

CURSOS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN CENTROS EXTERNOS

<http://deportes-soria.blogs.uva.es>



Universidad de Valladolid
Servicio de Deportes
Soria

ACTIVIDADES FITNESS CON BASE MUSICAL

- AEROBIC, STEP Y TONIFICACIÓN: Mejora el estado físico y anímico en general trabajando el ritmo, la coordinación, la orientación espacial a través de procesos coreográficos.
- SPINNING, CYCLING O CYCLO INDOOR: Programa de acondicionamiento físico que utiliza bicicletas fijas como medio para desarrollar el sistema cardiovascular incidiendo principalmente sobre el tren inferior.
- CURSOS DE BAILE: Trabajo de la condición física, la coordinación y el ritmo a través de baile.
- ZUMBA: Disciplina de fitness aeróbico que realiza movimientos de origen latinoamericano.

ACTIVIDAD	LUGAR	CONDICIONES
AEROBIC, STEP	ACROPOLIS	2h/sem 75€/cuatr
	GALLERY GYM	2h/sem 75€/cuatr
	SE FITNESS (ESCUELA Y CAMARETAS)	2h/sem 75€/cuatr
	GALVEZ	2h/sem 75€/cuatr
	SPAZIO	2h/sem 75€/cuatr
SPINNING, CYCLING O CYCLO INDOOR	ACROPOLIS	2h/sem 75€/cuatr
	GALLERY GYM	2h/sem 75€/cuatr
	SE FITNESS (ESCUELA Y CAMARETAS)	2h/sem 75€/cuatr
	GALVEZ	2h/sem 75€/cuatr
	SPAZIO	2h/sem 75€/cuatr
ZUMBA	ACROPOLIS	2h/sem 75€/cuatr
	GALLERY GYM	2h/sem 75€/cuatr
	SE FITNESS (ESCUELA Y CAMARETAS)	2h/sem 75€/cuatr
	GALVEZ	2h/sem 75€/cuatr
	SPAZIO	2h/sem 75€/cuatr
BAILE DEPORTIVO/CARIBEÑO	DANZAD DANZAD BENDITOS	2h/sem 75€/cuatr



ACTIVIDADES FITNESS

- **FITNESS (ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, MANTENIMIENTO Y TONIFICACIÓN):** Se trabajan todas las cualidades físicas resistencia, velocidad, fuerza, flexibilidad y agilidad. Pueden utilizarse materiales como: mancuernas, cuerdas, gomas elásticas y otros.
- **G.A.P. (glúteos, abdominales, piernas):** Método de acondicionamiento físico que localiza el trabajo específicamente en los glúteos, las piernas y los abdominales.
- **TRX:** Entrenamiento en suspensión que permite realizar ejercicios multidimensionales y al mismo tiempo mejora la flexibilidad, equilibrio y la estabilidad de la parte central del cuerpo (core)
- **ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO:** Acondicionamiento físico adaptado a las necesidades de cada uno de los practicantes mediante el trabajo aeróbico, muscular y el entrenamiento funcional. Este método de trabajo personalizado permite además, que los practicantes dispongan de los mejores materiales de entrenamiento en una instalación puntera.

ACTIVIDAD	LUGAR	CONDICIONES
FITNESS DIRIGIDO	GALVEZ	2h/sem 75€/cuatr
	GALLERY GYM	2h/sem 75€/cuatr
	SPAZIO FITNESS	2h/sem 75€/cuatr
	ACROPOLIS	2h/sem 75€/cuatr
	SE FITNESS (ESCUELA Y CAMARETAS)	2h/sem 75€/cuatr
MUSCULACIÓN LIBRE (MÁQUINAS)	ACROPOLIS	2h/sem 75€/cuatr
	GALLERY GYM	2h/sem 75€/cuatr
	SE FITNESS (ESCUELA Y CAMARETAS)	2h/sem 75€/cuatr
	GALVEZ	2h/sem 75€/cuatr
	SPAZIO	2h/sem 75€/cuatr
GAP DIRIGIDO	ACROPOLIS	2h/sem 75€/cuatr
	GALLERY GYM	2h/sem 75€/cuatr
	SPAZIO FITNESS	2h/sem 75€/cuatr
	SE FITNESS (ESCUELA Y CAMARETAS)	2h/sem 75€/cuatr
CROSSFIT	ACROPOLIS	2h/sem 75€/cuatr
TRX	GALVEZ	2h/sem 75€/cuatr
	SPAZIO FITNESS	2h/sem 75€/cuatr
ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO	CAEP (L-X 21:00)	2h/sem 85€/cuatr



ACTIVIDADES WELLNESS

- PILATES: sistema de entrenamiento cuerpo-mente que une el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la respiración y la relajación.
- TAICHI- CHIKUN: Sistema general entrenamiento cuerpo-mente con orígenes en el arte marcial ayudándose de las técnicas posturales originarias y de la meditación.
- PROGRAMA QUEMAR CALORIAS Y ETO. ESPECÍFICO DE PERDIDA DE PESO
- PROGRAMA PROBLEMAS ESPALDA

ACTIVIDAD	LUGAR	CONDICIONES
PILATES	GALVEZ	2h/sem 75€/cuatr
	ACRÓPOLIS	2h/sem 75€/cuatr
	GALLERY GYM	2h/sem 75€/cuatr
	SE FITNESS (ESCUELA Y CAMARETAS)	2h/sem 75€/cuatr
	SPAZIO	2h/sem 75€/cuatr
PROGRAMA QUEMAR CALORIAS Y PERDIDA DE PESO	ACROPOLIS	2h/sem 75€/cuatr
	GALVEZ	2h/sem 75€/cuatr
PROGRAMA PROBLEMAS ESPALDA	ACROPOLIS	2h/sem 75€/cuatr
	GALVEZ	2h/sem 75€/cuatr
TAICHI- CHIKUN	GALVEZ	2h/sem 75€/cuatr



ACTIVIDADES FITNESS DE LUCHA

- **BOXEO:** Deporte de contacto mediante golpes de cintura para arriba en el que prima el trabajo aeróbico y de fuerza.
- **CAPOEIRA:** Combina facetas de artes marciales, expresión corporal, música y acondicionamiento físico.
- **DEFENSA PERSONAL:** Combina la preparación física con elementos básicos de autodefensa.
- **KICK BOXING:** Combina técnicas de lucha o combate del boxeo con las de algunas artes marciales como el karate y el boxeo tailandés.
- **JUDO:** Arte marcial tradicional que se ha convertido en deporte de combate, permite una educación física integral, potenciando, por medio del conocimiento de este deporte, todas sus posibilidades psicomotrices.

ACTIVIDAD	LUGAR	CONDICIONES
BOXEO	SE FITNESS (ESCUELA)	2h/sem 75€/cuatr
	ACRÓPOLIS	2h/sem 75€/cuatr
CAPOEIRA	SE FITNESS (ESCUELA)	2h/sem 75€/cuatr
DEFENSA PERSONAL	SE FITNESS (ESCUELA)	2h/sem 75€/cuatr
	FEMENINA-ACROPOLIS	2h/sem 75€/cuatr
	GALVEZ	2h/sem 75€/cuatr
JUDO	CLUB JUDO SAN JOSÉ (L-X 18:30-20:00)	2h/sem 75€/cuatr
KICKBOXING	SE FITNESS (ESCUELA)	2h/sem 75€/cuatr
	ACRÓPOLIS	2h/sem 75€/cuatr



ACTIVIDADES FITNESS CON BASE DEPORTIVA

TIRO CON ARCO	GALVEZ	2h/sem 75€/cuatr
ESCALADA DEPORTIVA (ROCÓDROMO)	GALVEZ	2h/sem 75€/cuatr

CURSOS DE APRENDIZAJE DEPORTIVO

EQUITACIÓN

- CUADRA ANTARES (Dirección Garray) BONO DE 10 CLASES: 60 € 0.5 ECTS
(Fechas y horarios de las clases a determinar por los alumnos.)

RUNNING:

- CLUB ATLETISMO NUMANTINO: NIVEL I, II Y III de intensidad en los entrenamientos. De Lunes a Jueves a las 21:00 en la puerta del módulo. Desde 15€/mes y posibilidad de reconocimiento de créditos.

Cursos a programar con un número mínimo de inscritos:

BÁDMINTON:

- CLUB VALONSADERO BÁDMINTON: iniciación y perfeccionamiento. 76€/cuatr. Posibilidad de reconocimiento de créditos. (Min 4 alumnos)

TENIS:

- Grupo de 8 alumnos. De lunes a jueves en las pistas del San Andrés. (Horarios de las clases a determinar por los alumnos)

GOLF:

- Curso de iniciación y curso de perfeccionamiento impartidos en el Club de Golf de Soria. (Horarios de las clases a determinar por los alumnos).

IMPORTANTE

Esta oferta deportiva es para todos los miembros de la Comunidad Universitaria.

- Las actividades que se ofertan en este documento se realizan en diferentes centros de la ciudad de Soria. Son organizadas desde los propios centros y pueden estar sujetas a características particulares, puedes consultar las dudas en el propio centro y sus páginas web en <http://deportes-soria.blogs.uva.es/actividad-fisica-y-salud/cursos-de-actividad-fisica/gimnasios-en-soria/>
- El inicio de la actividad es a partir del **4 de octubre**, pero las inscripciones siguen abiertas mientras y disponibilidad de plazas, la actividad finaliza el 31 de enero del 2017.
- Existe la posibilidad de reconocimiento de créditos (1 por cada 25 horas de actividad) para los alumnos de la Uva. *Para poder reconocer las horas de actividad física hay que inscribirse en el Servicio de Deportes y realizar los trámites que permitan justificar la realización de las horas.* (consultar condiciones en el Servicio de Deportes)
- El precio por curso aparece en las propias tablas.

OFERTAS ESPECIALES:

GIMNASIO	OFERTA	CONDICIONES
GALVEZ	2h/sem 90€/CUATRIMESTRE	INICIO 12/9/16 FIN: 31/1/17
GALLERY GYM	140€/CUATRIMESTRE	Acceso libre al gimnasio y sus actividades

INSCRIPCIONES

- Las inscripciones comienzan el día **12 de septiembre las 10:00 am.**
- Se realizarán mediante formulario que se subirá al Blog en el momento de inicio de las inscripciones.
- Una vez enviado el formulario se procederá a realizar el pago de la actividad en un periodo de 48 horas y a entregar el justificante en el Servicio de Deportes.
- Las plazas se ocuparán por estricto orden de inscripción.

Más información e inscripciones en

<http://deportes-soria.blogs.uva.es>

Atención al Público: 975 129217/ 630176928 de 9:00 a 14:00

Mail: deportes.soria@uva.es



<http://deportes-soria.blogs.uva.es>



<https://www.facebook.com/tecnicodeportes.campussoria>



@DeporteUvaSoria



https://www.flickr.com/photos/deportes_uva_soria/



Universidad de Valladolid

Servicio de Deportes
Soria