

**Spoiler alert:
quererás máis!**



Actividades

Deportivas

Campus de Vigo

2017/2018

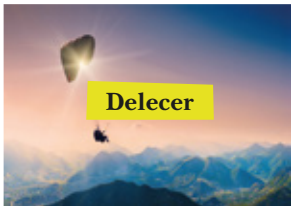
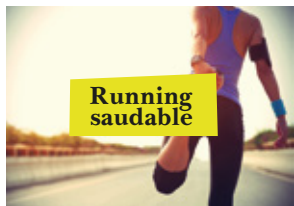
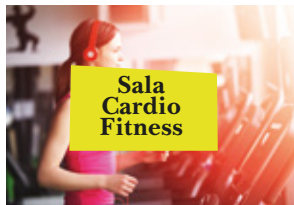
activ@ ^
saudable +
happy ☺

COMO RECOÑECER A UN MUVER?

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

MUVERS!
^ activ@ + saudable ☺ happy

ÁREA DE BENESTAR, SAÚDE E DEPORTE



TIPOS DE USUARIAS E USUARIOS

- A** Persoas pertencentes á comunidade da Universidade de Vigo e asimiladas (R.R. 23/05/2013)
- B** Cónxuxes ou persoas en análoga relación de convivencia e fillos/as das persoas pertencentes ao tipo A
- C** Persoas tituladas pola UVigo (*alumni*)
- D** Persoas físicas e xurídicas alleas á comunidade universitaria Uvigo

ABONOS DA ÁREA DE BENESTAR, SAÚDE E DEPORTE

		A	B	C	D
Abono básico <i>Vestiaros, armarios e pista de atletismo.</i>	<i>Cuadrimestral</i>	0 €	10 €	20 €	
	<i>Anual</i>	0 €	15 €	30 €	
	<i>Verán</i>	0 €	5 €	10 €	
Abono Mover <i>Sala cardio-fitness, rocódromo, pista de atletismo, pistas de tenis, pistas de tenis de mesa, actividades dirixidas, bicicletas BTT, descontos en escolas deportivas, Augaventura e servizos de saúde.</i>	<i>Cuadrimestral</i>	35 €	50 €	100 €	
	<i>Anual</i>	60 €	90 €	180 €	
	<i>Verán</i>	10 €	15 €	30 €	
Abono Mover Ponte en Forma* <i>Vantaxes do abono Mover + seguimento personalizado, valoración médico-deportiva e 2 accesos gratuítos ao mes á piscinaljacuzzi do CDU.</i>	<i>Cuadrimestral</i>	60 €	–	–	
	<i>Anual</i>	110 €	–	–	
Abono Active Campus Europe <i>Vantaxes do abono Ponte en Forma pero cunha duración máis breve: 2 meses. Para alumnado que non practique deporte.</i>	<i>Bimensual</i>	20 €			

Inscricións

En 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
- *Bimensual*: de outubro a novembro e de febreiro a marzo

*Actividade con créditos ECTS

ACTIVIDADES DIRIXIDAS

No campus Lagoas- Marcosende

Horario	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres	Sábado	
10.00	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Escalada (180')	Tenis* (120')
12.00	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Fitness express (20')		
13.15		loga* (75')		loga* (75')			
14.30	Tenis*	Tenis*	Tenis*	Tenis*			
15.00		Running saudable					
16.00	Train & Talk (60')	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Fitness express (20')		
16.15		loga (75')		loga (75')			
17.00	Train&Talk (60')						
18.00	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Fitness express (20')		
19.00	Urban Dance & HipHop (45')		Urban Dance & HipHop (45')				
20.00	Fitness express (20')	Cross training (45')	Rugby (90')	Fitness express (20')	Cross training (45')	Rugby (90')	Fitness express (20')
21.00							

- **Actividades incluídas no abono.** Os horarios destas actividades son aproximados e poderán experimentar cambios ao longo do curso.
- **Actividade de pagamento fóra do abono.** Inscripcións a partir do 01/09 (50 € cuadr./90 € anual).

Duración

1º cuadrimestre: do 18 de setembro ao 23 de decembro e do 8 ao 20 de xaneiro
 2º cuadrimestre: do 22 de xaneiro ao 24 de marzo e do 2 de abril ao 31 de maio

*Actividades con créditos ECTS

Natación	Rutas culturais
Tenis	Competicións UVigo
Loga	Colaboración en eventos
Ponte en forma	

INSTALACIÓNS DEPORTIVAS



986 814 059

Horario

De setembro a xuño:

De luns a venres: de 8.30 a 23.30 h

Sábados: de 10.00 a 14.00 h e de 16.00 a 21.00 h

Domingos: de 10.00 a 14.00 h e de 16.00 a 20.00 h

Agosto:

De luns a venres: de 9.00 a 14.00 h

Sábados e domingos: pechado

Xullo, Semana Santa e Nadal:

De luns a venres: de 9.00 a 21.00 h

Sábados: de 10.00 a 14.00 h e de 16.00 a 21.00 h

Domingos: de 10.00 a 14.00 h e de 16.00 a 20.00 h

**Os horarios de reserva e uso de cada instalación en particular poden ser máis restrinxidos que o horario de apertura xeral. Para sairdes de dúbidas, consultade na web a información específica de cada unha delas.*

UNIDADES DE SAÚDE

A

B

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 €

ENTRADAS INDIVIDUAIS

Multideporte:

Sala cardio-fitness

Rocódromo

Préstamo de bicicletas

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

Pista de atletismo

	A	B	C	D
Entrada 1 uso	Gratis		1 €	2 €
Bono 5 usos	Gratis		4 €	8 €
Bono 10 usos	Gratis		7 €	14 €

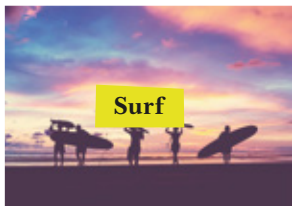
INSTALACIÓNS DE USO COLECTIVO

			A	B	C	D
Pista polideportiva cuberta	Enteira (1h)	Ordinario ¹	Gratis		10 €	20 €
		Especial ¹	Gratis		12,5 €	25 €
	Lateral (1h)	Ordinario ¹	Gratis		5 €	10 €
		Especial ¹	Gratis		7,5 €	15 €
Campos de herba	Enteira (1h)	Ordinario ¹	Gratis		12,5 €	25 €
		Especial ¹	Gratis		15 €	30 €
	Metade (1h)	Ordinario ¹	Gratis		10 €	15 €
		Especial ¹	Gratis		15 €	20 €
Pistas de tenis (1h)			Gratis		2,5 €	5 €
Tenis de mesa (1h)			Gratis		1,5 €	3 €
Pista de atletismo (1h)			Gratis		10 €	20 €
Aulas (1h)			Gratis		5 €	10 €
Sala de actividades dirixidas (1h)			Gratis		5 €	10 €

¹ **Horario ordinario:** de luns a venres de 9.00 a 20.00. **Horario especial:** de luns a venres a partir das 20.00 h e as fins de semana.

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

ÁREA DE BENESTAR, SAÚDE E DEPORTE



Surf



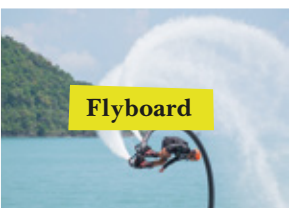
Rafting



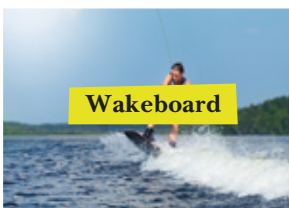
Kaiak



Windsurf



Flyboard



Wakeboard



Pontismo



Marcha nórdica



Parapente



Viaxes á neve



Rutas culturais



Orientación

Máis información sobre as datas das actividades
na web www.deporxest.uvigo.es

INSTALACIÓNS DO CDU VIGO



Campus Lagoas - Marcosende s/n
986 468 531

Horario

De setembro a xuño:

De luns a venres: de 7.30 a 22.00 h

Sábados: de 10.00 a 14.00 h e de 17.00 a 20.00 h

Domingos: de 10.00 a 14.00 h

Festivos: pechado

Xullo e agosto:

De luns a xoves: de 8.00 a 15.00 h e de 19.30 a 22.00 h

Venres: de 8.00 a 15.00 h

Sábados, domingos e festivos: pechado

Abono matinal universitario

Prezo por mes: **24,40 €**

Prezo por curso académico: **165 €**

Acceso de luns a venres ata as 16.00 h

Abono completo universitario

Prezo por mes: **29,95 €**

Acceso de luns a domingo en todo o horario de apertura da instalación

Cursos de natación

Prezo por cuadrimestre: **66 €**

Dous días á semana, consultar horarios. Actividade con recoñecemento de créditos

Vantaxes das persoas aboadas

- Descontos nos cursos de natación e no alugamento das pistas de squash
- Uso de todas as instalacións da CDU:



Jacuzzi



Sala de musculación
de 200 m²



Piscina



Actividades
dirixidas



Sauna



Sala cardio - fitness
de 140m²

C.D. COLISEUM

Rúa do Areal, 40, interior

 986 225 201

Prezo mensual: **24€**


Prezo por dous períodos: **198 €**

Prezo anual: **228 €**

Inclúe a tarifa individual: acceso libre a todas as actividades baixo as condicións do centro, todos os horarios, todos os días da semana sen límite de horas de uso (consultade os horarios)

FLORIDA GYM

Avenida da Florida, 32

 986 20 69 61

Prezo mensual: **25 €**

Prezo por período: **80 €**

Prezo por dous períodos: **150 €**

Prezo verán: **60 €**

Prezo anual: **205 €**

Acceso libre e ilimitado á área de fitness desde as 7.30 ás 23.00 de luns a venres, de 9.30 a 14.00 e de 16.00 a 20.00 os sábados e de 10.00 a 14.00 os domingos. Inclúe todas as actividades colectivas da instalación (tonificación, sh'Bam, step, body step, spinning, body nalance, GAP, training bike, TRX, body combat, body pump, RPM, abdominales, zumba, stretching, total condition,...). Uso libre da asuna, baño turco e servizo de armarios na zona de vestiarios. Matrícula gratuíta e libre de cuotas de mantemento.

TR SPORT & SPA

Rúa de Romil, 79

 986 418 833

Prezo mensual: **34,80 €**

Prezo por período: **112 €**

Prezo por dous períodos: **212 €**

Prezo verán: **58 €**

Prezo mensual: **34,80 €**

Acceso libre a natación sen monitor/a, sala fitness-musculación e circuíto spa; ademais dous días á semana clases en que se elixirá entre aeróbic, aquagym, body training, aquapilates, zumba... (consultade o resto da oferta e os horarios).

IFITNESS

Centro comercial Praza Elíptica

✉ infovigo@i-fitness.es

Prezo mensual: **24,90 €**

Inclúe acceso libre a todas as actividades baixo as condicións do centro, todos os horarios, todos os días da semana sen límite de horas de uso (consultade os horarios). Tamén inclúe sauna e armario gratis, ademais de dúas horas de aparcadoiro gratis no CC. Praza Elíptica.

MEGA SPORT CENTER

Rúa de López Mora, 45

Cumeira de abaixo, 5- O Rosal

📞 986 244 952

610 164 863

Acceso 1

Prezo mensual: **25 €**

Prezo por período: **90 €**

Prezo por dous períodos: **160 €**

Prezo anual: **240 €**

Acceso libre de luns a venres de 7.30 a 16.00 h e sábados de 10.00 a 14.00 h a todas as actividades do centro excepto pilates.

Acceso 2

Prezo por período: **110 €**

Prezo por dous períodos: **180 €**

Acceso libre de luns a venres de 15.00 a 23.00 a todas as actividades do centro excepto pilates.

Acceso 3

Prezo mensual: **35 €**

Prezo por período: **120 €**

Prezo por dous períodos: **200 €**


Prezo verán: **90 €**

Prezo anual: **300 €**

Acceso libre de luns a venres de 7.30 a 23.00 h e sábados de 09.30 a 14.00 h a todas as actividades do centro excepto pilates.

A. D. KIAP

Rúa de Roupeiro, 69 (zona de García Barbón)

 986 221 823

Prezo por período: **60 €**

Prezo por dous períodos: **115 €**

Escoller unha actividade entre as seguintes: kick boxing, kick boxing e boxeo, pilates, fitness. Dous días á semana, excepto fitness que serán tres

E.D.A.M. VIGO

Rúa de López Mora, 60

 601 090 558

Acceso 1

Prezo por período: **120 €**

Prezo verán: **60 €**

Prezo anual: **320 €**

Acceso de luns a venres de 10.00 a 14.00 a jiu jitsu, tai chi, chi kung (só unha destas actividades) e adestramento libre.

Acceso 2

Prezo por período: **135 €**

Prezo verán: **60 €**

Prezo anual: **350 €**

Acceso de luns a venres de 17.00 a 22.00 a jiu jitsu, halterofilia, boxeo, kick boxing, wing tsun, kenpo kai, wu shu, adestramentos funcionais (só unha destas actividades) e adestramento libre.

Acceso 3

Prezo por período: **150 €**

Prezo verán: **70 €**

Prezo anual: **450 €**

Acceso de luns a venres de 10.00 a 22.00 a jiu jitsu, halterofilia, boxeo, kick boxing, wing tsun, kenpo kai, wu shu, tai chi, chi kung, adestramentos funcionais (dúas destas actividades) e adestramento libre.

XIMNASIO ESCOLA VIGO

Rúa de Romil, 18

 986 439 359

Acceso judo

Prezo por período: **70 €**

Dous días á semana ás 20.00 ou ás 21.00 h. Clases de 90 minutos (consultade os horarios)

Oferta non válida para integrantes da A. D. Famu

XIMNASIO TAO

Rúa da Coruña, 13

 986 204 879

Acceso taekwondo

Prezo por período: **65 €**

Prezo verán: **30 €**


Prezo anual: **145 €**

Luns e mércores de 20.30 a 21.30 h

Oferta non válida para integrantes da A. D. Gimnasio TAO

XIMNASIO C. SIMÓN

Rúa de Urzáiz, 92

 986 420 867

Prezo por período: **80 €**

Prezo anual: **160 €**

Escoller unha actividade entre as seguintes: pilates, aerobox, aeróbic, step training, capoeira, full con tact, kick boxing, hapkido-ju jitsu, muay-thai boran, circuíto fitness e cardio-fitness con adestrador/a. Pode cambiarse de actividade en calquera momento se así se desexa (consultade os horarios).

VIGOENTRENA

Rúa Celso Emilio Ferreiro, 11


 886 111 481

Desconto do 10 % sobre as tarifas do centro para toda a comunidade universitaria.

Grupos de adestramento reducidos (8 persoas), grupos de adestramento smart (4 persoas), iniciación ao running, tail-running e triatlón. Outros servizos (adestramento individual, competición, etc.). Consultade o resto da oferta e os horarios.

CENTRO PILATES JUAN BARBERÁ

Rúa Doutor Carracido, 122


 620 948 851

Desconto do 20 % sobre as tarifas vixentes no centro para os membros da comunidade universitaria e familiares directos.

Inclúe todas as actividades, produtos e servizos baixo as condicións do centro, todos os horarios, todos os días da semana sen límites de horas de uso, en todo o horario de apertura. As actividades ofertadas son pilates, ximnasia hipopresiva (suelo pélvico respectuoso), ximnasio mantemento, reeducación postural, espalda sudable e estiramientos. Outros servizos: masaxe descontracturante-sports e asesoramento nutricional.

TONI PILATES

Avenida de Castrelos, 127

 675 27 51 75

Desconto do 30 % sobre as tarifas do centro para a comunidade universitaria.

Inclúe actividades como pilates, step, zumba, ioga, taekwondo... segundo as condicións do centro.

CLUB KAESPORT

Rúa Zaragoza, 60

 692 101 515


Desconto do 15 % para as actividades impartidas no centro e do 10% nos tratamentos aos membros da comunidade universitaria e familiares directos.

Actividades de luns a venres (taekwondo infantil e adulto, taekwondo de competición, defensa persoal masculina e feminina, taichí e pilates). Ademais de servizos de recuperación funcional e deportiva.

MÁIS QUE AUGA

Rúa Urania Mella Serrano, s/n (Barreiro)

Rúa Praza da Tellada, s/n (Coia)

 986 407 245 / 986 247 629

Desconto do 15% sobre as tarifas dos abonos individual xove, adulto e familiar.

Accesos ilimitados nos centros de Barreiro e Coia, sen restricción horaria, en todo o horario de apertura. Inclúe baño libre, spa urbano, sala fitness, programación fitness express, máis de 50 actividades dirixidas semanais en seco e auga. Reservas de pistas e cursos de pádel con descontos.

NORMAS PROGRAMA CENTROS COLABORADORES

1. Persoas destinatarias

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

2. 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

3. 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

4. Outras consideracións

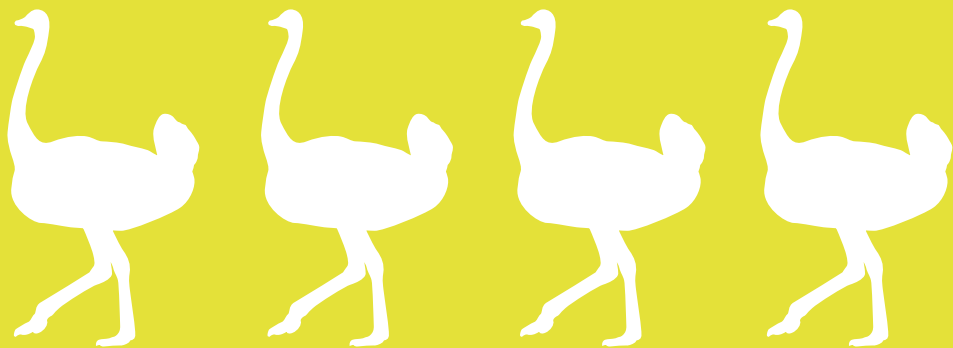
- Os centros deportivos colaboradores asumirán a dirección técnica das actividades e eventos, segundo a súa propia metodoloxía e por medio do seu propio persoal quedando libre a Universidade de Vigo de calquera responsabilidade relativa a organización e desenvolvemento das mesmas.
- Recoméndase confirmar 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.

LOCALIZACIÓN



Actívate

con nós!



Área de Benestar, Saúde e Deporte

Sección de Extensión Universitaria

Edificio Miralles

Campus Lagoas- Marcosende

Tfno.: 986 813 626

Fax: 986 814 061

extension@uvigo.es

De luns a venres de 9.00 a 14.00 h

Martes e xoves de 16.15 a 18.00 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_