

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA
SERVEI D'ESPORTS - C. BURJASSOT
ÀREA DE ACTIVIDADES - CURSO 2021-2022

Estas Actividades **NO DAN CRÉDITOS**

LA AUTOMATRÍCULA COMENZARÁ A PARTIR DEL 10 DE SEPTIEMBRE (<https://webges.uv.es/uvPROCursosWeb/cursosExternos>)

* Condiciones especiales, debido a las normas por el covid-19. (Ver destacados: <https://www.uv.es/sef>)

- Mascarilla: USO OBLIGATORIO EN TODAS LAS SALAS.

- Evitar aglomeraciones.

- Aforo máximo reducido:

Sala Gimnasio Campus: 8 alumnos + 1 Técnico/a; Vestuarios: 4 alumnos máximo; Ducha: 10 minutos. No cruce siguiente clase

Sala Pabellón Burjassot: 8 alumnos + 1 Técnico/a; Vestuarios y duchas 50% su capacidad.

Sala Musculación Pabellón Burjassot: 13 alumnos + 1 Técnico/a; Vestuarios y duchas 50% su capacidad.

Sala Polideportivo Burjassot: 12 alumnos + 1 Técnico/a; vestuarios y duchas exteriores a la sala 50% su capacidad.

- Al terminar la actividad es totalmente necesario abandonar la sala y la instalación, por tanto, se recomienda venir cambiados y ducharse en casa.

Es recomendable llevar tu propio material, colchoneta, toalla grande y pequeña para sudoración.

Primer Cuatrimestre del 20 de septiembre de 2021 al 31 de Enero de 2022.

Segundo Cuatrimestre del 1 de Febrero al 31 de Mayo de 2022.

AERÒ-GAP (Gluteos-Abdominales-Piernas)

GRUPO	LUGAR	DIAS	HORARIO	PROFESOR/A	OBSERVACIONES
Aero-Gac 1	Sala Polideportivo Burjassot	Martes y jueves	13.30-14.25	Guadalupe Abad	Puede cambiar a exterior *
Aero-Gac 2	Sala Polideportivo Burjassot	Martes y jueves	14.30-15.25	Guadalupe Abad	Puede cambiar a exterior *
Aero-Gac 3	Sala Polideportivo Burjassot	Lunes y miércoles	16.00-16.55	Guadalupe Abad	Puede cambiar a exterior *

Nº de alumnos por grupo: 12 // Nº mínimo de alumnos por grupo: 6

BACHATA

GRUPO	LUGAR	DIAS	HORARIO	PROFESOR/A	OBSERVACIONES
Bachata 1	Sala Pabellón Burjassot	Lunes	19.30-20.25	Tony Garland	25 € *

Nº de alumnos por grupo: 8 // Nº mínimo de alumnos por grupo: 4 //

CAPOEIRA

GRUPO	LUGAR	DIAS	HORARIO	PROFESOR/A	OBSERVACIONES
Capoeira 1	Sala Polideportivo Burjassot	Martes y jueves	20:30-21:55	Carles Melchor	Puede cambiar a exterior *

Nº de alumnos por grupo: 12 // Nº mínimo de alumnos por grupo: 6 //

CHIKUNG

GRUPO	LUGAR	DIAS	HORARIO	PROFESOR/A	OBSERVACIONES
Chikung 1	Sala Gimnasio Campus	Martes y jueves	14.30-15.50	Magda Chiralt	*

Nº de alumnos por grupo: 8 // Nº mínimo de alumnos por grupo: 4 //

CIRCUIT TRAINING MIX MUSCULACIÓN

GRUPO	LUGAR	DIAS	HORARIO	PROFESOR/A	OBSERVACIONES
Circuit Training Mix 1	Sala Musculación Pabellón Burjassot	Lunes y miércoles Martes y jueves	13.30-14.30 MU 14:00-14:50 CT	Ramiro Zufiaurre	*

Nº de alumnos por grupo: 9 // Nº mínimo de alumnos por grupo: 5 //

CUBBÁ

GRUPO	LUGAR	DIAS	HORARIO	PROFESOR/A	OBSERVACIONES
Cubbá 1	Sala Gimnasio Campus	Lunes y miércoles	19.00-19.50	Guadalupe Abad	*

Nº de alumnos por grupo: 8 // Nº mínimo de alumnos por grupo: 4 //

ESTIRAMIENTOS DE CADENAS MUSCULARES

GRUPO	LUGAR	DIAS	HORARIO	PROFESOR/A	OBSERVACIONES
Estiramiento cadenas musculares	Sala Gimnasio Campus	Martes y jueves	16:00-17:30	Magda Chiralt	*

Nº de alumnos por grupo: 8 // Nº mínimo de alumnos por grupo:4 //

MANTENIMIENTO

GRUPO	LUGAR	DIAS	HORARIO	PROFESOR/A	OBSERVACIONES
Mantenimiento 1	Sala Gimnasio Campus	Martes y jueves	10.00-10.50	Guadalupe Abad	*
Mantenimiento 2	Sala Gimnasio Campus	Lunes y miércoles	18.00-18.50	Guadalupe Abad	*

Nº de alumnos por grupo: 8 // Nº mínimo de alumnos por grupo: 4 //

MUSCULACIÓN

GRUPO	LUGAR	DIAS	HORARIO	PROFESOR/A	OBSERVACIONES
Musculación 1	Sala Musculació Pab. Burjassot	Lu, ma, mi y ju	08.00-10.00	Alejandro Sánchez	*45€
Musculación 2	Sala Musculació Pab. Burjassot	Lu, ma, mi y ju	10.10-12.10	Alejandro Sánchez	*45€
Musculación 3	Sala Musculació Pab. Burjassot	Lu, ma, mi y ju	15.00-16.50	Jeroni Massanet	*45€
Musculación 4	Sala Musculació Pab. Burjassot	Lu, ma, mi y ju	17.00-18.50	Jeroni Massanet	*45€
Musculación 5	Sala Musculació Pab. Burjassot	Lu, ma, mi y ju	19.00-21.00	Jeroni Massanet	*45€

Nº de alumnos por grupo: 13 // Nº mínimo de alumnos por grupo: 6 //

PILATES

GRUPO	LUGAR	DIAS	HORARIO	PROFESOR/A	OBSERVACIONES
Pilates 1	Sala Gimnasio Campus	Lunes y Miércoles	08.00-09.00	Maite Rey	*
Pilates 2	Sala Gimnasio Campus	Martes y jueves	08.00-08.50	Maite Rey	*
Pilates 3	Sala Gimnasio Campus	Lunes y Miércoles	13.00-13.50	Ruth Reyna	*
Pilates 4	Sala Gimnasio Campus	Lunes y Miércoles	14.00-14.50	Ruth Reyna	*
Pilates 5	Sala Polideportivo Burjassot	Lunes y Miércoles	15.00-15.50	Ruth Reyna	Puede cambiar a exterior *
Pilates 6	Sala Gimnasio Campus	Lunes y Miércoles	17.00-17.50	Guadalupe Abad	*
Pilates 7	Sala Gimnasio Campus	Martes y jueves	18.00-18.50	Guadalupe Abad	*
Pilates 8	Sala Gimnasio Campus	Martes y jueves	19.00-19.50	Guadalupe Abad	*
Pilates 9	Sala Gimnasio Campus	Viernes	08:00-09:00	Maite Rey	25€ *

Nº de alumnos por grupo: 8 Gr.5: 12 // Nº mínimo de alumnos por grupo: 4 Gr.5:6 //

SALSA

GRUPO	LUGAR	DIAS	HORARIO	PROFESOR/A	OBSERVACIONES
Salsa 1	Sala Pabellón Burjassot	Lunes	20.30-21.30	Tony Garland	*25€
Salsa/Bachata 2	Sala Polideportivo Burjassot	Viernes	14.30-16.00	Tony Garland	Nivel medio para el 2º cuatrimestre *25€

Nº de alumnos por grupo: Gr.1= 8; Gr.2= 12 // Nº mínimo de alumnos por grupo: Gr.1= 4; Gr.2= 6 //

SPINNING

GRUPO	LUGAR	DIAS	HORARIO	PROFESOR/A	OBSERVACIONES
Spinning 1	Sala Gimnasio Campus	Martes y jueves	09.00-09.50	Guadalupe Abad	*
Spinning 2	Sala Gimnasio Campus	Lunes y miércoles	20.00-20.50	Guadalupe Abad	*
Spinning 3	Sala Gimnasio Campus	Martes y jueves	20.00-20.50	Guadalupe Abad	*

Nº de alumnos por grupo: 8 //Nre mínim d'alumnes per grup: 5 //

TAICHI

GRUPO	LUGAR	DIAS	HORARIO	PROFESOR/A	OBSERVACIONES
Tai-chi 1	Pista baloncesto cubierta Polideportivo	Lunes y miércoles	13.15-14.45	Magda Chiralt	Por frio o lluvia se puede usar Sala Polideportivo Burja. *

Nº de alumnos por grupo: 14 // Nº mínimo de alumnos por grupo: 7 //

YOGA

GRUPO	LUGAR	DIAS	HORARIO	PROFESOR/A	OBSERVACIONES
Yoga 1	Sala Gimnasio Campus	Miércoles y viernes	09.30-11.00	Mónica Díaz	*
Yoga 2	Sala Gimnasio Campus	Martes y Jueves	13.00-14.20	Magda Chiralt	*
Yoga 3	Sala Gimnasio Campus	Lunes y miércoles	15.00-16.20	Magda Chiralt	*

Nº de alumnos por grupo: 1 y 2.- 8 / 3.-8 // Nº mínimo de alumnos por grupo: 1 y 2.-4 / 3. 4

PADEL

Inicio del primer cursillo: 1 de Octubre de 2021

Duración cursillos: Mensual.

Inscripciones: A partir del 14 de Septiembre 2021, llamando a la **Coordinadora de Padel en Burjassot:** Elena Tel 617598888.

Más información Web Servei.

Precio: Comunidad universitaria: 1 hora/semana: 29 €

Externos: 1 hora/semana 31 €

GRUPO	LUGAR	DIAS	HORARIO	PROFESOR/A	OBSERVACIONES
Padel 1	Polideportivo de Burjassot	Lunes y Miércoles	09.00-10.00		El nivel lo indicará el profesor *
Padel 2	Polideportivo de Burjassot	Lunes y Miércoles	10.00-11.00		El nivel lo indicará el profesor *
Padel 3	Polideportivo de Burjassot	Martes y jueves	09.00-10.00		El nivel lo indicará el profesor *
Padel 4	Polideportivo de Burjassot	Martes y jueves	10.00-11.00		El nivel lo indicará el profesor *
Padel 5	Polideportivo de Burjassot	Lunes y miércoles	15.00-16.00		El nivel lo indicará el profesor *
Padel 6	Polideportivo de Burjassot	Lunes y miércoles	15.00-16.00		El nivel lo indicará el profesor *
Padel 7	Polideportivo de Burjassot	Martes y jueves	16.00- 17.00		El nivel lo indicará el profesor *
Padel 8	Polideportivo de Burjassot	Martes y jueves	16.00- 17.00		El nivel lo indicará el profesor *

TENIS

Inicio del primer cursillo: 1 de Octubre de 2021

Duración cursillos: 8 clases.

Inscripciones: A partir del 14 de Septiembre 2021, llamando a la **Coordinadora de Tenis en Burjassot:** Elena Tel 617598888.

Precio: Comunidad universitaria: 39 €

Externos: 49 €

GRUPO	LUGAR	DIAS	HORARIO	PROFESOR/A	OBSERVACIONES
Tenis 1	Polideportivo de Burjassot	Lunes y Miércoles	09.00-10.00		El nivel lo indicará el profesor *
Tenis 2	Polideportivo de Burjassot	Lunes y Miércoles	10.00-11.00		El nivel lo indicará el profesor *
Tenis 3	Polideportivo de Burjassot	Martes y jueves	09.00-10.00		El nivel lo indicará el profesor *
Tenis 4	Polideportivo de Burjassot	Martes y jueves	10.00-11.00		El nivel lo indicará el profesor *
Tenis 5	Polideportivo de Burjassot	Lunes y miércoles	15.00-16.00		El nivel lo indicará el profesor *
Tenis 6	Polideportivo de Burjassot	Lunes y miércoles	16.00-17.00		El nivel lo indicará el profesor *
Tenis 7	Polideportivo de Burjassot	Martes y jueves	15.00-16.00		El nivel lo indicará el profesor *
Tenis 8	Polideportivo de Burjassot	Martes y jueves	16.00-17.00		El nivel lo indicará el profesor *

Nº de alumnos por grupo: 8 // Nº mínimo de alumnos por grupo: 4 //

NATACIÓN

1 Piscina cubierta Municipal de Burjassot

C/ Dr. Moliner cantó Sixto Cámara.

Telèfon: 96/3634506

LLamar primero para informarse.

Presentando el carnet de centro o la tarjeta deportiva y DNI te harán un descuento del 10%, en las actividades acuáticas.