

## TABLA DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS. SERVICIO DE DEPORTES. UNIVERSIDAD DE OVIEDO

Para inscribirse en las actividades, no es necesario estar en posesión de la tarjeta deportiva

CAMPUS DE OVIEDO	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO		Días	Horario	Lugar	TD	SIN TD
	Preparación Física Multiactividad. *	L, X	19 h.	Sala Fitness piscina	25 €	45 €	
		M, J	12 h.	Sala Fitness piscina	25 €	45 €	
	Jogging ( carrera/preparación )	M, J	11 h.	Pista Atletismo	Gratis	15 €	
	Pilates *	M, J	13 h.	Polideportivo. Sala polivalente	45 €	55 €	
		L, X	18 h.	Polideportivo. Sala polivalente	45 €	55 €	
		M, J	18:30 h	Polideportivo. Sala polivalente	45 €	55 €	
		M, J	19:30 h.	Polideportivo. Sala polivalente	45 €	55 €	
	Pilates Aeróbico	L, X	19 h.	Polideportivo. Sala polivalente	45 €	55 €	
	Preparación física mantenimiento *	L, M, J	19 h.	Polideportivo	15 €	25 €	
	Preparación física mantenimiento *	M, J	9:30 h.	Gimnasio Universitario	15 €	25 €	
	Preparación pruebas físicas	L, X	12 h.	Pista Atletismo/gimn./pisc.	15 €	25 €	
	Streching ( estiramientos ) *	L, X	9,30 h	Polideportivo. Sala polivalente	15 €	25 €	
	Yoga	M, J	17 h.	Edif.Medic.Deporte.Sala poliv.	45 €	55 €	
		M, J	18:15 h.	Edif.Medic.Deporte.Sala poliv.	45 €	55 €	
	Zumba	X, V	19 h	Polideportivo	40 €	50 €	
	ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA		Días	Horario	Lugar	TD	SIN TD
	Montaña	S	8:30 h.	Salidas quincenales Oviedo	13 €	15 €	
	EXPRESIÓN CORPORAL		Días	Horario	Lugar	TD	SIN TD
	Bailes de salón	X, V	17 h.	Polideportivo. Sala polivalente	35 €	45 €	
APRENDIZAJE DEPORTIVO		Días	Horario	Lugar	TD	SIN TD	
Natación Iniciación *	L, X, V	20 h.	Piscina Universitaria	20 €	25 €		
Natación Medio *	L, X, V	19 h.	Piscina Universitaria	20 €	25 €		
Natación Perfeccionamiento	M, J	19 h.	Piscina Universitaria	18 €	20 €		
Tenis	M, J	19 h.	Pistas universitarias	45 €	55 €		
DEPORTE Y SALUD		COMUNIDAD UNIVERSITARIA				RESTO	
Senderismo Urbano	X	10,30 h	pistas cau	Gratis			
Ejercicio físico para diabéticos	L X, J	18 h.	Polideportivo	30 €	40 €		
Ejercicio físico osteoporosis	L X, J	18 h.	Polideportivo	30 €	40 €		
Ejercicio físico hipertensos	L X, J	18 h.	Polideportivo	30 €	40 €		
Aquaterapia	M, J	20 h	Piscina Universitaria	30 €	40 €		

CAMPUS DE MIERES	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO		Días	Horario	Lugar	TD	SIN TD
	Zumba	M, J	19 h.	Polideportivo	40 €	50 €	
	APRENDIZAJE DEPORTIVO		Días	Horario	Lugar	TD	SIN TD
	Pádel	L, X	17:15 h.	Pistas de Pádel	60 €	75 €	
	Pilates - Iniciación	X - V	10:30 h.	Polideportivo	45 €	55 €	
	Tenis	M, J	19-20 h.	Pistas de Tenis	45 €	55 €	

\* Actividades con créditos

CAMPUS DE GIJÓN	APRENDIZAJE DEPORTIVO		Días	Horario	Lugar	TD	SIN TD
	Vela	S	11 h	Puerto Deportivo Gijón	50 €	60 €	
	Running/Trail -Running (Carrera/carrera por montaña )	M, J	19:00 h	Las Mestas (Gijón)	25 €	40 €	

La matrícula podrá realizarse en cualquier oficina del Servicio de Deportes del Campus de Oviedo y Gijón

## ACTIVIDADES EN OTROS CENTROS

### ● ACTIVIDADES EN OTROS CENTROS -OVIEDO

NOVAFIT ( las Campas - Oviedo ) Todas las actividades programas por el Gimnasio  
 CLUB GOLF (LA FRESNEDA) Golf  
 LOS BALAGARES (Avilés) Golf

### ● ACTIVIDADES EN OTROS CENTROS -GIJÓN

GIMNASIO ARENAS GYM Aerodance, aerofitness, ciclo indoor, GAP, Pilates, tonificación, zumba.  
 GIMNASIO DEPORTIVO A2 Gravity + entrenador personal, Pilates y Pilates + entrenador personal  
 TABLAS SCHOOL/SURF( Escuela de Surf ) playa S. Lorenzo

### ● MUROS DEL NALÓN :

**CARVING SURF SCHOOL ( ESCUELA DE SURF )** Cursos de Surf en la playa de Aguilar

Cursos de Padel

Alquiler de tablas de surf t Padel

### ● ARRIONDAS

**ESCUELA DE PIRAGÜISMO** Descenso del Sella / Descenso de barrancos/ Espeleología ....

Obtendrás descuentos especiales en cualquiera de estas actividades presentando la tarjeta deportiva

y abonando las tasas orrespondientes en las instalaciones donde se imparten.

PRIMER TRIMESTRE 3 DE OCTUBRE A 16 DE DICIEMBRE

SEGUNDO TRIMESTRE 9 DE ENERO AL 24 DE MARZO

TERCER TRIMESTRE 27 DE MARZO AL 17 DE JUNIO

### ● PAJARES

Esquí alpino  
 Esquí de travesía

### ● FUENTES DE INVIERNO

Descuentos en cursos y material a través de la Escuela Española de Esquí.