

- Incluye actividades físico deportivas varias, organizadas generalmente en **1 o 2 días a la semana**.

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

### INICIO DE LOS CURSOS DEPORTIVOS: 3 FEBRERO

ACTIVIDAD	HORAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PRECIO
ZUMBA	25	L-X 19:30 -20:30	"Sala Polivalente C. Universitario"	45€ / Cuatrimestre
BOXEO/ KICK-BOXING	25	G1: M-J 11-12	"Sala Polivalente C. Universitario"	45€ / Cuatrimestre
		G1: M-J 17-18	"Sala de Lucha Victoria II"	
HIT	25	M-J 19:15-20:15	"Sala Polivalente C. Universitario"	45€/ Cuatrimestre
CARDIO TONIC	25	L-X 20:30-21:30	"Sala Polivalente C. Universitario"	45€ / Cuatrimestre
GUR (running)	25	M-J 20:00-21:00	"C. deportiva La Albuera" Pista de Atletismo.	Gratuito
DANZA URBANA	25	M-J 20:15-21:30	"Sala Polivalente C. Universitario"	45€ / Cuatrimestre
MUSCULACIÓN DEPORTIVA	60	5 días/sem de 10:00-15:30	Gimnasio Universitario (Gimnasio Victoria I)	75€ / Cuatrimestre
	60	5 días/sem de 15:30-22:30		85€ / Cuatrimestre
	70	2 días/sem de 15:30-22:30		"TG 5€"
ENTRENAMIENTO NATACIÓN	25	M-J: 21:00-22:00	"Piscina Municipal J. Carlos Casado"	55€ / Cuatrimestre
NATACIÓN LIBRE	-	L-D 8:00-22:00	"Piscina Municipal J. Carlos Casado"	Bono 15 baños: 35€
PILATES	20	L 16:30-17:30	"Sala Polivalente C. Universitario"	20€ / Cuatrimestre
BAILES LATINOS	25	J 20:00-22:00	"P. Serichol"	20€ / Cuatrimestre
ACTIVIDADES ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO	-	1 día por semana	"Centro deportivo human performan"	50€ / Mes
YOGA	25	X 18:00-19:30	"Sala Polivalente C. Universitario"	45€ / Cuatrimestre
ABDOMINALES	15	L-J 19:15-19:45	"Sala 2"	Gratuito
ESPALDA SANA	15	X 19:00-20:00	"Sala 2"	Gratuito
DEFENSA PERSONAL FEMENINA	8	1 Viernes por mes	"Sala 1"	10€ / Cuatrimestre

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

ACTIVIDAD	HORAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PRECIO
ESCUELA DE PADEL / TENIS	10	A convenir	"Espacio Tierra"	*55€ / Cuatrimestre
ESCUELA DE TRIATLÓN	50	M-J Natación 21:00-22:00 Gimnasio un día por semana 21:00-22:00 L Carrera 17:30-18:30 S Bici	"C. deportiva La Albuera" Pista de Atletismo. Y "Piscina Municipal J. Carlos Casado"	55€ / Cuatrimestre
ESCUELA DE BALONCESTO	20	M 21:00-22:30	"Pista Academia Artillería"	5€ / Cuatrimestre
ESCUELA DE BADMINTÓN	20	X 19:00-20:00	"Pista Academia Artillería"	5€ / Cuatrimestre
ESCUELA DE AJEDREZ	20	G1 INICIACIÓN X 19:00-20:30	"Seminario 210"	*Gratuito
		G2 PERFECCIONAMIENTO J 19:00-20:30 X 19:00-20:30		
ESCUELA DE ESGRIMA	20	M-J 20:15-21:35	"Sala 2"	60€ / Cuatrimestre

\*Solo aplicable a miembros de la comunidad universitaria

### 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 (fechas de exámenes, tutorías con profesores, cambios de grupo...)

El programa deportivo Universitario está especialmente dirigido a miembros de la comunidad universitaria UVA, residentes en Segovia que acrediten su condición de universitario y/o pre-universitario (2º Bachillerato), miembros de la universidad de la experiencia y otros colectivos con convenio. Tarjeta deportiva estudiantes de 2º Bachillerato: 15€



Universidad de Valladolid

Servicio de Deportes  
Segovia

CURSO 2019/2020

2º CUATRIMESTRE



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

## INDICACIONES GENERALES

- Para la inscripción en las actividades y/o cursos recogidos en esta programación, es imprescindible estar en disposición de la tarjeta deportiva UVa. **(Todos los estudiantes que tengan formalizada la matrícula universitaria disponen de tarjeta deportiva)**

- El Servicio de Deportes establecerá los procedimientos y plazos de inscripción que estime más adecuados para cada uno de los colectivos. Dicha información será facilitada a través de los canales de comunicación habitualmente empleados por el Servicio de Deportes (redes sociales, correos electrónicos, aviso en tablón de anuncios...). La comunidad universitaria UVa siempre tendrá un plazo preferente de inscripción.

- Se establecerá un número máximo de usuarios de actividades y/o cursos. Una vez cubiertas este número de plazas se habilitará una lista de espera.

- El programa de actividades se regirá por el calendario académico, por lo que las actividades o cursos deportivos podrán sufrir modificaciones o cancelaciones que se anunciarán, en su caso, con la oportuna antelación.

## INSTALACIONES



Sala polivalente C. Universitario. Planta baja.



Espacio Tierra La Lastrilla



Sala musculación (Gimnasio Victoria) C/Romero 18.

## SOLICITA INFORMACIÓN

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

 [@deportessegoviaUVA](https://www.facebook.com/deportessegoviaUVA)

 628 033 876

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

## ENERO



Período de exámenes

**Programa la fórmula perfecta:** Combina tu tiempo de estudio relajándote con actividad física

**Día 20:** Inicio del plazo de inscripción

## FEBRERO



**Del 9-14:** Semana Blanca UVa en Pirineos

**Día 11:** Final del distrito del Trofeo Rector

**Día 10:** Inicio del programa de cursos y Actividades físicas y salud

**Día 15:** Salida raquetas de nivel 7 picos. 15€

**21-22:** Final del Trofeo Rector Castilla y León

**Torneo Primavera:** Basket 3x3, Fútbol Sala 3x3, Bádminton

## MARZO



**Día 21:** Geocaching nocturno. Valsaín. 15€

**Día 28:** Torneo Primavera: Padel, Tenis

**Torneo Primavera:** Basket 3x3, Fútbol Sala 3x3, Bádminton

## ABRIL



**Del 18-19:** CEU (Campeonato de España Universitario) Equitación

**Del 20-23:** CEU (Campeonato de España Universitario) Fútbol Sala

## MAYO



**Torneo Primavera:** Voley Playa, Fútbol 7, Padel

**Día 9:** Canorientación. Emblase del Pontón.

## 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>1 crédito = 6 partidos</b> Máximo 3 créditos / 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.	
	Copa Decano	<b>1 crédito = 6 partidos</b> Máximo 1 crédito / curso		
	Campeonatos España Universitarios	<b>2 Créditos</b> por participar en cualquiera de sus modalidades en las que se convoquen los Campeonatos		
	Equipos UVa-SG	<b>1 crédito / año</b>		Según criterio del cuerpo técnico
	Deportistas de Alto nivel o Alto rendimiento	<b>2 créditos / año</b>		Según la resolución del BOE, BOCYL o el programa propio de la Universidad de Valladolid
<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		

## CAMPEONATOS DE ESPAÑA UNIVERSITARIOS

Participa en representación de la Universidad de Valladolid en las modalidades de: ajedrez, atletismo, bádminton, baloncesto, baloncesto 3x3, balonmano, campo a través, escalada, esgrima, fútbol 11, fútbol sala, golf, halterofilia, hípica, judo, natación, orientación, pádel, rugby 7, tenis, tenis de mesa, tiro con arco, triatlón, voleibol, voleibol playa, karate y taekwondo. Organizado por las universidades de Castilla y León.



**CAMPEONATOS DE ESPAÑA UNIVERSITARIOS 2020**  
Castilla y León