



SERVICIO DE DEPORTES

Programación Físico - Deportiva



CAMPUS DE VALLADOLID

CURSO 2021 - 22



Tarjeta deportiva	Curso académico
Estudiantes de grado, máster y doctorado	Incluida en las tasas de matrícula
P.D.I. / P.A.S. y Pre-Universitarios	15 €
Estudiantes de títulos propios y miembros de Alumni	35 €
Otros colectivos con convenio	35 €
Invitación para el carnet deportivo	4,50 €

#BEACTIVE

SEMANA EUROPEA DEL DEPORTE

Semana del 23 – 30 de Septiembre

#BEACTIVE con la **UVa**

TODA LA INFORMACIÓN:

<https://deportes.uva.es/export/sites/deportes/5.Eventos/>

Podrá consultar la información más detenidamente en la web:

www.uva.es/deportes

TARIFAS CURSOS DEPORTIVOS		
	CON T.D.	SIN T.D.
Cursos de Actividad Física y Salud. Un cuatrimestre (2h/semana)	45 €	60 €
Cursos de Actividad Física y Salud. Curso completo (2h/semana)	80 €	105 €
Cursos de Actividad Física y Salud complementarias (1h/semana)	20 €	30 €
Cursos de Iniciación y Perfeccionamiento deportivo.	55 €	70 €

CD Ruiz Hernández

Calle Ruiz Hernández 16



CM Santa Cruz Femenino

Gimnasio

entrada por parking calle Dr. Ochoa



RU Alfonso VIII

Sala polivalente



CD Río Esgueva

Piscina cubierta



Campus Miguel Delibes

Gimnasio UVA - F. Educación y TS

CD Fuente la Mora

Carretera de Renedo (VA-140) km 3,2 - Tlf.: 983 184 782



PERIODO	INICIO	FIN
Inscripciones	13 de septiembre de 2021	Hasta completar plazas
Puertas Abiertas	20 de septiembre de 2021	21 de septiembre de 2021
Anual	4 de octubre de 2021	31 de mayo de 2022
1º Cuatrimestre	4 de octubre de 2021	11 de febrero de 2022
2º Cuatrimestre	14 de febrero de 2022	31 de mayo de 2022

- **Inscripciones:**

✓ Por internet en

<https://deportes.uva.es/export/sites/deportes/2.Cursosyactividades/>

- **Créditos:**

Todas las actividades deportivas pueden ser objeto de reconocimiento de créditos (ECTS) en estudios de Grado.

Por cada 25 horas de actividad física se reconocerá 1 ECTS. La fecha límite para solicitarlos es el 15 de mayo de 2022.

Apertura de
Inscripciones:

13 de Septiembre.

Si eres DAN o DAR ponte en contacto con el Técnico de Deportes de tu Centro y te informará sobre becas, tutorías, cambios de grupo, competiciones nacionales e internacionales universitarias.

Jornada de puertas abiertas!!

Días: 20 y 21 de septiembre 17:00 h

Lugar: Complejo Deportivo Ruiz Hernández

Asistencia libre y gratuita.

PROGRAMA SALUD Y BIENESTAR			
	HORARIO	DIAS	INSTALACIÓN
Gimnasia para la Espalda	19 - 20 H	M-J	C.D. Ruiz Hernández
	20 - 21 H	L - X	R.U. Alfonso VIII
Pilates	19 - 20 H	M - J	R.U. Alfonso VIII
	20 - 21 H	L - X	C.D. Ruiz Hernández
Taichí	18 - 20 H	M - J	R.U. Alfonso VIII
Yoga	17 - 19 H	L - X	R.U. Alfonso VIII
CORE	13 - 14 H	L - X	C.D. Ruiz Hernández
PROGRAMA TONIFICACIÓN Y OCIO			
Zumba	19 - 20 H	L - X	C.D. Ruiz Hernández
Aerobic	20 - 21 h	L - X	C.D. Ruiz Hernández
Pilates Cardio	20 - 21 h	M - J	C.D. Ruiz Hernández
Flamenco Fit	20 - 21 H	M - J	R.U. Alfonso VIII
K-POP	21 - 22H	M	R.U. Alfonso VIII
Escuela de Poledance	Calle de la Democracia, 1, 47011 Valladolid. www.poledancevalladolid.com		
Bailes Latinos	21 - 23 H	J	R.U. Alfonso VIII
PROGRAMA ESCUELAS DEPORTIVAS			
Bádminton	17 - 18 H	L - X	C.D. Ruiz Hernández
Esguima	19:30- 21:45H	M	CEAR Río Esgueva
Tiro con arco	19:00 - 21H	V	CEAR Río Esgueva
Tenis	17 - 21 H	V	C.D.Fuente la Mora
	10 - 14 H	S	C.D.Fuente la Mora
Pádel	17 - 21 H	V	C.D.Fuente la Mora
	10 - 14 H	S	C.D.Fuente la Mora
Voley	17 - 18H	M - J	C.D. Ruiz Hernández
Escuela del Corredor	19 - 20 H	M - J	Gimnasio UVa
Ninjutsu	21 - 22 H	L - J	C.M Sta Cruz Femenino
Defensa personal	20 - 21 H	M - J	C.M Sta Cruz Femenino
Taekwondo	19 - 20 H	M - J	C.M Sta Cruz Femenino
Natación	8:45 - 21:30 H	M - J	C.D. Río Esgueva
	19:30 - 20:15 H	L - X	C.D. Río Esgueva
	19:30 - 20:15 H	L - X	C.D. Río Esgueva
PROGRAMA EN FORMA			
UP Entrenamiento Funcional	C/ Nuñez de Arce, 21 - Valladolid. www.entrenamientofuncional.es		
HIIT	17:00 - 18:00 H	L - X	C.D. Ruiz Hernández
Stronght Nation	20 - 21 H	M - J H	C.D. Ruiz Hernández
Body Combat	21 - 22 H	L - X	R.U. Alfonso VIII
	21 - 22 H	M - J	C.D. Ruiz Hernández

GRUPOS UNIVERSITARIOS

G.U.C. – Grupo Universitario Ciclismo	SECCIÓN CARRETERA: jesusangel@ciclistas.org
	SECCIÓN MONTAÑA: uvaguc@hotmail.com https://www.facebook.com/uvaguc/
G.U.M. – Grupo Universitario de Montaña	Salidas a la Montaña todos los fines de semana. Más información en: gumvalladolid@gmail.com https://sites.google.com/site/gumuva/
G.U.R. – Grupo Universitario de Running	Si quieres compartir entrenamientos y participar en competiciones con otros corredores universitarios, ponte en contacto con nosotros: fernandoromrod@hotmail.com
G.U.T. – Grupo Universitario de Triatlón	Entrenamientos en grupo de Triatlón
GRUPO SENDERISMO	Asociación de Alumnos de la Universidad Permanente “Millán Santos”. Más información en: www.aumisanuva.es

PROGRAMA EN EL MEDIO NATURAL

Geocaching

Escalada

Piragüismo

Marcha Nórdica

Orientación

Paddle Surf

E-Bikes

EVENTOS DEPORTIVOS

SEMANA EUROPEA DEL DEPORTE	Del 13 al 30 de septiembre podrás participar de forma libre en todas las actividades que organiza el Servicio de Deportes. Podrás ver la información detallada de las actividades programadas próximamente en www.uva.es/deportes .
SEMANA BLANCA	Programada para mediados de febrero de 2022, en el pirineo catalán – francés. 5 días, 5 estaciones, 2 h/día de clases. Todos los niveles.
1/2 MEDIA MARATÓN UNIVERSITARIA	Mítica carrera popular por las calles de Valladolid programada para primeros de mayo.



COMPETICIONES

	FUNCIONAMIENTO	CUANDO	MODALIDADES
FEDERADAS	Podrás rellenar el formulario en la página web de deportes : www.uva.es/deportes	De septiembre a mayo. Los entrenamientos se realizan en el CD Fuente la Mora	Por equipos: Baloncesto, Voleibol, Fútbol Sala, Fútbol y Balonmano. Individuales: Bádminton y Pádel
TROFEO RECTOR	Inscripciones On Line. El importe de la cuota de inscripción es de 5 €/deporte (gratis a partir de la 3ª inscripción). Descarga aquí las instrucciones de pago.	Inscripciones a partir del 15 de septiembre	Comienzo en octubre. Habrá reuniones previas al comienzo de cada competición. Se publicará la información en la web de deportes
	Se realizarán reuniones informativas en octubre una vez finalizado el plazo de inscripción. El Técnico de Deportes de cada Campus comunicará cómo y cuándo acceder a la reunión de cada modalidad.	1. Fase de Campus: de octubre a febrero en cada uno de los Campus.	
	Tanto por equipos como individuales en todas las modalidades deportivas. Los ganadores de la Fase de Distrito jugarán el Trofeo Rector de Universidades de Castilla y León (Fase Autónoma)	3. Fase Autónoma: en marzo y en ella se enfrentan las Universidades de Castilla y León.	Por equipos: Baloncesto, Voleibol, Fútbol Sala, Fútbol y Balonmano.
TROFEO DECANO / INTERNAS	Competición interna que se realiza en cada Facultad/Escuela Universitaria.	Con tus compañeros de Facultad o Escuela mediante Ligas internas.	
CAMPEONATOS DE ESPAÑA UNIVERSITARIOS (CEUS) 2021 Y 2022	Podrás participar en las pruebas de selección que se celebrarán en Octubre rellenando el formulario . en la página web www.uva.es/deportes .	CEUS 2021: Se celebrarán los meses de octubre y noviembre.	Individuales: Triatlón, Hípica, Tenis, Pádel, Esgrima y Judo
	Los CEUS son competiciones universitarias a nivel nacional. Se necesita cumplir con los requisitos de participación.	CEUS 2022: programados para mayo 2022	Equipos: Baloncesto, Balonmano, Fútbol, Fútbol Sala y Voleibol

¿Dónde estamos?

<http://deportes.uva.es>

deportes

UVa

Palencia

Campus "La Yutera"

deportes.palencia@uva.es

979 10 8216



Soria

Campus "Duques de Soria"

deportes.soria@uva.es

975 12 9217



Valladolid

C/Ruiz Hernández 16

servicio.deportes@uva.es

983 18 4080



Segovia

Campus "María Zambrano"

deportes.segovia@uva.es

921 11 2323



UVaSALUDABLE
Universidad de Valladolid