

**Spoiler alert:
quererás máis!**



Actividades

Deportivas

Campus de Pontevedra

2017/2018

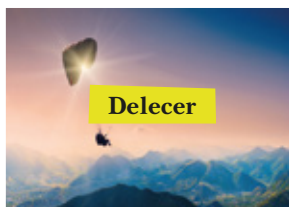
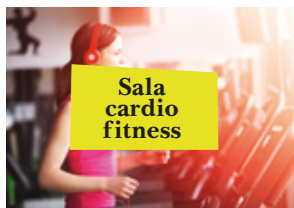
activ@ ^
saudable +
happy ☺

COMO RECOÑECER A UN MUVER?

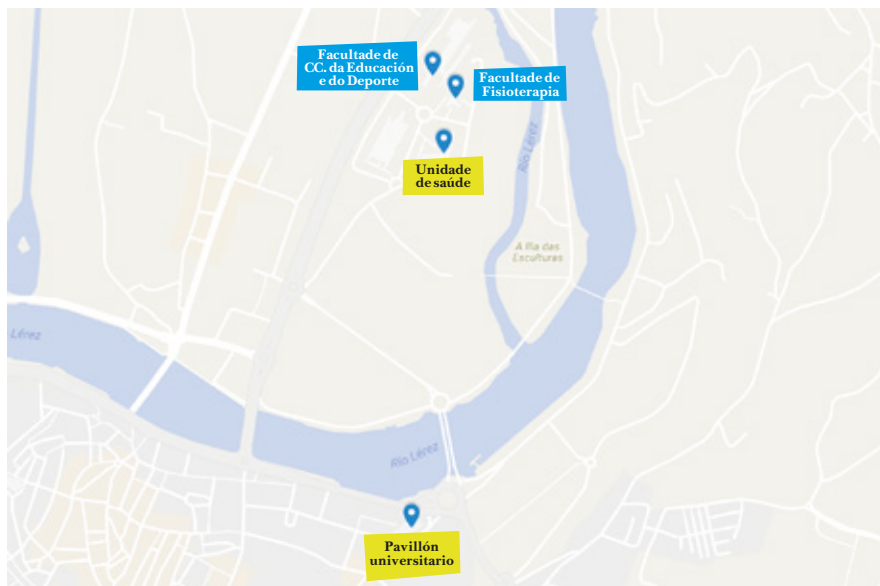
- Un muver preocúpase por manterse saudábel
- Un muver practica deporte
- A un muver gústalle viaxar
- Un muver é moi activ@
- Un muver coida os seus hábitos
- A un muver gústalle a aventura
- Un muver é competitiv@
- Un muver sabe traballar en equipo
- Un muver comprométese co seu estilo de vida sano
- Un muver busca a felicidade diariamente

MUVERS!
^ activ@ + saudable ☺ happy

ÁREA DE BENESTAR, SAÚDE E DEPORTE



CAMPUS UNIVERSITARIO DA XUNQUEIRA



TIPOS DE USUARIAS E USUARIOS

- A** Persoas pertencentes á comunidade da Universidade de Vigo e asimiladas (R.R. 23/05/2013)
- B** Cónxuxes ou persoas en análoga relación de convivencia e fillos/as das persoas pertencentes ao tipo A
- C** Persoas tituladas pola UVigo (*alumni*)
- D** Persoas físicas e xurídicas alleas á comunidade universitaria Uvigo

ABONOS DA ÁREA DE BENESTAR, SAÚDE E DEPORTE



Abono básico <i>Vestuarios, armarios e pista de atletismo.</i>	<i>Cuadrimestral</i>	0 €	10 €	20 €
	<i>Anual</i>	0 €	15 €	30 €
	<i>Verán</i>	0 €	5 €	10 €
Abono Mover <i>Sala cardio-fitness, rocódromo, pista de atletismo, pistas de tenis, pistas de tenis de mesa, actividades dirixidas, bicicletas BTT, descontos en escolas deportivas, Augaventura e servizos de saúde.</i>	<i>Cuadrimestral</i>	35 €	50 €	100 €
	<i>Anual</i>	60 €	90 €	180 €
	<i>Verán</i>	10 €	15 €	30 €
Abono Mover Ponte en Forma* <i>Vantaxes do abono Mover + seguimento personalizado, valoración médico-deportiva e 2 accesos gratuítos ao mes á piscinaljacuzzi do CDU.</i>	<i>Cuadrimestral</i>	60 €	–	–
	<i>Anual</i>	110 €	–	–
Abono Active Campus Europe <i>Vantaxes do abono Ponte en Forma pero cunha duración máis breve: 2 meses. Para alumnado que non practique deporte.</i>	<i>Bimensual</i>	20 €		

Inscricións:

En www.deporxest.uvigo.es

Duración dos abonos

- *Anual*: do 1 de setembro ao 31 de agosto
- *1ª cuadrimestre*: do 1 de setembro ao 15 de xaneiro
- *2ª cuadrimestre*: do 16 de xaneiro ao 31 de maio
- *Verán*: do 1 de xuño ao 31 de agosto

*Actividade con créditos ECTS

ACTIVIDADES DIRIXIDAS

No campus de Pontevedra

Horario	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
9.30	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Fitness express (20')
12.00	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Fitness express (20')
14.30		Cross training (45')		Cross training (45')	
15.00	loga (45')		loga (45')		
16.00	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Fitness express (20')
18.00	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Fitness express (20')
19.00	Pilates (45')		Pilates (45')		
20.00	Ciclo indoor (45')	Fitness express (20')	Ciclo indoor (45')	Fitness express (20')	Fitness express (20')

- **Actividades no pavillón universitario**

- **Actividades no ximnasio da Facultade de Ciencias da Educación e do Deporte (campus da Xunqueira)**

As prazas poderanse reservar con 24 horas de antelación. Estas actividades poderán experimentar cambios ao longo do curso académico coa fin de adaptarse á demanda real das persoas usuarias ou a outras necesidades sobrevidas do servizo. este tipo de cambios non darán dereito á devolución das taxas.

Duración

Do 18 de setembro de 2017 ao 31 de maio de 2018, agás Pascua e Nadal.

*Actividades con créditos ECTS

Ponte en forma

Rutas culturais

Competicións UVigo

Colaboración en eventos

INSTALACIÓNS DEPORTIVAS



986 802 090

Horario

De setembro a xuño:

De luns a venres: de 8.30 a 23.30 h

Xullo, agosto, Semana Santa e Nadal:

De luns a venres: de 9.00 a 14.00 h

**Os horarios de reserva e uso de cada instalación en particular poden ser máis restrinxidos que o horario de apertura xeral. Para saídes de dúbidas, consultade na web a información específica de cada unha delas.*

UNIDADE DE SAÚDE

Ubicada na Escola de Inxenería Forestal

A

B

Medicina deportiva	Consulta informativa	0 €
	Rev. médico-deportiva básica	20 €
	Rev. médico-deportiva avanzada	40 €
	Consulta dietética	20 €
Fisioterapia	1 sesión	20 €
	Bono 5 sesións (1 ano de caducidade)	80 €

ENTRADAS INDIVIDUAIS

Multideporte:
Sala cardio-fitness

	A	B
Entrada 1 uso	1,5 €	
Bono 5 usos	6 €	
Bono 10 usos	10 €	

INSTALACIÓNS DE USO COLECTIVO

GRATIS para a comunidade universitaria



Pista deportiva
cuberta



Tenis de mesa

CENTROS DEPORTIVOS COLABORADORES

TARIFAS DE CENTROS COLABORADORES

CENTRO	PREZO MES	PREZO 1º CUADR.	PREZO 2º CUADR.	PREZO CURSO COMPLETO	PREZO VERÁN	PREZO ANUAL
Piscina Municipal de Campolongo	—	147 €	147 €	270 €	78 €	—
C.D. Rías do Sur	30,09 €	—	—	—	—	—
Centro Budo	35 €	Desde 90 €	Desde 90 €	Desde 162 €	—	—
Ximnasio Ardeas	19,90 €	65 €	65 €	—	59 €	120 €

Duración

Curso completo: do 1 de setembro de 2017 ata o 31 de maio de 2018

Anual: do 1 de setembro de 2017 ata o 31 de agosto de 2018

DESCONTOS ESPECIAIS DE CENTROS COLABORADORES

CENTRO	DESCONTO
Formax Ximnasia Femininas	Desconto do 20 % na tarifa mensual estipulada polo centro

*Tarifas válidas para a comunidade universitaria

Máis información sobre tarifas e normativa
na web www.deporxest.uvigo.es

LOCALIZACIÓN



Actívate

con nós!



**Área de Servizos á
Comunidade de Pontevedra**

*Escola de Enxeñería Forestal
Campus A Xunqueira*

Tfno.: 986 801 949
asc-po@uvigo.es
De luns a venres de 9.00 a 14.00 h

Consulta toda a información en:

www.deportes.uvigo.es
www.facebook.com/muversuvigo
https://twitter.com/MuversUvigo
https://instagram.com/muversuvigo/
https://youtube.com/c/MuversUvigo_