SERVICIO de DEPORTES de la UVa – CURSOS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA 2012-13

CARDIO - FITNESS

horario	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
10						**Musculación** Fuente La Mora	
13	**GAP** Ruiz Hernández	**Aerobic A** **Aerobox** Ruiz Hernández	**GAP** Ruiz Hernández	**Aerobic A** **Aerobox** Ruiz Hernández			
14	**Acondic. Físico** Ruiz Hernández		**Acondic. Físico** Ruiz Hernández				
19	**Aerobic B** Ruiz Hernández **Musculación** Fuente La Mora **Preparación Física** Fuente La Mora	**Aero Zumba** Gimnasio C. M. Sta. Cruz (femenino)	**Aerobic B** Ruiz Hernández **Musculación** Fuente La Mora **Preparación Física** Fuente La Mora	**Aero Zumba** Gimnasio C. M. Sta. Cruz (femenino)			
20		**Aerobic C** Ruiz Hernández		**Aerobic C** Ruiz Hernández			
21	**Aerobic D** Ruiz Hernández		**Aerobic D** Ruiz Hernández				

AGUA

horario	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
08:30 a 09:15	**Natación A** Piscinas Río Esgueva	**Natación B** Piscinas Río Esgueva	**Natación A** Piscinas Río Esgueva	**Natación B** Piscinas Río Esgueva			
21:15 a 22:00	**Natación C** Piscinas Río Esgueva	**Natación D** Piscinas Río Esgueva	**Natación C** Piscinas Río Esgueva	**Natación D** Piscinas Río Esgueva			

DEPORTIVAS

horario	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
10 a 14						**Padel** Fuente La Mora	
17 a 21					**Padel** Fuente La Mora		
19:15 a 21:15		**Esgrima** CPTD Río Esgueva					

DANCE							
horario	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
13	**Gim Bollywood** Gimnasio C. M. Sta. Cruz (femenino)		**Gim Bollywood** Gimnasio C. M. Sta. Cruz (femenino)				
18	**Bailes Latinos y de Salón** Ruiz Hernández		**Bailes Latinos y de Salón** Ruiz Hernández				

CUERPO - MENTE							
horario	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
18	**Yoga B** Gimnasio C. M. Sta. Cruz (femenino)	**Yoga A** Ruiz Hernández	**Yoga B** Gimnasio C. M. Sta. Cruz (femenino)	**Yoga A** Ruiz Hernández			
19	**Gimnasia para la Espalda** Gimnasio C. M. Sta. Cruz (femenino)	**Método Pilates A** Ruiz Hernández	**Gimnasia para la Espalda** Gimnasio C. M. Sta. Cruz (femenino)	**Método Pilates A** Ruiz Hernández			
20	**Método Pilates B** Ruiz Hernández		**Método Pilates B** Ruiz Hernández				
21		**Método Pilates C** Ruiz Hernández		**Método Pilates C** Ruiz Hernández			

COMBATE							
horario	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
20		**Defensa Personal** Gimnasio C. M. Sta. Cruz (femenino)		**Defensa Personal** Gimnasio C. M. Sta. Cruz (femenino)			
21	**Nin-Jutsu B** Gimnasio C. M. Sta. Cruz (femenino)	**Nin-Jutsu A** Gimnasio C. M. Sta. Cruz (femenino)	**Nin-Jutsu B** Gimnasio C. M. Sta. Cruz (femenino)	**Nin-Jutsu A** Gimnasio C. M. Sta. Cruz (femenino)			

MEDIO NATURAL							
horario	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
06 07							**Grupo Universitario de Montaña - GUM** Plaza de la Universidad
09:30 mar-jun 10:00 octubre 10:30 febrero 11:00 nov-ene						**Grupo Universitario de Ciclismo - GUC** *Carretera y MTB* Plaza de la Universidad	**Grupo Universitario de Ciclismo - GUC** *Carretera y MTB* Plaza de la Universidad
10						**Grupo Senderismo** *Asociación Alumnos UP Millán Santos* Plaza de Sta. Cruz	**Grupo Senderismo** *Asociación Alumnos UP Millán Santos* Plaza de Sta. Cruz
M a V 10:00 a 14:00 17:00 a 20:00 S y D 16:00 a 19:00		**Equitación 1** *Centro Hípico El Estribo* Mojados	**Equitación 1** *Centro Hípico El Estribo* Mojados	**Equitación 1** *Centro Hípico El Estribo* Mojados	**Equitación 1** *Centro Hípico El Estribo* Mojados	**Equitación 1** *Centro Hípico El Estribo* Mojados	**Equitación 1** *Centro Hípico El Estribo* Mojados
consultar		**Equitación 2** *Centro Hípico Soto Ocio* Ctra. Rueda	**Equitación 2** *Centro Hípico Soto Ocio* Ctra. Rueda	**Equitación 2** *Centro Hípico Soto Ocio* Ctra. Rueda	**Equitación 2** *Centro Hípico Soto Ocio* Ctra. Rueda	**Equitación 2** *Centro Hípico Soto Ocio* Ctra. Rueda	**Equitación 2** *Centro Hípico Soto Ocio* Ctra. Rueda

- ❑ **CURSOS TRIMESTRALES** — **Cuota** 50,50 €/tri. — **Fechas** 1º 20 oct a 22 dic, 2º 12 ene a 09 mar, 3º 23 mar a 08 jun
- ❑ **CURSOS CUATRIMESTRALES** — **Cuota** 32,50 €/cuatri. — **Fechas** (l y x) 1º 15 oct a 21 ene, 2º 11 feb a 20 may; **Fechas** (m y j) 1º 16 oct a 29 ene, 2º 12 feb a 23 may
- ❑ **CURSOS ANUALES** — **Cuota** 60 €/curso — **Fechas** (l y x) 15 oct a 20 may; **Fechas** (m y j) 16 oct a 23 may
- ❑ **EQUITACIÓN** — **Cuota** consultar

INSCRIPCIONES en el *Servicio de Deportes* de lunes a viernes de 09:00 a 14:00 h (viernes de 09:00 a 13:00 h) C/. Ruiz Hernández, 16 – 1ª planta o por internet https://www5.uva.es/admin_deportes/

REQUISITOS ser miembro de la Comunidad Universitaria y estar en posesión de la Tarjeta Deportiva