

Actividades

Información general

Accede a las actividades según el tipo de sesión, de acceso libre o con reserva de plaza, según el código marcado en el horario de las actividades.

■ Actividades con reserva de plaza semanal

Puedes reservar estas actividades por la intranet o en la app de deportes.

Si no asistes, tendrás una falta y no podrás reservar durante 5 días en esa misma actividad. Puedes anular la actividad hasta 1 hora antes del comienzo para no ser sancionado.

■ Actividades de acceso libre

Acceso directo por orden de llegada a la sala hasta completar el aforo. Puedes asistir a tantas sesiones como quieras sin reservar plaza.

Programa Musculación, CuboFit, Cardio y Fitnes

Desde el 4 de septiembre.

Primer día reserva: sábado 2 de septiembre a las 10 h.

Programa Actividades dirigidas

Del 18 de septiembre al 22 de diciembre.

Primer día reserva: sábado 16 de septiembre a las 10 h.

Programa Sénior

Del 2 de octubre al 22 de diciembre.

Inscripción presencial: a partir del 18 de septiembre.

Periodos especiales con reducción de horario:

Navidad, Semana Santa, junio y julio.

Festivos cerrado.

Más información e inscripciones:

 App de deportes

 www.upv.es/deportescalcoy

 Intranet

Ten en cuenta que:

- Al acceder a la sala debes teclear siempre tu número de DNI en la pantalla táctil.
- El Área de Deportes se reserva el derecho de anular o modificar las actividades o sesiones que no tengan suficiente demanda.
- Si el monitor lo considera necesario, se requerirá un certificado médico para continuar con la actividad.
- La asistencia sanitaria corre a cargo del seguro médico de cada usuario.
- El uso inadecuado de robots para la reserva de plaza puede ser sancionado con inhabilitación para la reserva.

Actividades

Actividades dirigidas

Programa

Del 18 de septiembre al 22 de diciembre.

■ Actividades de acceso libre

■ CuboFit acceso libre

	LUNES			MARTES		MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES
	S. Actividades	S. Spinning	Exterior	S. Actividades	Exterior	S. Actividades	S. Spinning	Exterior	S. Actividades	S. Spinning	Exterior	S. Actividades
9:00 - 10:00	Entrenamiento funcional					Full body						
10:00 - 11:00	Pilates Sénior			Bailes Sénior		Pilates Sénior			Bailes Sénior			Espalda sana
11:30 - 12:30			CuboFit		CuboFit			CuboFit			CuboFit	
1230 - 13:30			CuboFit		Crossfit			Crossfit			Crossfit	
13:00 - 14:00	Yoga											
15.15 - 16.15	Elastic-Core			Entrenamiento funcional						Spinning		
16.30 - 17.30			CuboFit		CuboFit			CuboFit			CuboFit	
17.30 - 18.30		Spinning	Crossfit		Crossfit		Spinning	Crossfit	Full body		CuboFit	
18:30 - 19:30			CuboFit	Bachata	CuboFit	Yoga		CuboFit			CuboFit	
19:30 - 20:30	Full body		CuboFit	GAP	CuboFit	Entrenamiento funcional		CuboFit			CuboFit	