

PLAZO DE SOLICITUD DE LA TARJETA DEPORTIVA PARA EL CURSO 2016-2017: **A partir del 5 de septiembre**

Los miembros de la comunidad universitaria (alumnado, PDI, PAS) pueden tramitar la solicitud de su Tarjeta Deportiva por medio de la aplicación web, a la que podrán acceder desde su área de servicios de la Intranet de UniOvi.

Una vez realizada la solicitud deberán presentarse en las oficinas del Servicio de Deportes con el resguardo de haber abonado la tarjeta.

MATRICULA Y/O PREINSCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA EL PRIMER TRIMESTRE DEL CURSO 2016-2017: **A partir del 12 de septiembre.**

Tabla de actividades programadas para el primer trimestre.

Periodo: del 3 de Octubre al 16 de Diciembre

(Sujeta a posibles modificaciones)

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	Días	Horario	Lugar
Preparación Física Multiactividad. *	L, X	19 h.	Sala Fitness piscina
	M, J	12 h.	Sala Fitness piscina
Jogging (carrera/preparación)	M,J	11 h.	Pista Atletismo
Pilates *	M, J	13 h.	Polideportivo. Sala polivalente
	L, X	18 h.	Polideportivo. Sala polivalente
	M, J	18:30 h	Polideportivo. Sala polivalente
	M, J	19:30 h.	Polideportivo. Sala polivalente
Pilates Aeróbico	L, X	19 h.	Polideportivo. Sala polivalente
Preparación física mantenimiento *	L, M, J	19 h.	Polideportivo

Preparación física mantenimiento *	M, J	9:30 h.	Gimnasio Universitario
Preparación pruebas físicas	L, X	12 h.	Pista Atletismo/gimn./pisc.
Streching (estiramientos) *	L, X	9,30 h	Polideportivo. Sala polivalente
Yoga	M, J	17 h.	Edif.Medic.Deporte.Sala poliv.
	M, J	18:15 h.	Edif.Medic.Deporte.Sala poliv.
Zumba	X, V	19 h	Polideportivo
ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA	Días	Horario	Lugar
Montaña	S	8:30 h.	Salidas quincenales Oviedo
EXPRESIÓN CORPORAL	Días	Horario	Lugar
Bailes de salón	X, V	17 h.	Polideportivo. Sala polivalente
APRENDIZAJE DEPORTIVO	Días	Horario	Lugar
Natación Iniciación *	L, X, V	20 h.	Piscina Universitaria
Natación Medio *	L, X, V	19 h.	Piscina Universitaria
Natación Perfeccionamiento	M, J	19 h.	Piscina Universitaria
Tenis	M, J	19 h.	Pistas universitarias
DEPORTE Y SALUD			COMUNIDAD UNIVERSITARIA
Senderismo Urbano	X	10,30 h	pistas cau
Ejercicio físico para diabéticos	L X, J	18 h.	Polideportivo
Ejercicio físico osteoporosis	L X, J	18 h.	Polideportivo
Ejercicio físico hipertensos	L X, J	18 h.	Polideportivo
Aquaterapia	M,J	20 h	Piscina Universitaria

CAMPUS DE MIERES

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	Días	Horario	Lugar
Zumba	M, J	19 h.	Polideportivo
APRENDIZAJE DEPORTIVO	Días	Horario	Lugar
Pádel	L, X	17:15 h.	Pistas de Pádel
Pilates - Iniciación	X - V	10:30 h.	Polideportivo
Tenis	M, J	19-20 h.	Pistas de Tenis

* Actividades con créditos

CAMPUS DE GIJON

APRENDIZAJE DEPORTIVO	Días	Horario	Lugar
Vela	S	11 h	Puerto Deportivo Gijón
Running/Trail –Running Carrera de montaña	M,J	19:00 h	Las Mestas (Gijón)

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

No es imprescindible estar en posesión de la Tarjeta Deportiva para poder matricularse en las actividades.