



Fecha: 20 de septiembre de 2010

## Programas deportivos

### Deporte a la carta y gratuito en la Politècnica

#### DEPORTE PARA TODOS

La oferta deportiva en la Universidad Politècnica de Valencia no solo abarca el deporte competitivo, la cara del ocio deportivo se recoge en varios programas que se ponen en marcha cada año el Vicerrectorado de Deportes, se ofertan los programas de **Actividades Dirigidas, Escuelas Deportivas, Aula Salud y Plus 50**.

Una oferta deportiva amplia y variada compuesta por un gran número actividades, totalmente gratuitas. La inscripción a la carta, junto con un amplio horario, de 7.30 a 22.30, hace que la práctica deportiva encaminada hacia la promoción del ocio, la salud y la recreación sea fácil y totalmente compaginable con la vida académica.

El **Programa de actividades dirigidas** destinado a los que buscan dinamismo, diversión y esfuerzo físico, cuenta con las actividades de sala Acondicionamiento Físico, Aeróbic, Aerobox, Aerogym, Bars Training, Fitness, Step, G.A.P., Musculación, Circuit training, Tonificación muscular, stretching y las actividades de tatami como Aikido, Judo, Karate y Taekwondo.

Los deportes que ofrece la Politècnica dentro del bloque de **Escuelas Deportivas** son aquellos que por sus características, material necesario o por la instalación en la que se desarrollan requieren un tratamiento especial, ajedrez, atletismo, iniciación y tecnificación de deportes de equipo, baloncesto femenino, balonmano femenino, voleibol femenino, rugby femenino, fútbol sala femenino, escalada, esgrima, natación, padel, patinaje, pesca deportiva, remo en banco fijo, squash, tenis, tiro con arco, bádminton, volei-playa, waterpolo, tenis de mesa y ciclismo.

El programa **Aula Salud**, para aquellos que buscan algo más que el trabajo y el esfuerzo intenso en las actividades deportivas, busca **una tregua a sus actividades cotidianas**, dar respuesta a estas necesidades de salud, bienestar y forma física, **un espacio para la relajación, la oxigenación y la búsqueda de un estado general de armonía**. Entre las aulas salud podemos encontrar la danza del vientre, yoga, bailes latinos, capoeira, shiatsu, taichi, método pilates, taichi, danza contemporánea, swing, danzaterapia, latin dance, bhangra y risoterapia y actividad de chikung adaptado para personas con discapacidad.

Y por último para más de 50 años se ofrece el programa plus 50 especialmente pensado para el colectivo señor de la Politècnica con chikunk, gimnasia de mantenimiento y bailes de salón.

UNIVERSIDAD POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

Gabinete de Relación con los Medios

Edificio Nexus (6G), Camino de Vera, s/n - 46022 VALÈNCIA • Tel. 96 387 70 01 • Fax 96 387 79 01 • prensa@upvnet.upv.es



Toda la oferta deportiva de la Universidad Politécnica de Valencia, horarios y plazos de inscripción se pueden seguir a través de [www.upv.es/adep](http://www.upv.es/adep).

El Vicerrectorado de Deportes tiene un sistema de inscripciones totalmente on line a través de la intranet y también con atención presencial personalizado en la oficina de información

-Fechas de inscripción:

- Aula salud: 22 sep
- musculación: 23 sep
- actividades dirigidas y aula salud: 24 sep
- Plus 50: 27 sep
- escuelas deportivas 30 sep

**Datos de contacto:** Carmen Alcívar  
Vicerrectorado de Deportes  
Universidad Politécnica de Valencia  
calcibar@upv.es  
963 877 005 / 663 070 474

**Anexos:** 1 imágenes