

ACTIVIDADES DIRIXIDAS 2014/2015

As actividades dirixidas están suxeitas, para o seu correcto desenvolvemento, a un número mínimo de participantes. Consúlteo no momento da inscrición.

A Área de Deportes resérvase o dereito a modificar as actividades ou os prezos.

LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES	
10:00	SALA MULTUSOS SALA BIKE		SALA MULTUSOS SALA BIKE		SALA MULTUSOS SALA BIKE		SALA MULTUSOS SALA BIKE
10:30	gap			gap			
11:00	estiramientos			estiramientos			
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30			aerolatinos				aerolatinos
17:00			abd				abd
17:30	xogos predeportivos		danza nenos				danza nenos
18:00							
18:30							
19:00							
19:30	hipopresivos		pilates				pilates
20:00			suelo pélvico				gap
20:30	gap						gap
21:00	aerolatinos		circuit training				step
21:30			cardiobox				circuit training
22:00	workpower		unibike				unibike
22:30	unibike						cardiobox

MÁIS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES
WWW.UDC.ES/DEPORTES

2014/2015
ÁREA DE DEPORTES
CAMPUS DE FERROL

UNIVERSIDADE
DA CORUÑA



1989
2014

Exercicio e saúde

Para poder participar en calquera actividade da Área de Deportes da Universidade da Coruña, todos os membros da comunidade universitaria (alumnado, PAS, PDI, fillos e parella) deberán ser abonados/as da Área de Deportes (25€ curso académico).

As persoas que estean aboadas deben recoller o adhesivo do Abono deporte na oficina da Área de Deportes.

Sala Fitness

Centro Cultural Universitario
09:00 - 23:00 h
65€ ano / 45€ cuatrimestre

Total Fitness mañá

Centro Cultural Universitario
Sala fitness + actividades dirixidas
09:00 - 15:00 h
50€ ano / 30€ cuatrimestre

Total Fitness

Centro Cultural Universitario
Sala fitness + Bono Fitness
09:00 - 23:00 h
135€ ano / 80€ cuatrimestre

Bono Fitness

Centro Cultural Universitario
Gap, estiramientos, aerolatinos, abdominais, hipopresivos, pilates, step, workpower, circuit training, unibike e cardiobox.
10.00 - 22.15 h
95€ ano / 55€ cuatrimestre
(horarios e actividades ao dorso)

1º cuatrimestre: 1 de outubro - 15 de febreiro
2º cuatrimestre: 16 de febreiro - 30 de xuño

Mulleres +

Exercicio e suelo pélvico

Centro Cultural Universitario
Martes de 19:15 a 20:00

Personal Training

Servizo de prescrición de exercicio individualizado tendo en conta os

obxectivos que persigan os clientes: saúde, rendemento, recuperación funcional, eficaz e eficiente que reduce o risco de sufrir lesións e maximiza os resultados positivos.

2 sesións de 75 min á semana
100€ cuatrimestre
(máximo de 5 usuarios)

As persoas inscritas neste programa terán dereito ao uso libre da sala fitness.

Natación libre

Piscina de Caranza
De luns a venres
Baños de 45'
(consultar os horarios na web)

Piscina da Xunta de Deportes do Terzo Norte
De luns a venres
Baños de 1 h
(consultar os horarios na web)

Piscina de Narón
32 baños: 30€
De luns a venres de 08.00 a 22.00 h
Fins de semana de 08.30 ás 19.30 h

NOVIDADE

Deportes 2015

1. ACTIVIDADES PARA NENOS

Gratuitas para fillos/as de membros da comunidade universitaria.
O obxectivo principal destas actividades é a iniciación de forma lúdica nunha modalidade deportiva, aprendendo dos principais valores que proporciona o deporte, como a colaboración a solidariedade a cooperación...
Todos os nenos e nenas participantes deberán ter o Abono Deporte 2014-2015.

XOGOS PREDEPORTIVOS

Luns de 17.00 a 18.00 h
Centro Cultural Universitario

DANZA

Martes e xoves de 17.00 a 18.00 h
Centro Cultural Universitario

BALONCESTO

Luns, mércores e venres
de 18.00 a 19.30 / 19.30 h
Pavillón de Deportes Colexio Esteiro

2. ESCOLAS DEPORTIVAS

Podes inscribirte ao longo do curso.

Descontos nas matrículas:
25% para a 2.^a escola
50% para a 3.^a e sucesivas

Os universitarios que tomen parte nalguna escola deportiva, poderán obter o recoñecemento de créditos, de ter unha asistencia mínima do 85% durante todo o curso académico.

TENIS

Pistas da Malata
60 € ano / 40€ cuadr.

ESGRIMA

Pavillón da Malata
Martes e xoves / 20.30 a 22.00 h
60€ ano / 40€ cuadr.

TENIS DE MESA

Centro Cultural Universitario
35 € ano

PÁDEL

Padel San Mateo
Iniciación e perfeccionamento
Grupos de 4 alumnos
1 h / clase á semana:
100 € ano / 60 € cuadr.
2 h / clase á semana:
180 € ano / 100 € cuadr.

GOLF

Club de Golf Campomar
Clases de iniciación
Sábados de 12:00 a 14:00 h

3. LIGAS UNIVERSITARIAS

Inscripción gratuíta. Farase na web de deportes do 15 ao 30 de setembro.

O inicio das ligas será o día 20 de outubro de 2014.

BALONCESTO

Polideportivo de Esteiro
Xunta de Deportes do Terzo Norte

FÚTBOL 7

Campos da Gándara

FÚTBOL SALA

Polideportivo de Esteiro
Xunta de deportes do Terzo Norte

4. CURSOS DE FORMACIÓN E DEPORTIVOS

CURSO DE EMBARCACIÓN DE RECREO(PER)

Clases teóricas + Prácticas de motor
+ Prácticas de radiocomunicaciones
+ tasas y tramitación de examen
y tarjeta 310€
Prácticas de vela (opcional) 185€

CURSO INICIACIÓN MERGULLO RECREATIVO

(Open Water Diver) ¡¡¡NOVIDADE!!!
Clases teóricas + prácticas en augas
confinadas + prácticas de mar
+ equipo completo + seguro 210€

SURF

5 h / sábado e domingo / 30€
10 h / luns a venres / 60€
Praia de Pantín. Incluído material,
seguro, monitor e transporte desde
a Área de Deportes

A Área de Deportes resérvase o dereito de
suspender algunha escola ou curso de non
se alcanzar unha participación mínima.

Cómpre consultalo no momento da inscrición.

5. ALUGUER INSTALACIÓNS

PÁDEL SAN MATEO

De luns a venres:
Pista cuberta
09:00 - 14:00 h: 4€ hora
14:00 - 18:00 h: 8€ hora
Pista descuberta
Tardes 6€ hora

CLUB DE GOLF CAMPOMAR

Green Fee (xogadores con licenza) 15€

XVI CAMPUS MAURO SILVA

30 e 31 marzo e 1 de abril de 2015
(Semana Santa)
Nenos e nenas entre 4 e 12 anos.
Prazas limitadas.

ENDEREZO

Horario de atención ao público:
De luns a venres de 08:30 a 14:30 h

Campus de Ferrol:
Centro Cultural Universitario
Campus de Esteiro
c/ Dr. Vázquez Cabrera s/n
15403 Ferrol.
Tlf. 981 337 400, ext. 3328
Fax 981 337 417, ext. 3622
Correo electrónico: deportesfer@udc.es
Páxina web: www.udc.es/deportes