



Ata que doan os pés!

Actividades Deportivas

Campus de Pontevedra

2016/2017

activ@ ^
saudable +
happy ☺



Área de
Benestar, Saúde e Deporte

UniversidadeVigo



Que son os Muvers?

Os muvers son unha xeración de persoas que se preocupan por coidar o seu corpo, ser máis activos, estar máis saudables e acadar a felicidade no seu benestar físico e mental.

Como recoñecer a un muver?

- Un muver preocúpase por manterse saudábel
- Un muver practica deporte
- A un muver gústalle viaxar
- Un muver é moi activo
- Un muver coída os seus hábitos
- A un muver gústalle a aventura
- Un muver é competitivo
- Un muver sabe traballar en equipo
- Un muver comprométese co seu estilo de vida sano
- Un muver busca a felicidade diariamente

MUVERS
GO!

PONTEVEDRA CIDADE

Área De Benestar, Saúde e Deporte

Sala cardio fitness

Actividades dirixidas

Adestramento personalizado

Ligas e competicións internas

Servizos médicos e de fisioterapia

Préstamo de material deportivo

Instalacións deportivas: tenis de mesa, pista polideportiva

Centros deportivos abertos

Centro Budo

Ximnasio de Campolongo

Ximnasio Ardeas

Ximnasio C.D. Rías do Sur

CONTORNA NATURAL

Augaventura Campus Mar Life (outono e primavera): surf, kaiak, rafting, windsurf, flyboard, wakeboard...

Orientación e xeochacing

Rutas culturais

Viaxes á neve

TIPOS DE USUARIAS E USUARIOS



- A** Persoas pertencentes á comunidade universitaria: alumnado, PDI e PAS
- B** Cónxuxes ou persoas en análoga relación de convivencia e fillos ou fillas do PAS ou do PDI da Universidade de Vigo
- C** Persoas tituladas pola Universidade de Vigo (alumni)
- D** Persoas físicas alleas á comunidade universitaria Uvigo

ABONOS DA ÁREA DE BENESTAR, SAÚDE E DEPORTE

Tipo de usuario/a



		A	B	C	D
Abono básico Vestuarios e taquillas	<i>Cuadrimestral</i>	0 €	10 €	10 €	20 €
	<i>Anual</i>	0 €	15 €	30 €	30 €
	<i>Verán</i>	0 €	5 €	10 €	10 €
Tarxeta Deportiva Universitaria (TDU): sala cardio-fitness, actividades dirixidas, tenis de mesa, e descontos en Escolas Deportivas, Augaventura e servizos de saúde.	<i>Cuadrimestral</i>	35 €	50 €	100 €	100 €
	<i>Anual</i>	60 €	90 €	180 €	180 €
	<i>Verán</i>	10 €	15 €	30 €	30 €
Tarxeta Ponte en Forma (PEF): vantaxes da Tarxeta Deportiva Universitaria + programas de exercicio físico personalizado e valoración médico-deportiva	<i>Cuadrimestral</i>	60 €	–	–	–
	<i>Anual</i>	110 €	–	–	–

Inscricións

En calquera momento do ano a través de: www.deporxest.uvigo.es

Duración dos abonos

- *Anual*: do 1 de setembro ao 31 de agosto
- *1ª cuadrimestre*: do 1 de setembro ao 15 de xaneiro
- *2ª cuadrimestre*: do 16 de xaneiro ao 31 de maio
- *Verán*: do 1 de xuño ao 31 de agosto

ACTIVIDADES DIRIXIDAS PARA PERSOAS ABONADAS

Horario	Lugar	Luns	Martes	Mércores	Xoves
14.45 - 15.30	Fisioterapia Laboratorio I	Pilates		Pilates	
14.30 - 15.15	Ciencias da educación - Ximnasio		Cross Training / HIIT		Cross Training / HIIT
19.00 - 19.45	Pavillón universitario	Pilates		Pilates	
20.00 - 20.45	Pavillón universitario	Bike		Bike	

Nota: Estas actividades serán gratuitas para as persoas abonadas (TDU - PEF) da Área de Benestar, Saúde e Deportes.

Para participar nestas actividades será obrigatorio facer a correspondente reserva de praza en cada sesión, cun máximo de 24 horas de antelación en: Miña Conta / Histórico / Bonos-Entradas / Nova sesión. As prazas son limitadas e reducidas.

Estas actividades e horarios desenvolveranse ata o 31 de maio (só períodos lectivos) e poderán experimentar cambios ao longo do curso académico coa fin de adaptarse á demanda real das persoas usuarias ou a outras necesidades sobrevidas do servizo. Este tipo de cambios non dará dereito á devolución de taxas

INSTALACIÓNS DEPORTIVAS

 986 802 090

Horario

De setembro a xuño:

De luns a venres: de 8.00 a 23.30 h

Xullo, agosto, Semana Santa e Nadal:

De luns a venres de 8.30 a 14.45 h.

ENTRADAS INDIVIDUAIS:

Sala de cardio-fitness

Actividades dirixidas

Tipo de usuario/a



	A	B	C	D
Entrada 1 uso	1,5 €	2 €	4 €	4 €
Bono 5 usos	6 €	8 €	16 €	16 €
Bono 10 usos	10 €	14 €	28 €	28 €

RESERVAS USO COLECTIVO

Tipo de usuario/a



Pista Polideportiva cuberta	Enteira (1h)	Ordinario ¹	0 €	10 €	20 €
		Especial ¹	0 €	12,5 €	25 €
Lateral (1h)	Ordinario ¹	0 €	5 €	10 €	
	Especial ¹	0 €	7,5 €	15 €	
Tenis de mesa (1h)			0 €	1,5 €	3 €

¹ Horario ORDINARIO: luns a venres de 09.00 a 20.00 h. Horario ESPECIAL: luns a venres a partir das 20.00 h e fins de semana.

* Para aplicar as taxas tipo A, B ou C todas as persoas deberán pertencer ao dito colectivo.

* Nas reservas destinadas a usos non relacionados coa actividade física e o deporte así como para a organización de espectáculos deportivos repercutirase o IVE correspondente do 21 %.

SERVIZOS DE MEDICINA E FISIOTERAPIA

Tipo de usuario/a



Medicina deportiva	Consulta informativa	0 €	-
	Rev. médico-deportiva básica	30 €	-
	Rev. médico-deportiva avanzada	40 €	-
	Consulta dietética	30 €	-
	Consulta puntual (lesión, antropometría, ...)	20 €	-
Fisioterapia	1 Sesión	20 €	-
	Bono 5 sesións (1 ano de caducidade)	75 €	-

ACTIVIDADES CON RECOÑECIMIENTO ACADÉMICO (ECTS)


- Programa Ponte en forma
- Programa de rutas culturais
- Participación en competicións en representación da Universidade de Vigo
- Colaboración en eventos (HappyGoRunning, Trofeo Uvigo de Orientación...)
- Programa UTOP - Deporte e liderado: responsables de equipos das ligas universitarias.

REQUISITOS PARA O RECOÑECIMIENTO DE CRÉDITOS

- Será necesario acadar un total de 30 horas de práctica (en cómputo anual) para obter o recoñecemento de cada crédito ECTS (ou 2 créditos de libre elección)
- No caso do programa Ponte en forma, os requisitos serán manter unha media de dúas asistencias semanais á sala cardio-fitness da Área de Benestar, Saúde e Deporte durante as dezaseis semanas de duración da actividade, seguir o programa de exercicio físico personalizado que lle sexa prescrito por parte do persoal técnico e realizar as dúas revisións médico- deportivas (inicial e final) incluídas no programa
- Os créditos poderán acadarse unha soa vez por cada actividade.
- No programa de rutas culturais concederanse 7,5 horas ECTS por cada ruta dun día de duración e 15 horas ECTS polas de dous días de duración
- Unha vez que se remate a actividade, e baixo a solicitude previa do alumno ou alumna, a Área de Benestar, Saúde e Deporte expedirá un certificado de asistencia que a persoa interesada deberá presentar a continuación na secretaría de alumnado do seu centro de estudos para obter a validación dos créditos no seu expediente académico

C.D. RÍAS DO SUR

Rúa Matos s/n- 36153 Lourizán

 986 869 658

De setembro a xuño

Luns a venres de 8.00 a 23.00 h

Sábados de 9.00 a 14.00 h e de 17.00 a 22.00 h

Domingos e festivos de 9.00 a 14.00 h

Xullo e agosto

Luns a venres de 9.00 a 22.00 h e sábados de 9.00 a 14.00 h

Matrícula gratuita

Prezo mensual: **29,79 €**

Actividades incluídas na matrícula:


- Nado libre en piscinas climatizadas: (piscina olímpica de 50x25 m, piscina de 25x10 m. e piscina de aprendizaxe de 13x6 m.)
- Actividades dirixidas (aerobic, step, tono, bike, body combat, body pump, body balance, Latinos, 30' G.A.P, 30' ABD, Xtremfit, Pilates, 30' estiramientos, Aquagym)
- Sala de Fitness: zona cardiovascular, zona maquinaria isotónica, zona peso libre, zona funcional, Zona Core, C.T.I. (circuito total integral)
- Zona Spa: Jacuzzi, Baño de vapor, sauna finlandesa e duchas bitérmicas

Descontos especiais en outras actividades:

- Programa específico de saúde: natación preventiva
- Cursos de natación
- Cursos de Squash
- Supera Studio: servizo de adestramento persoal e grupos de pilates en máquina
- Material Deportivo

XIMNASIO CAMPOLONGO

Praza da Constitución, s/n

 986 863 855

Luns a venres de 7.00 a 23.30 h

Sábados de 9.00 a 14.00 e de 17.00 a 21.00 h

Domingos e festivos de 10.00 a 14.00 h

Prezo por período: **147 €**


Prezo curso completo: **270 €**

Prezo verán: **78 €**

A tarifa individual inclúe: acceso libre a todas as actividades dirixidas de sala ata completar o aforamento, baño libre, zona relax, sala de fitness e un curso con monitor ou monitora dous días á semana en piscina ou sala

XIMNASIO ARDEAS

Rúa de Santa Clara, 18

 986 841 834

Acceso 1

Prezo por período: **69 €**

Prezo verán: **51 €**

Luns a venres de 9.30 a 14.00 h e de 17:00 a 22.00h de setembro a xuño

Xullo e agosto, de luns a venres de 9.00 a 14.00 h e de 18.00 a 22.00 h

Acceso libre á Sala de Cardio-fitness 3 días á semana

Acceso 2

Prezo por período: **76 €**

Prezo verán: **57 €**

Luns a venres de 9.30 a 14.00 h e de 17:00 a 22.00h de setembro a xuño

Xullo e agosto de 9.00 a 14.00 h e de 18.00 a 22.00 h

Acceso libre á Sala de Cardio-Fitness 5 días á semana

CENTROS DEPORTIVOS ABERTOS

CENTRO BUDO

Avenida da Estación, 17

📞 986 852 021

De luns a venres, todo o ano, de 06:45 a 23:15 hrs.

Sábados de setembro a xuño, de 09:30 a 14:00hrs. (só de setembro a xuño)

Domingos de setembro a xuño, de 10:30 a 14:00hrs. (só de setembro a xuño)

Acceso 1

Prezo por cuadrimestre: **90 €**

Prezo curso completo: **162 €**

Verán: **54 €**

Prezo Anual: **204 €**

Acceso 2 días / semana a fitness muscular e cardiovascular + 1 curso de natación con monitor/a ou nado libre.

Acceso 2

Prezo por cuadrimestre: **112,50 €**

Prezo curso completo: **205 €**

Verán: **67,50 €**

Prezo Anual: **257,50 €**

Acceso 3 días / semana a fitness muscular e cardiovascular + 1 curso de natación con monitor/a ou nado libre.

Acceso 3

Prezo por cuadrimestre: **140 €**

Prezo curso completo: **255 €**

Verán: **84 €**

Prezo Anual: **320 €**

Acceso todos os días da semana a fitness muscular e cardiovascular + 1 curso de natación con monitor/a ou nado libre.



NORMAS DO PROGRAMA DE CENTROS DEPORTIVOS ABERTOS

1. Persoas destinatarias

Só para a comunidade universitaria (alumnado, PDI e PAS)

2. Período de matrícula

En calquera momento do ano

3. Duración da actividade

- Primeiro período: do 1 de setembro ao 15 de xaneiro
- Segundo período: do 16 de xaneiro ao 31 de maio
- Verán: do 1 de xuño ao 31 de agosto
- Anual: do 1 de setembro ao 31 de agosto

4. Procedemento de inscrición

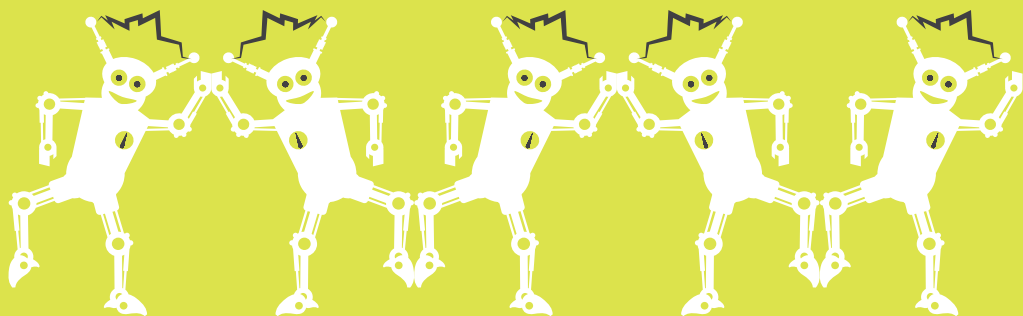
1. Realizar a preinscrición a través de www.deporxest.uvigo.es para acreditar a condición de comunidade universitaria.
2. Realizar o pagamento no centro deportivo escollido.

5. Outras consideracións

- Os centros deportivos colaboradores asumirán a dirección técnica das actividades e eventos, segundo a súa propia metodoloxía e por medio do seu propio persoal quedando libre a Universidade de Vigo de calquera responsabilidade relativa a organización e desenvolvemento das mesmas.
- Recoméndase confirmar previamente cos centros deportivos colaboradores as condicións, horarios e características das diferentes actividades e servizos ofertados e aclarar con eles calquera dúbida que puidera existir sobre as mesmas.

Actívate

con nós!



Área de Benestar, Saúde e Deporte Campus de Pontevedra

Campus de Pontevedra
Cruz Vermella, s/n
Tfno.: 986 802 088
depor-po@uvigo.es
Pavillón universitario (luns, martes, xoves e venres)
de 9.00 a 14.00 h
Martes e xoves de 16.15 a 18.00 h (agás xullo e agosto)
Escola de forestais (mércores)
de 9.00 a 14.00 h

Consulta toda a información en:

www.deportes.uvigo.es

www.facebook.com/muversuvigo

<https://twitter.com/MuversUvigo>

<https://instagram.com/muversuvigo/>

https://youtube.com/c/MuversUvigo_