

UVa

Deportes Palencia

Oferta físico deportiva 20-21

No paramos, nos adaptamos



UVa

PA-
LEN-
CIA





La actividad física está permitida al aire libre y en instalaciones deportivas, 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. Deberás mantener la distancia interpersonal durante la práctica. Usa la mascarilla en las zonas comunes desplazamientos.

**Las posibles modificaciones respecto a las indicaciones para la práctica deportiva serán siempre actualizadas por el Servicio de Deportes. Consulta 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.
- Se priorizará el pago electrónico mediante transferencia bancaria o tarjeta de crédito.
- El calendario deportivo se regirá por el calendario académico y por las directrices establecidas por la autoridad sanitaria.

INSTALACIONES



- Campus La Yutera Avd
Madrid, 50



- Campo de la Juventud. Avd. Cardenal Cisneros, 12
- Complejo Eras de Santa Marina. C/S. Antonio
- Campos Góticos. Avd Campos Góticos
- Complejo Isla dos Aguas C/ Ponce de León



EN EL PRIMER CUATRIMESTRE LA OFERTA DE GIMNASIOS ESTARÁ SUJETA A LA SITUACION SANITARIA.

INSCRIPCIONES: 30 DE SEPTIEMBRE (Las inscripciones permanecerán abiertas siempre que haya plazas disponibles)

INICIO DE ACTIVIDADES: 8 DE OCTUBRE HASTA 12 DE FEBRERO

ACTIVIDADES FÍSICAS DIRIGIDAS GIMNASIO CAMPUS DE PALENCIA

ACTIVIDAD	PLAZAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PRECIO
ZUMBA	15	L-Mi 18:00 -19:00	Gimnasio Campus Palencia	73€/Cuatrimestre
PILATES	12	L-Mi 19.00 -20.00		91€/Cuatrimestre
NINJUTSU	12	M-J 18:30 -19:30		45€/ Trimestral 80€/ Anual
AIKIDO	12	M-J 20:00 -21:00		

ACTIVIDADES FÍSICAS DIRIGIDAS EN CENTROS DEPORTIVOS

PILATES, CICLO, PUMP, STEP	12	Cada Sábado se alternará actividad: De 12:00 - 13:00	Gimnasio Cronos (C/ Juan de Balsaneda 7)	46€/ Cuatrimestre 96€/ Libre acceso Cuatrimestre
SALA DE FITNESS	3	5 días/sem de 8:00-13:00	Gimnasio Cronos (C/ Juan de Balsaneda 7)	46€/ Cuatrimestre 96€/ Libre acceso Cuatrimestre (A través de la aplicación del centro para reserva de plaza)
	4	5 días/sem de 13:00-15:00		
	3	5 días/sem de 16:00-17:00		
	2	5 días/sem de 17:00-21:00		
	4	5 días/sem de 21:00-Cierre		
PILATES, SALA MUSCULACION, ZUMBA, BODY PUMP	Según Aforo	L-D 7:00-23:00 4 días/sem	Gimnasio Pulsaciones (C/ Romanceros 1)	100€/Cuatrimestre
CROSSFIT, CORE&MOVILITY, TECNIFICACIÓN	Según Aforo	L-S 1 hora 7:00-12:00 y 13:00-22:00	Centro Crossfit El Morado (C/Rio Rubagon 6)	45€/Mes (A través de la aplicación del centro para reserva de plaza)
CICLO INDOOR	4	M-J 11:00-12:00	Gimnasio Dochang (C/ los Trigales 13)	40€/ Cuatrimestre 90€/ Libre acceso
	4	L-Mi 19:15-20:15		
CIRCUIT TRAINING	4	M-J 20:00-21:00	Gimnasio Dochang (C/ los Trigales 13)	40€/ Cuatrimestre 90€/ Libre acceso
PILATES	4	M-J 19:00-20:00		
SALA FITNESS	10	L a V 08:00 a 14:00	Gimnasio Dochang (C/ los Trigales 13)	40€/ Cuatrimestre 90€/ Libre acceso
	10	L a V 14:00 a 21:00		
	14	L a V 21:00 a 23:00		

Por participar en los cursos deportivos puedes solicitar el reconocimiento de **1 Crédito**.

(Solicitable en el curso académico vigente. Fecha de reconocimiento de créditos: de 1 mayo al 15 mayo 2021)

IMPORTANTE: para acceder a la oferta de centros deportivos es imprescindible realizar la inscripción a través del SD.El pago se hará en cada centro deportivo, presentando el documento proporcionado por el SD

Actividades dirigidas



Actividades Puntuales

ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ROCA

ORGANIZADO POR LA FUNDACIÓN EUSEBIO SACRISTAN

*Ciclo de 5 actividades a realizar un día a la semana, cuota 7€/persona

DÍA	ACTIVIDAD	DURACION	PLAZAS
1	Escalada	1:30 h	8
2	Via Ferrata	1:30 h	8
3	Rápel	1:30 h	8
4	Espeleología	1:30 h	8
5	Tiro con arco más circuito	1:30 h	8

NORDIC WALKING

Desde el club deportivo **Nordic Walking** de CYL se organizarán salidas puntuales en los meses de octubre- noviembre-diciembre. (Con continuidad en el 2021 si las condiciones sanitarias lo permiten) **El material deportivo, bastones, los cede el club.**

SESION GRATUITA DE TOMA DE CONTACTO

DÍA	MATERIAL	DURACION	LUGAR
1 de Oct	Ropa deportiva	1:30 h	Parque Ribera Sur

Los siguientes eventos se irán publicando en rrrs y via mail según situación sanitaria.

VIAJE ESQUI UNIVERSITARIO

SEMANA BLANCA EN LA QUE NOS DESPLAZAMOS AL PIRINEO CATALAN-FRANCES, RECORRIENDO 5 ESTACIONES DIFERENTES, CON ALOJAMIENTO EN LA CERDAÑA CATALANA.

Precio: 400€ (Aproximado)

Fecha: Principios de febrero

(Por determinar en función de la situación sanitaria)



Programa de aprovechamiento del entorno, dirigido a la mejora de la condición física básica, mediante rutas de diferente nivel, actividades de agua, senderismo y orientación.

Salidas guiadas que te ayudarán a conocer el privilegiado entorno de la **montaña Palentina**.

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL

○ ASCENSION CUMBRES PALENTINAS DE MÁS DE 2.000MTS

- **Peña Carazo:** Sábado 31 de octubre 2020
- **Pico 3 Provincias:** Sábado 28 noviembre 2020
- **Valdecebollas:** Sábado 12 diciembre 2020
- **Pico Murcia:** Sábado 30 enero 2021

Cuota 25€/persona

○ PIRAGUAS Y ORIENTACIÓN

- **Palencia:** Sábado 15 de Mayo 2021 // 22€/persona

○ PIRAGUAS Y ESCALADA

- **Aguilar de Campoo:** Sábado 22 de Mayo 2021 // 40€/persona

○ ESCALADA, RAPEL Y ORIENTACION

- **Aguilar de Campoo:** Sábado 17 de Abril 2021 // 38€/persona

○ SENDERISMO Y ORIENTACION

- **Tuerces:** Sábado 20 de Febrero 2021 // 21€/persona

○ ESPELEOLOGÍA

- **Bastoncillos del Pozo:** Sábado 20 de Marzo 2021 // 22€/persona

- Por participar en 5 actividades existe la posibilidad de solicitar reconocimiento de **1 Crédito ectc.**

- Por participar en 5 actividades se hacen un descuento del **10%** de las 5 actividades.

- Por participar en 7 o mas se hará un **15%** de las actividades. el precio incluye el material de las diferentes actividades, monitores necesarios para el desarrollo de la actividad, seguros de accidentes y responsabilidad civil.

- Las inscripciones en estos programas **se cerrarán al cubrirse las plazas.**

- Los desplazamientos depende de la situación sanitaria, y lo que permita.



El **Servicio de Deportes** mediante este programa pretende facilitar a la comunidad universitaria sus desplazamientos hacia el **Campus Universitario de Palencia**, contribuyendo a la **sostenibilidad medioambiental**.

SERVICIO PRESTAMO DE BICICLETAS



Se deberá abonar una fianza de 50 Euros. Se perderá el derecho a devolución de la fianza en caso de que el beneficiario del préstamo alegue robo o pérdida de la bicicleta. En el momento de devolución de la bicicleta, en el caso de que haya piezas rotas o que falten, su importe se descontará de la fianza aportada.

Éste es un servicio de préstamo gratuito de bicicletas que la Universidad de Valladolid pone a disposición de alumnos y personal de la UVa. La duración del préstamo será como máximo la del curso académico, pudiéndose finalizar en cualquier momento dentro del mismo.

*El documento de solicitud de préstamo se encuentra en la página de la universidad de Valladolid con el nombre de "solicitud de préstamo", debe ser rellenado y enviado al correo electrónico: deportes.palencia@uva.es

*Con la confirmación de disponibilidad de bicicleta al usuario, deberá hacer el ingreso de la fianza, siguiendo las pautas que le serán indicadas.

El periodo de solicitud de préstamo será del día 30 septiembre al 5 de octubre por riguroso orden de llegada de mail. **Numero de bicicletas en préstamo: 10.**



TROFEO RECTOR

Se desarrollará entre los meses de octubre, noviembre y diciembre. Durante el curso 20-21, y debido a las indicaciones sanitarias, se promoverán inicialmente las modalidades deportivas de pádel, tenis, bádminton, voleibol, vóley playa, ajedrez, ultimate y tenis de mesa. Las modalidades de deportes de equipo serán ofertadas si la situación de la pandemia así la permitieran.

Inicialmente las competiciones, únicamente, se desarrollarán a nivel de Campus. Las fases de Distrito y Castilla y León quedan a expensas de la evolución de la pandemia y de las indicaciones de las autoridades competentes
5€ por cada una de las modalidades

CAMPEONATOS DE ESPAÑA UNIVERSITARIOS

Los CEU 2020, los cuales iban a ser organizados por nuestra Universidad, fueron suspendidos por la situación provocada por la Pandemia. La convocatoria, celebración y participación de los CEU2021 quedan sujetos al criterio del Consejo Superior de Deportes.



Becas deportivas

TROFEO CAMPUS DE PALENCIA : (TROFEO SAN ISIDRO)

El Trofeo será de competición Mixta y el formato de juego reducido. El trofeo tendrá lugar de marzo a mayo de 2021.

Las fechas de inscripción serán publicadas en la web del servicio de deportes, según se vayan convocando los torneos.

*Se irán convocando deportes colectivos en cuanto la situación sanitaria lo permita.

**POSIBILIDAD DE RECONOCER 1 CREDITO ECTS POR CADA
6 PARTIDOS JUGADOS**



TRAIL UNIVERSITARIO 2021



CARRERA DIRIGIDA A LA **COMUNIDAD UNIVERSITARIA Y LA POBLACION PALENTINA** CON EL OBJETIVO DE PROMOVER E INCLUIR LA **UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**, DESDE SU CAMPUS DE PALENCIA , A TRAVES DEL **SERVICIO DE DEPORTES**.

Fecha: A mediados de Octubre del 2021

Lugar: Por determinar en función de la situación sanitaria

SOLICITA INFORMACIÓN



deportes.palencia@uva.es



www.uva.es/deportes



Servicio de Deportes UVA



681329798



@deportespalenciaUVA



deportes_uva

Trail Universitario