

UVa

# Deportes Segovia

Oferta físico deportiva 20-21

*No paramos, nos adaptamos*



UVa

SE-  
GO  
VIA





La actividad física está permitida al aire libre, 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 al aire libre. Usa la mascarilla en las zonas comunes durante los desplazamientos y en espacios concurridos

*\*Las posibles modificaciones respecto a las indicaciones para la práctica deportiva serán siempre actualizadas por el Servicio de Deportes. Consulta [www.uva.es/deportes](http://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](http://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 8 de febrero**

## INSTALACIONES



Sala polivalente C.  
Universitario.  
Planta baja.



Piscina climatizada,  
C/ General Varela



Espacio Tierra  
El Sotillo (La Lastrilla)



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 CON TD	PRECIO SIN TD
E-BIKE *	12	segun programa	Entorno urbano y natural	10€/Salida	12€ /Salida
FITNESS OUTDOOR	15	J-17:30-19:00	Entorno urbano y natural	25€	31€
BOXEO/KICK-BOXING	20	M-J 17:00-18:00	"Sala Polivalente area intercentros	45€	60€
HIT	15	L-X 20:00-21:00	Entorno urbano y natural	45€	60€
DANZA URBANA	15	M-J 20:00-21:00	"Sala Polivalente. area intercentros	45€	60€
GUR (running)	15	M-J 20:00-21:00	"C. deportiva La Albuera" Pista de Atletismo	Gratuito	Gratuito
NATACIÓN LIBRE **	-	L-D 7:00-23:00	"Piscina Municipal J. Carlos Casado"	Bono 15 baños: 35€	Bono 15 baños: 35€
CARDIO-TONIC	15	L-X 19:00-20:00	"Sala Polivalente. area intercentros	45€	60€
MUSCULACIÓN DEPORTIVA ***	20	G1: 10:00-11:45 Grupo mañana	Gimnasio Universitario  (Victoria I)	2 días/sem 70€ + TG*	2 días/sem 80€ + TG*
		G2: 12:00-13:45 Grupo mañana		5 días/sem (grupos de mañana)	5 días/sem (grupos de mañana)
		G3: 14:00-15:45 Grupo mañana		80€ + TG*	90€ + TG*
		G4: 16:00-17:45 Grupo mañana		5 días/sem (grupos de tarde)	5 días/sem (grupos de tarde)
		G5: 18:00-19:45 Grupo tarde		90€ + TG*	100€ + TG*
		G6: 20:00-22:00 Grupo tarde			

Actividades dirigidas

\* Se incluye servicio de préstamo de bicicleta eléctrica.

\*\* Los usuarios con Tarjeta Deportiva tendrán acceso libre durante el programa de fórmula perfecta.

\*\*\* La Tarjeta Gimnasio será necesaria pudiendo reutilizarse la de anteriores cursos. **PRECIO 5€.**



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	PRECIO
ESCUELA PADEL/ TENIS	10	Según prueba de nivel y disponibilidad de grupos	"Espacio Tierra" (El Sotillo BUS M4)	60€	-
ESCUELA DE VÓLEY PLAYA	15	L 16:30-18:30	Pista Vóley Playa La Albuera	10€	15€

## TARJETA DEPORTIVA

**Los estudiantes UVA tienen activada la Tarjeta Deportiva de forma automática con su matrícula universitaria.**

Los colectivos PAS-PDI, 2º bachillerato, antiguos alumnos UVA, estudiantes de títulos propios y de ciclos formativos podrán acceder al S. de Deportes sin disponer de Tarjeta deportiva abonando la Tarifa sin TD.

### TARIFAS TARJETAS DEPORTIVAS 2021

- PAS-PDI, estudiantes de 2º Bachillerato y ciclos formativos: 15€/año
- Alumni (Antiguos Alumnos) y estudiantes de títulos propio: 35€/año

### VENTAJAS DE LA TARJETA DEPORTIVA

- Aplicación de la **tarifa reducida**.
- **Inscripción** en las **mismas condiciones** que los estudiantes UVA.
- **Entrega de la camiseta UVA-deportes** curso 20-21
- **Descuentos en servicios deportivos** como: alquiler de e-bike, reservas de pistas de pádel y tenis...
- Descuentos en la tienda deportiva **Sprinter-Segovia**



# Aprovechamiento del entorno urbano

**El Programa E-Bike** es programa que recorre el entorno de Segovia en bicicleta eléctrica. La Bicicleta eléctrica te permitirá completar rutas de una exigencia física alta independientemente de tu estado de forma. El programa incluye hasta 9 rutas de diversa dificultad técnica y física.

25-02-2021	Segovia* Tres Casas (Por Cañada real Soriana)	28 km
4-03-2021	Segovia* Revenga (Por Cañada real Soriana)	32 km
3-2021	Segovia* Segovia	27 km
20-03-2021	La Granaja M-30	42 km
08-04-2021	Segovia* Revenga* Valsaín (Cruce de la Gallega)	36 km
17-04-2021	Revenga* Mujer Muerta	53 km
07-05-2021	Segovia* Madrona* La Losa	33 km
13-05-2021	Segovia* Hontanares (por vía Verde) <b>NOCTURNA</b>	33 km
20-05-2021	La Granja* Silla del Rey	23 km

## 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.

### **Raquetas de nive**

27 febrero 2021 | Ruta por la Sierra de Guadarrama

### **Montañismo**

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

### **Semana Blanca**

Marzo 2021 | Pirineo Francés y  
Catalán  
400€/ aprox

### **Taller de manejo dispositivos GPS**

Abril 2021 | Campus Universitario

### **Montañismo Avanzado**

7 abril 2021 | Entorno de sierra de  
Guadarrama

### **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 usuarios con TD y 15€ para usuarios sin TD.**



# Reconocimiento de créditos

Los estudiantes participantes en el programa de actividades deportivas promovidas y organizadas por el Servicio de Deportes podrán solicitar el reconocimiento de créditos por la participación en actividades deportivas. Se podrán reconocer hasta un máximo de 6 créditos del total del plan de estudios. En el mes de junio, Servicio de Deportes revisará la asistencia a las diferentes propuestas de actividad y reconocerá los créditos correspondientes según la tabla.

<b>Programa Competiciones universitarias</b>	Trofeo Rector	<b>0,5 crédito = 6 partidos</b> Máximo 1 crédito / curso	1. El acta de los partidos, será la única documentación válida para acreditar la participación. 2. La no presentación del equipo a alguno de los encuentros programados en el calendario de competición, supondrá la no contabilización de dos partidos a cada uno de los miembros del equipo. 3. Se podrá sumar la participación en varias modalidades deportivas, dentro de una misma competición.
	Trofeo Primavera	<b>0,5 crédito = 6 partidos</b> Máximo 1 crédito / curso	
	Deportistas de Alto nivel o Alto rendimiento	<b>2 créditos / año</b>	
<b>Programa Ocio y Salud</b>		<b>1 crédito = 25 horas de asistencia</b> Máximo 3 créditos / curso	Según hoja de firmas
<b>Programa Escuelas deportivas universitarias</b>		<b>1 crédito = 9 horas de entrenamiento</b> Máximo 2 créditos / curso	
<b>Programa Uniaventura</b>		<b>0.5 crédito / salida</b> Máximo 2 créditos / curso	
<b>Programa Voluntariado</b>	Trofeo Rector Legua Universitaria Otras acciones	<b>1 crédito por 25 horas</b> Máximo 1 créditos / curso	



# 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](mailto:deportes.segovia@uva.es)

 [www.uva.es/deportes](http://www.uva.es/deportes)

 628033876

 [deportes\\_uvasg](https://www.instagram.com/deportes_uvasg)