

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.

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.

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

Actividades

Musculación, cubofit, cardio y fitness

Sala de musculación

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8.15 a 12.25	acceso libre	acceso libre	acceso libre	acceso libre	acceso libre
12.30 - 13.30	con reserva	con reserva	con reserva	con reserva	acceso libre
13.30 a 16.25	acceso libre	acceso libre	acceso libre	acceso libre	acceso libre
16.30 - 17.25	con reserva	con reserva	con reserva	acceso libre	acceso libre
17.30 - 18.25	con reserva	con reserva	con reserva	acceso libre	acceso libre
18.30 - 19.25	con reserva	con reserva	con reserva	acceso libre	acceso libre
19.30 - 20.25	con reserva	con reserva	con reserva	acceso libre	acceso libre
20.30 - 21.30	con reserva	con reserva	con reserva	acceso libre	acceso libre

CuboFit (acceso por la sala de musculación)

	DE LUNES A JUEVES
11:30 - 13:30*	acceso libre*
16:30 - 20:30*	

* No se podrá acceder al cubofit durante los horarios de crossfit.

Salas cardio y fitness (sala de actividades) - 1ª planta

	DE LUNES A VIERNES
8.15 - 21.30	acceso libre*

* No se podrá acceder a la sala fitness durante los horarios de actividades dirigidas.

Programa

Desde el 4 de septiembre.

■ Actividades con reserva de plaza semanal

■ Actividades de acceso libre

La sala de musculación requiere reserva de plaza en algunas franjas horarias. Máximo 6 reservas de estos grupos.

Resto de grupos de musculación, el cubofit, la sala cardio y la sala fitness son de acceso libre. Recuerda fichar antes de entrar.

Con la reserva de musculación también puedes acceder al cubofit y a las salas cardio y fitness (sala de actividades).

Horarios con monitor/a:

Lunes: de 11 a 13h y de 16:30 a 21:30h*

Martes: de 11:30 a 13h y de 16:30 a 21:30h*

Miércoles: de 11 a 13h y de 15:15 a 21:30h*

Jueves: de 11:30 a 13h y de 16:30 a 19:30h*

*Excepto horarios actividades dirigidas en sala.