

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA
SERVEI D'ESPORTS - C. BURJASSOT
ÀREA D'ACTIVITATS - CURS 2021-2022

Aquestes Activitats **NO DONEN CREDIT**S

LA AUTOMATRÍCULA COMENÇARÀ DEL 10 DE SETEMBRE ENDAVANT (<https://webges.uv.es/uvPROCursosWeb/cursosExternos>)

* Condicions especials degudes a les normes pel covid-19: (Ver destacats: <https://www.uv.es/sef>)

- Mascareta: ÚS OBLIGATORI EN TOTES LES SALES.

- Evitar aglomeracions

- Aforament màxim reduït:

Sala Gimnàs Campus: 8 alumnes + 1 Tècnic/a; Vestuaris: 4 alumnes màxim; Dutxes: 10 minuts, No crear següent classe.

Sala Pavelló Burjassot: 8 alumnes + 1 Tècnic/a; Vestuari i dutxes 50% seua capacitat

Sala Musculación Pabellón Burjassot: 13 alumnes + 1 Tècnic/a; Vestuari i dutxes 50% seua capacitat

Sala Poliesportiu Burjassot: 12 alumnes + 1 Tècnic/a; vestuari i dutxes exteriors a la sala, 50% seua capacitat.

Pista coberta bàsquet Poliesportiu: 14 alumnes + 1 Tècnic/a. Recomanat ús de la mascareta.

- A l'acabar l'activitat és totalment necessari abandonar la instal·lació, per tant, es recomana venir canviats i dutxar-se a casa.

És recomanable portar el teu propi material, matalàs, tovallola gran i petita per sudoració

Durada:

Primer quadrimestre deL 20 de setembre 2021 al 31 de Gener de 2022.

Segon quadrimestre de l'1 de Febrer al 31 de Maig de 2022.

AERÒ-GAC (Glutis-Abdominals-Cames)

GRUP	LLOC	DIES	HORARI	PROFESSOR/A	OBSERVACIONS
Aero-Gac 1	Sala Poliesportiu Burjassot	Dimarts i Dijous	13.30-14.25	Guadalupe Abad	Pot canviar a exterior *
Aero-Gac 2	Sala Poliesportiu Burjassot	Dimarts i Dijous	14.30-15.20	Guadalupe Abad	Pot canviar a exterior *
Aero-Gac 3	Sala Poliesportiu Burjassot	Dilluns i dimecres	16.00-17.20	Guadalupe Abad	Pot canviar a exterior *

Nre d'alumnes per grup: 12 // Nre mínim d'alumnes per grup:6

BACHATA

GRUP	LLOC	DIES	HORARI	PROFESSOR/A	OBSERVACIONS
Bachata 1	Sala Pavelló Burjassot	Dilluns	19.30-20.25	Tony Garland	* 25€

Nre d'alumnes per grup: 8 // Nre mínim d'alumnes per grup: 4 //

CAPOEIRA

GRUP	LLOC	DIES	HORARI	PROFESSOR/A	OBSERVACIONS
Capoeira 1	Sala Poliesportiu Burjassot	Dimarts i Dijous	20.30-21.55	Carles Melchor	Pot canviar a exterior *

Nre d'alumnes per grup: 12 // Nre mínim d'alumnes per grup: 6 //

CHIKUNG

GRUP	LLOC	DIES	HORARI	PROFESSOR/A	OBSERVACIONS
Chikung 1	Sala Gimnàs Campus	Dimarts i Dijous	14.30-15.50	Magda Chiralt	*

Nre d'alumnes per grup: 8 // Nre mínim d'alumnes per grup: 4 //

CIRCUIT TRAINING MIX MUSCULACIÓ

GRUPO	LLOC	DIES	HORARI	PROFESSOR/A	OBSERVACIONS
Circuit Training Mix 1	Sala Musculació Pavelló Burjassot	Dilluns I dimecres Dimarts I Dijous	13:30-14:30 MU 14.00-14.50 CT	Ramiro Zufiaurre	*

Nre d'alumnes per grup: 9 // Nre mínim d'alumnes per grup: 5 //

CUBBÀ

GRUP	LLOC	DIES	HORARI	PROFESSOR/A	OBSERVACIONS
Cubbà 1	Sala Gimnàs Campus	Dilluns i Dimecres	19.00-19.50	Guadalupe Abad	*

Nre d'alumnes per grup: 8 //Nre mínim d'alumnes per grup: 4 //

ESTIRAMENT CADENES MUSCULARS

GRUP	LLOC	DIES	HORARI	PROFESSOR/A	OBSERVACIONS
Estirament cadenes musculars	Sala Gimnàs Campus	Dimarts i dijous	16:00-17:30	Magda Chirlat	*

Nre d'alumnes per grup: 8 //Nre mínim d'alumnes per grup: 4 //

IOGA

GRUP	LLOC	DIES	HORARI	PROFESSOR/A	OBSERVACIONS
loga 1	Sala Gimnàs Campus	Dimecres i divendres	09.30-11.00	Mónica Díaz	*
loga 2	Sala Gimnàs Campus	Dimarts i dijous	13.00-14.20	Magda Chiralt	*
loga 3	Sala Gimnàs Campus	Dilluns i dimecres	15.00-16.20	Magda Chiralt	*

Nre d'alumnes per grup: 8 // Nre mínim d'alumnes per grup:4 //

MANTENIMENT

GRUP	LLOC	DIES	HORARI	PROFESSOR/A	OBSERVACIONS
Manteniment 1	Sala Gimnàs Campus	Dimarts i dijous	10.00-10.50	Guadalupe Abad	*
Manteniment 2	Sala Gimnàs Campus	Dilluns i dimecres	18:00-18:50	Guadalupe Abad	

Nre d'alumnes per grup: 8; // Nre mínim d'alumnes per grup: 7 //

MUSCULACIÓ

GRUP	LLOC	DIES	HORARI	PROFESSOR/A	OBSERVACIONS
Musculació 1	Sala Musculació Pav. Burjassot	DI, dt, dc i dj	08.00-10.00		* 45 €
Musculació 2	Sala Musculació Pav. Burjassot	DI, dt, dc i dj	10.10-12.10		* 45 €
Musculació 3	Sala Musculació Pav. Burjassot	DI, dt, dc i dj	15.00-16.50	Jeroni Massanet	* 45 €
Musculació 4	Sala Musculació Pav. Burjassot	DI, dt, dc i dj	17.00-18.50	Jeroni Massanet	* 45 €
Musculació 5	Sala Musculació Pav. Burjassot	DI, dt, dc i dj	19.00-21.00	Jeroni Massanet	* 45 €

Nre d'alumnes per grup: 13 // Nre mínim d'alumnes per grup: 6 //

PILATES

GRUP	LLOC	DIES	HORARI	PROFESSOR/A	OBSERVACIONS
Pilates 1	Sala Gimnàs Campus	Dilluns i dimecres	08.00-09.00	Maite Rey	*
Pilates 2	Sala Gimnàs Campus	Dimarts i dijous	08.00-08.50	Maite Rey	*
Pilates 3	Sala Gimnàs Campus	Dilluns i dimecres	13.00–13.50	Ruth Reyna	*
Pilates 4	Sala Gimnàs Campus	Dilluns i dimecres	14.00–14.50	Ruth Reyna	*
Pilates 5	Sala Poliesportiu Burjassot	Dilluns i dimecres	15.00-15.50	Ruth Reyna	Pot canviar a exterior *
Pilates 6	Sala Gimnàs Campus	Dilluns i dimecres	17.00-17.50	Guadalupe Abad	*
Pilates 7	Sala Gimnàs Campus	Dimarts i dijous	18.00-18.50	Guadalupe Abad	*
Pilates 8	Sala Gimnàs Campus	Dimarts i dijous	19.00-19.50	Guadalupe Abad	*
Pilates 9	Sala Gimnàs Campus	Divendres	08:00-09:00	Maite Rey	*25€

Nre d'alumnes per grup: 8 /Gr.5: 12 // Nre mínim d'alumnes per grup: 4/ Gr.5: 6 //

SALSA

GRUP	LLOC	DIES	HORARI	PROFESSOR/A	OBSERVACIONS
Salsa 1	Sala Pavelló Burjassot	Dilluns	20.30-21.30	Tony Garland	*25€
Salsa/Bachata 2	Sala Poliesportiu Burjassot	Divendres	14.30-16.00	Tony Garland	Nivell mitjà 2n quadrimestre 25€ *

Nre d'alumnes per grup: Gr.1= 8; Gr.2= 12 // Nre mínim d'alumnes per grup: Gr.1= 4; Gr.2= 6 //

SPINNING

GRUP	LLOC	DIES	HORARI	PROFESSOR/A	OBSERVACIONS
Spinning 1	Sala Gimnàs Campus	Dimarts i Dijous	09.00-09.50	Guadalupe Abad	*
Spinning 2	Sala Gimnàs Campus	Dilluns i Dimecres	20:00-20:50	Guadalupe Abad	*
Spinning 3	Sala Gimnàs Campus	Dimarts i Dijous	20.00-20.50	Guadalupe Abad	*

Nre d'alumnes per grup: 8 //Nre mínim d'alumnes per grup: 5 //

TAICHI

GRUP	LLOC	DIES	HORARI	PROFESSOR/A	OBSERVACIONS
Tai-chi 1	Pista de bàsquet coberta Poliesportiu	Dilluns i Dimecres	13.15-14.45	Magda Chiralt	Per fred i pluja se pot usar Sala Poliesportiu

Nre d'alumnes per grup: 14 //Nre mínim d'alumnes per grup: 7 //

PADEL

Inici del primer cursset: 1 d'Octubre de 2021

Durada curssets: Mensual

Inscripcions: A partir del 14 de Setembre, cridant a la **Coordinadora de padel en Burjassot:** Elena Tel 617598888.

Més informació Web del Servei

Preu: Comunidad universitaria: 1 hora/ setmana: 29 €

Externs: 1 hora/ setmana: 31 €

GRUP	LLOC	DIES	HORARI	PROFESSOR/A	OBSERVACIONS
Padel 1	Poliesportiu de Burjassot	Dilluns i Dimecres	09.00-10.00		El nivell l'indicarà el professor/a *
Padel 2	Poliesportiu de Burjassot	Dilluns i Dimecres	10.00-11.00		El nivell l'indicarà el professor/a *
Padel 3	Poliesportiu de Burjassot	Dimarts i dijous	09.00-10.00		El nivell l'indicarà el professor/a *
Padel 4	Poliesportiu de Burjassot	Dimarts i dijous	10.00-11.00		El nivell l'indicarà el professor/a *
Padel 5	Poliesportiu de Burjassot	Dilluns i Dimecres	15.00-16.00		El nivell l'indicarà el professor/a *
Padel 6	Poliesportiu de Burjassot	Dilluns i Dimecres	16.00-17.00		El nivell l'indicarà el professor/a *
Padel 7	Poliesportiu de Burjassot	Dimarts i dijous	15.00-16.00		El nivell l'indicarà el professor/a *
Padel 8	Poliesportiu de Burjassot	Dimarts i dijous	16.00-17.00		El nivell l'indicarà el professor/a *

TENNIS

Inici del primer curset: 1 d'Octubre de 2020

Duració cursets: Mensual.

Inscripcions: A partir del 14 de Setembre, cridant a la **Coordinadora de Tenis en Burjassot:** Elena Tel 617598888.

Preu: Comunidad universitaria: 39 € /mes

Externs: 49 € /mes

GRUP	LLOC	DIES	HORARI	PROFESSOR/A	OBSERVACIONS
Tennis 1	Poliesportiu de Burjassot	Dilluns i dimecres	09.00-10.00		El nivell l'indicarà el professor/a *
Tennis 2	Poliesportiu de Burjassot	Dilluns i dimecres	10.00-11.00		El nivell l'indicarà el professor/a *
Tennis 3	Poliesportiu de Burjassot	Dimarts i dijous	09.00-10.00		El nivell l'indicarà el professor/a *
Tennis 4	Poliesportiu de Burjassot	Dimarts i dijous	10.00-11.00		El nivell l'indicarà el professor/a *
Tennis 5	Poliesportiu de Burjassot	Dilluns i dimecres	15.00-16.00		El nivell l'indicarà el professor/a *
Tennis 6	Poliesportiu de Burjassot	Dilluns i dimecres	16.00-17.00		El nivell l'indicarà el professor/a *
Tennis 7	Poliesportiu de Burjassot	Dimarts i dijous	15.00-16.00		El nivell l'indicarà el professor/a *
Tennis 8	Poliesportiu de Burjassot	Dimarts i dijous	16.00-17.00		El nivell l'indicarà el professor/a *

NATACIÓ

1 Piscina coberta Municipal de Burjassot

C/ Dr. Moliner cantó Sixto Cámara.

Telèfon: 96/3634506

Cridar primer per informar-se

Presentant el carnet de centre o la tarjeta esportiva i DNI et faran un descompte del 10% en les activitats aquàtiques.