

20 de Setembre  
Dia  
Internacional  
de l'esport  
universitari



# PROGRAMA DE ACTIVIDADES, COMPETICIONES Y EVENTOS

20 de septiembre – Día Internacional del Deporte Universitario (FISU)

23-30 de septiembre – Semana Europea del Deporte (CE – CSD) #BEACTIVE



Actividades



Escuelas deportivas



Selecciones Universitarias



Deporte Adaptado



Mujer y Deporte

PARTICIPA EN NUESTRO CONCURSO DE RRSS



[www.uv.es/uvesports](http://www.uv.es/uvesports)

Semana Europea  
del Deporte

VNIVERSITAT  
ID VALÈNCIA

525  
anys  
1462-1987

UVespòrts



#BEACTIVE



UVespòrts

VNIVERSITAT  
ID VALÈNCIA

23 -  
30  
de septiembre

# Semana Europea del Deporte

VNIVERSITAT  
ID VALÈNCIA

525  
anys  
1499-2024

UVespòrts



#BEACTIVE



UVespòrts

VNIVERSITAT  
ID VALÈNCIA

23 -  
30  
de septiembre

## Campus Blasco Ibañez

DÍA	ACTIVIDAD	HORARIO	SALA	PROFESOR/A
Lunes 22/09	ESCUELA DE RUNNING	10.00-12.00	Pista exterior, recta atletismo	Alex
	DANZA TRIBAL	12.30-14.00	Sala Fusta	Doriana
	Entrena con la selección de BALONCESTO FEMENINO	14.00-15.30	Cancha Norte Aulario V	UVesports
	Entrena con la selección de RUGBY 7 MASCULINO	14.30-16.00	Campo de Fútbol	UVesports
	Entrena con la selección de BALONCESTO MASCULINO	15.00-16.30	Cancha Norte Aulario V	UVesports
	Entrena con la selección de FÚTBOL SALA FEMENINO	15.00-16.30	Pabellón UV	UVesports
	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	18.00-19.00	Sala Azul	Abel
	SALSA	18.00-19.20	Sala Fusta y/o exterior	Sergi
	CIRCUITO TRAINING	20.00-21.00	Sala Azul	Abel

Actividades

Escuelas deportivas

Selecciones Universitarias

Deporte Adaptado

Mujer y Deporte

# Semana Europea del Deporte

VNIVERSITAT  
ID VALÈNCIA

525  
anys  
1499-2024

UVesports



#BEACTIVE



UVesports

VNIVERSITAT  
ID VALÈNCIA

23 -  
30  
de septiembre

## Campus Blasco Ibañez

DÍA	ACTIVIDAD	HORARIO	SALA	PROFESOR/A
Martes 23/09	Entrena con la selección de FÚTBOL SALA MASCULINO	14.00-16.00	Pabellón UV	UVesports
	Entrena con la selección de FÚTBOL MASCULINO	14.00-15.30	Campo de Fútbol	UVesports
	Entrena con la selección de FÚTBOL FEMENINO	15.00-16.30	Campo de Fútbol	UVesports
	Entrena con la selección de VOLEIBOL FEMENINO	15.00-16.30	Cancha Norte Aulario V	UVesports
	CUBBA	16.30-17.30	Sala Fusta y/o exterior	Tamara
	YOGA	18.00-19.30	Sala Azul	Lidia
	ESCUELA DE JUDO	20.00-20.15	Sala Fusta	Vicente
	AEROGAP	20.30-21.30	Sala Azul	Abel



Actividades



Escuelas deportivas



Selecciones Universitarias



Deporte Adaptado



Mujer y Deporte

# Semana Europea del Deporte

VNIVERSITAT  
ID VALÈNCIA

525  
anys  
1499-2024

UVesports



#BEACTIVE



UVesports

VNIVERSITAT  
ID VALÈNCIA

23 -  
30  
de septiembre

## Campus Blasco Ibañez

DÍA	ACTIVIDAD	HORARIO	SALA	PROFESOR/A
Miércoles 24/09	TENIS SILLA RUEDAS	10.00-13.00	Pista Tenis 9	M <sup>a</sup> Dolores
	DANZA YOGA	11.00-12.30	Sala Fusta	Maria
	EMPODERAT UV: Mou-te am la Uni	12.30-13.30	Sala Azul	Juntas es mejor
	Entrena con la selección de BALONMANO MASCULINO	14.00-16.00	Pabellón UV	UVesports
	MANTENIMIENTO	15.30-16.30	Sala Azul	Abel
	SALSA	19.00-20.00	Sala Fusta y/o exterior	Inma
	ESCUELA DE KENDO	20.00-22.00	Sala Fusta	Vicente
	AEROBOX	21.00-22.00	Sala Azul	Julian

● Actividades

● Escuelas deportivas

● Selecciones Universitarias

● Deporte Adaptado

● Mujer y Deporte

# Semana Europea del Deporte

VNIVERSITAT  
ID VALÈNCIA

525  
anys  
1498-2023

UVesports



#BEACTIVE



UVesports

VNIVERSITAT  
ID VALÈNCIA

23 -  
30  
de septiembre

## Campus Blasco Ibañez

DÍA	ACTIVIDAD	HORARIO	SALA	PROFESOR/A
Jueves 25/09	ABDOMINALES SIN RIESGO	11.00-12.00	Sala Fusta	Paloma
	Entrena con la selección de BALONMANO FEMENINO	14.00-16.00	Pabellón UV	UVesports
	Entrena con la selección de RUGBY 7 FEMENINO	14.30-16.30	Campo de Fútbol	UVesports
	Entrena con la selección de VOLEIBOL MASCULINO	15.00-16.30	Cancha Norte Aulario V	UVesports
	BACHATA	16.45-18.00	Sala Expresión	Ramón
	AEROGAP	17.00-18.00	Sala Azul	Juan
	DANZA FITNESS	19.30-20.30	Sala Azul	Pilar



Actividades



Escuelas deportivas



Selecciones Universitarias



Deporte Adaptado



Mujer y Deporte

# Semana Europea del Deporte

VNIVERSITAT  
ID VALÈNCIA

525  
anys  
1492-2017

UVespòrts



#BEACTIVE



livespòrts

VNIVERSITAT  
ID VALÈNCIA

23 -  
30  
de septiembre

## Campus Blasco Ibañez

DÍA	ACTIVIDAD	HORARIO	SALA	PROFESOR/A
Viernes 26/09	YOGA	11.30-13.00	Sala Fusta	Ana
	SEVILLANAS	16.00-17.00	Sala Fusta	Lucila
	BACHATA	17.00-18.00	Sala Fusta o exterior	Ramón
Martes 30/09	DANZA INCLUSIVA	10.00-13.00	Pavellón	Festival Bucles
	ACTUACIÓN DANZA	13.00-13.45	Pavellón	Festival Bucles



Actividades



Escuelas deportivas



Selecciones Universitarias



Deporte Adaptado



Mujer y Deporte

# Semana Europea del Deporte

VNIVERSITAT  
ID VALÈNCIA

525  
anys  
1499-2024

UVespòrts



#BEACTIVE



UVespòrts

VNIVERSITAT  
ID VALÈNCIA

23 -  
30  
de septiembre

## Campus dels Tarongers

DÍA	ACTIVIDAD	HORARIO	SALA	PROFESOR/A
Lunes 22/09	DANZA Y MOVIMIENTO	10.00-11.00	Tatami	Pilar Vallés
	FLAMENCO (Rumba)	12.00-13.00	Aerobic	Lucila Duarte
	MANTENIMIENTO	15.00-16.00	Aerobic	Sergio Elorza
	YOGA	19.00-20.30	Aerobic	Ester Reig
Martes 23/09	AEROGAP	12.30-13.30	Aerobic	Sergio Elorza
	HIIT	15.00-15.30	Aerobic	Sergio Elorza
	TIRO CON ARCO	17.30-19.00	C. tiro	Vicente Palomar
	CORRECCIÓN POSTURAL	20.00-21.00	Aerobic	Lidia Meneghini



Actividades

# Semana Europea del Deporte

VNIVERSITAT  
ID VALÈNCIA

525  
anys  
1498-2023

UVespòrts



#BEACTIVE



livespòrts

VNIVERSITAT  
ID VALÈNCIA

23 -  
30  
de septiembre

## Campus dels Tarongers

Actividades

DÍA	ACTIVIDAD	HORARIO	SALA	PROFESOR/A
<b>Miércoles 24/09</b>	DANZA Y MOVIMIENTO	10.00-11.00	Tatami	Pilar Vallés
	CIRCUIT TRAINING	13.00-14.00	Aerobic	Sergio Elorza
	PILATES	18.00-19.00	Tatami	Manuel Caldito
	KINOMICHI	19.00-20.30	Tatami	Charo Ortín
<b>Jueves 25/09</b>	TAICHÍ	11.00-12.30	Aerobic	Magda Chiralt
	PILATES	15.00-16.00	Tatami	F. Sanmartín
	TIRO CON ARCO	17.30-19.00	C. tiro	Vicente Palomar
	DEFENSA MUJERES	19.30-20.30	Tatami	Luís Muñoz
<b>Viernes 26/09</b>	SEVILLANAS	10.30-12.00	Aerobic	Lucila Duarte
	YOGA	15.00-16.30	Tatami	Natalia Perez
	HIP-HOP	19.30-21.30	Aerobic	Víctor Bonet

# Semana Europea del Deporte

VNIVERSITAT ID VALÈNCIA **525** anys 1492-2017 **UVespòrts**



#BEACTIVE   **UVespòrts** VNIVERSITAT ID VALÈNCIA

**23 - 30**  
de septiembre

## Campus de Burjassot

DÍA	ACTIVIDAD	HORARIO	SALA	PROFESOR/A
Lunes 22/09	TAI-CHI	13.15-14.45	Polideportivo	Magda Chiralt
	CORRECCIÓN POSTURAL	16.00-17.00	Gimnasio Campus	Manuel Caldito
	SALSA	20.30-21.30	Sala danza (pabellón)	Toni Garland
Martes 23/09	YOGA	13.00-14.30	Gimnasio Campus	Magda Chiralt
	ESTIRAMIENTOS CADENAS MUSCULARES	14.30-16.00	Gimnasio Campus	Magda Chiralt
	ENTRENAMIENTO SUSPENSIÓN	15.00-16.00	Parque de calistenia	Abel Ballester
	AEROGAP	16.00-17.00	Sala danza (pabellón)	Guadalupe Abad

# Semana Europea del Deporte

VNIVERSITAT  
ID VALÈNCIA

525  
anys  
1498-2023

UVespòrts



#BEACTIVE



LIVESPÒRTS

VNIVERSITAT  
ID VALÈNCIA

23 -  
30  
de septiembre

## Campus de Burjassot

DÍA	ACTIVIDAD	HORARIO	SALA	PROFESOR/A
Miércoles 24/09	TAI-CHI	13.15-14.45	Polideportivo	Magda Chiralt
	CORRECCIÓN POSTURAL	16.00-17.00	Gimnasio Campus	Manuel Caldito
	CUBBÁ	19.00-20.00	Gimnasio Campus	Guadalupe Abad
Jueves 25/09	SPINNING	9.00-10.00	Gimnasio Campus	Guadalupe Abad
	YOGA	13.00-14.30	Gimnasio Campus	Magda Chiralt
	ESTIRAMIENTOS CADENAS MUSCULARES	14.30-16.00	Gimnasio Campus	Magda Chiralt
	ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN	15.00-16.00	Parque de calistenia	Abel Ballester
Viernes 26/09	SALSA-BACHATA	14.30-16.00	Gimnasio Campus	Toni Garland



Actividades

# Semana Europea del Deporte

VNIVERSITAT  
ID VALÈNCIA

525  
anys  
1499-2024

Uvespòrts



#BEACTIVE

ES

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 miércoles 24 de septiembre de 12:30 a 13:30

### 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!**

# Semana Europea del Deporte

VNIVERSITAT  
ID VALÈNCIA

525  
anys  
1409-2004

Uvespòrts



#BEACTIVE

CS

Uvespòrts

VNIVERSITAT  
ID VALÈNCIA

23 -  
30  
de septiembre

## COMPARTE TU EXPERIENCIA EN LAS REDES SOCIALES



### Periodo de participación

- Las fotos o videos tienen que ser subidos a las **RRSS del 20 al 30 de septiembre de 2025** y compartidas con la cuenta oficial de Uvesports dentro de este periodo.

### Requisitos de participación

- Pertenecer a la comunidad universitaria: solo podrán participar en el sorteo aquellas personas que sean miembros de la comunidad universitaria de la UV.
- Publicación en RRSS: las personas participantes tienen que compartir una foto o video participando en alguna actividad deportiva en sus perfiles de RRSS (Facebook, Twitter y/o Instagram).
- Etiquetado obligatorio: se tendrá que etiquetar la cuenta oficial del Servicio de Deportes de la UV y añadir el hashtag de la semana europea del deporte: @uvesports\_ y #setmanauropeadelesportUV

### Se pueden compartir fotos y videos:

- Instalaciones del Servicio de Deportes de la UV: se podrán mostrar los espacios deportivos del Servicio de Deportes de la UV de cualquier de los campus de la UV.
- Entrenamientos con las selecciones universitarias: se pueden compartir imágenes de cualquierA de los entrenamientos con las selecciones universitarias.
- Puertas abiertas a las actividades físicas: fotos y/o videos de las diferentes actividades y escuelas deportivas.
- Empodera't UV y Deporte Adaptado

### Sorteo y anuncio de las personas ganadores

- Los premios consistirán en equipaciones de las selecciones de la UV: camisetas, pantalones, polos, etc. El sorteo se llevará a cabo el día 6 de octubre. A cada perfil que comparta con el Servei d'Esport se le otorgará un número y, después, se seleccionarán de manera aleatoria a 5 personas ganadoras de cada red social. Estas personas ganadoras serán anunciadas en la página del Servicio de Deportes y en sus RRSS.