

Semana Europea del Deporte

VNIVERSITAT
ID VALÈNCIA

525
anys
1499-2024

Uvespòrts



#BEACTIVE



Uvespòrts

VNIVERSITAT
ID VALÈNCIA

23 -
30
de septiembre

EMPODERA'TUV

Mou-te amb la Uni

¿En qué consiste la actividad?

Esta actividad está enmarcada dentro del proyecto EMPODERA'T: Mou-te amb la Uni.

Este proyecto consiste en desarrollar y difundir un programa que promueva actividades físico-deportivas entre mujeres de 18 a 24 años, ofreciendo rutinas de ejercicios (45 vídeos de HIIT con sus descripciones y fichas), y técnicas motivacionales. Se utilizarán herramientas digitales, grupos de mensajería y un sistema de sesiones presenciales organizadas a través de un mapa interactivo de los campus para fomentar la socialización y la motivación entre las estudiantes de la UV.

Lugar y horario

- Sala azul el jueves 26 de septiembre de 10:30 a 11:30

Streaming

- La actividad también se emitirá en streaming a través del canal de Youtube de Uvesports (<https://www.youtube.com/user/EsportsUV>)



Participa

Si participas en esta actividad, tendrás la oportunidad de probar una clase similar a las que tendrás acceso si decides formar parte del proyecto. Buscamos chicas que quieran empezar a incorporar el ejercicio en su vida, especialmente aquellas que aún no tienen hábitos establecidos de actividad física. Este proyecto está abierto a todas las mujeres universitarias, y ofrece la oportunidad de participar en clases dirigidas adaptadas a tu nivel. ¿Por qué? Porque la participación en actividades físico-deportivas te ayudará tanto a nivel mental como físico, gracias a los innumerables beneficios que ha demostrado la participación regular en estas actividades.

¡Es momento de empezar a moverse! ¡Y qué mejor que hacerlo con la Uni!