19:45 Grupo tarde		90€ + TG*
		G6: 20:00-22:00 Grupo tarde		

* Se incluye servicio de préstamo de bicicleta eléctrica.

* La TG será obligatoria pudiendo reutilizarse la de anteriores cursos. **PRECIO 5€**

Actividades dirigidas



Escuela deportivas Universitarias

Consiste en un programa de entrenamiento dirigidos por entrenadores especializados en las diferentes modalidades deportivas, con el objetivo de fomentar la práctica de éstas disciplinas.

ESCUELAS DEPORTIVAS UNIVERSITARIAS				
ACTIVIDAD	PLAZAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PRECIO / CUATRIMESTRE
ESCUELA PADEL/ TENIS	10	Según prueba de nivel y disponibilidad de grupos	“Espacio Tierra” (El Sotillo BUS M4)	60€
ESCUELA TRIATLÓN	10	L Atletismo 17:00-18:00 M-J natación 21:00-22:00 Fin de semana Bici y transiciones	“C. deportiva La Albuera” Pista de Atletismo. Y “Piscina Municipal J. Carlos Casado”	60€
ESCUELA DE BÁDMINTÓN	10	Por determinar	Por determinar	5€
ESCUELA DE VOLEIBOL	14	L 21:00-22:00	Polideportivo Peñasal	5€
ESCUELA AJEDREZ	20	J 19:00-20:30	Online*	Gratuita

** La escuela de Ajedrez será ofertada de forma online hasta que las condiciones sanitarias permitan su desarrollo con normalidad.*

Participar en los programas de Escuelas Deportivas Universitarias te acredita para participar en el Trofeo Rector



Aprovechamiento del entorno urbano

El Programa de **aprovechamiento del entorno urbano** es un programa físico deportivo que se desarrolla al aire libre haciendo uso de nuestro entorno más próximo. El mismo te ofrece la posibilidad de inscribirte a las iniciativas de “Fitness Outdoor” y el programa “E-Bike”. Ambas iniciativas cuentan con monitores especializados que te ayudarán mejorar tu forma física de forma segura y divertida. El programa, además te ofrece rutas de distintos niveles, a través de la cuenta WIKILOC del Servicio de Deportes UVa, que podrás realizar por ti mismo o con tus compañeros.

SALIDAS GUIADAS CICLISMO

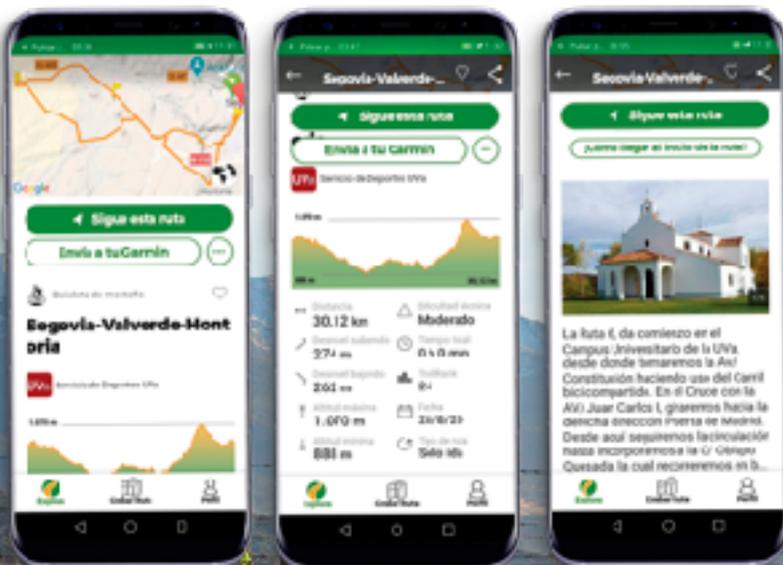
Programa E-BIKE
Jueves de 16:00 a 18:30
Bicicleta eléctrica incluida

FITNESS OUTDOOR

Jueves de 17:30-19:00

Todas las rutas están subidas en la cuenta “Servicio de Deportes UVa” de Wikiloc desde donde te podrás descargar el track.

wikiloc





El programa Uni-Aventura te permitirá acercarte e iniciarte en algunas de las disciplinas deportivas que se llevan a cabo en nuestro entorno natural más próximo. Este programa incluye 5 actividades las cuales se desarrollarán durante algunos sábados a lo largo del curso. En general todas las actividades tendrán lugar en la Sierra de Guadarrama.

Taller de escalada

17 octubre 2020 | Escalada en el Chorro Grande de la Granja

Senderismo

21 noviembre 2020 | Senderismo por la Sierra de Guadarrama

Semana Blanca

Febrero 2020 | Pirineo Francés y Catalán
400€/ aprox

Raquetas de nieve

20 febrero 2021 | Ruta por la Sierra de Guadarrama

Montañismo

17 abril 2021 | Ruta de Montañismo avanzado y técnicas de progresión por media montaña

Cano-Orientación

22 mayo 2021 | Piragüismo en canoa en el Embalse del Pontón

Actividades abiertas para todo aquellos interesados.

El desplazamiento hasta el lugar de inicio de la salida siempre se adaptará al servicio de autobuses de las líneas Segovia-Valsaín, La Granja-Alto de Navacerrada y Segovia-Madrid.

12€ por actividad y 45€ programa completo



TROFEO RECTOR

Se desarrollará entre los meses de octubre, noviembre y diciembre. Durante el curso 20-21, y debido a las indicaciones sanitarias, se promoverán inicialmente las modalidades deportivas de pádel, tenis, bádminton, voleibol, vóley playa, ajedrez, ultimate y tenis de mesa. Las modalidades de deportes de equipo serán ofertadas si la situación de la pandemia así lo permitiera.

Inicialmente las competiciones, únicamente, se desarrollarán en su fase de Campus. Las fases de Distrito y Castilla y León quedan a expensas de la evolución de la pandemia y de las indicaciones de las autoridades competentes

5€ por cada una de las modalidades*

**Gratis a partir de la tercera modalidad*

CAMPEONATOS DE ESPAÑA UNIVERSITARIOS

Los CEU 2020, los cuales iban a ser organizados por nuestra Universidad, fueron suspendidos por la situación provocada por la Pandemia. La convocatoria, celebración y participación de los CEU2021 quedan sujetos al criterio del Consejo Superior de Deportes.



Becas deportivas

DEPORTISTAS DE ALTO NIVEL (D.A.N.)

La Universidad de Valladolid, a través del Servicio de Deportes lleva a cabo un plan de apoyo a los DAN, a través de medidas que permiten la conciliación de la vida deportiva y académica (Fecha exámenes, tutorías con profesores, cambios de grupo...) situación sujeta a la normativa estatal o autonómica. PROAD CYL



Entrenamiento personal

SERVICIO NUTRICIÓN

El Servicio de Deportes te ofrece una consulta de nutrición con un Técnico especialista para tratar enfermedades nutricionales y controlar tus hábitos alimenticios. La primera consulta será gratuita.

Tlf de contacto: 682529486

TARIFAS	
1º Consulta	Gratuita
Consulta	25€
Revisiones	15€
Consulta + Revisión	30€
Bono de revisiones	50€

SERVICIO DE ENTRENAMIENTO PERSONAL

Te ayudamos a organizar tu entrenamiento. Contamos con un equipo de entrenadores cualificados que te acompañarán y ayudarán a tomar las decisiones correctas en tu proceso de entrenamiento, siempre dentro de un contexto de Salud. Este programa te permite:

1. Mantener un contacto directo uno a uno, lo que te ayudará a mantener la motivación por entrenar.
2. Programa de entrenamiento y nutrición especializada.
3. Planificación para que puedas alcanzar tus objetivos con la máxima eficacia.

TARIFAS	
Entrenamiento Pequeño Grupo (5 usuarios/max)	55€ / cuatrimestre
Entrenamiento individualizado	10€ / sesión

Acude al Servicio de Deportes, te ayudaremos de forma gratuita, a orientar tus entrenamientos

SOLICITA INFORMACIÓN

 deportes.segovia@uva.es

 www.uva.es/deportes

 628033876

 deporte_uva