

**Spoiler alert:
quererás máis!**



Actividades

Deportivas

Campus de Vigo

2017/2018

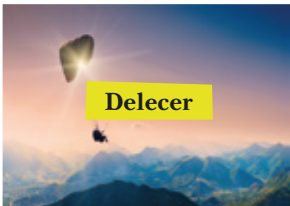
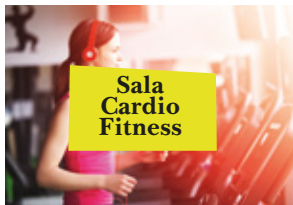
activ@ ^
saudable +
happy ☺

COMO RECOÑECER A UN MUVER?

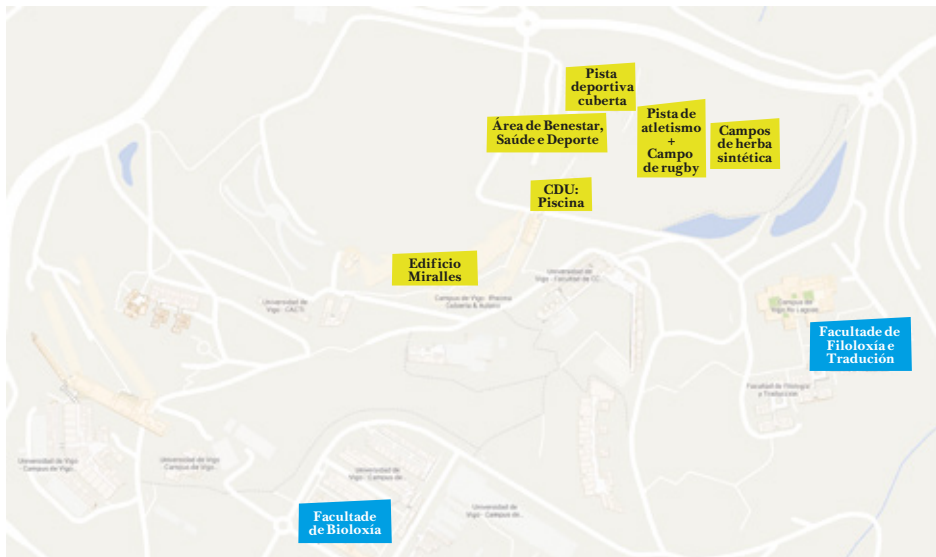
- Un muver preocúpase por manterse saudábel
- Un muver practica deporte
- A un muver gústalle viaxar
- Un muver é moi activ@
- Un muver coida os seus hábitos
- A un muver gústalle a aventura
- Un muver é competitiv@
- Un muver sabe traballar en equipo
- Un muver comprométese co seu estilo de vida sano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

MUVERS!
^ activ@ + saudable ☺ happy

ÁREA DE BENESTAR, SAÚDE E DEPORTE



CAMPUS LAGOAS-MARCOSENDE



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

		A	B	C	D
Abono básico <i>Vestiaros, 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
- *Bimensual*: de outubro a novembro e de febreiro a marzo

*Actividade con créditos ECTS

ACTIVIDADES DIRIXIDAS

No campus Lagoas- Marcosende

Horario	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres	Sábado	
10.00	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Fitness express (20')		
10.30						Escalada (180')	
11.30		Cross training (20')					
12.00	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Tenis (120')	
13.15		loga (75')		loga (75')			
14.00	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Fitness express (20')		
14.30		Tenis (60')		Tenis (60')			
15.00					Running (60')		
16.00	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Fitness express (20')		
16.15	Train & talk (100')	loga (75')		loga (75')			
18.00	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Tenis (60')	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Tenis (60')	
19.00	Total body (45')						
20.00	Fitness express (20')	Cross training (45')	Rugby masc. (90')	Fitness express (20')	Rugby fem. (90')	Cross training (45')	Rugby masc. (90')
					Fitness express (20')	Rugby fem. (90')	

- **Actividades incluídas no abono.** Os horarios destas actividades son aproximados e poderán experimentar cambios ao longo do curso.
- **Actividade de pagamento fóra do abono.** Inscripcións a partir do 01/09 (50 € cuadr./90 € anual).

Duración

1º cuadrimestre: do 18 de setembro ao 23 de decembro e do 8 ao 20 de xaneiro
 2º cuadrimestre: do 22 de xaneiro ao 24 de marzo e do 2 de abril ao 31 de maio

*Actividades con créditos ECTS

Natación	Rutas culturais
Tenis	Competicións UVigo
loga	Colaboración en eventos
Ponte en forma	

INSTALACIÓNS DEPORTIVAS



986 814 059

Horario

De setembro a xuño:

De luns a venres: de 8.30 a 23.30 h

Sábados: de 10.00 a 14.00 h e de 16.00 a 21.00 h

Domingos: de 10.00 a 14.00 h e de 16.00 a 20.00 h

Agosto:

De luns a venres: de 9.00 a 14.00 h

Sábados e domingos: pechado

Xullo, Semana Santa e Nadal:

De luns a venres: de 9.00 a 21.00 h

Sábados: de 10.00 a 14.00 h e de 16.00 a 21.00 h

Domingos: de 10.00 a 14.00 h e de 16.00 a 20.00 h

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

UNIDADES DE SAÚDE

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
- Rocódromo
- Préstamo de bicicletas
- Actividades dirixidas

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



Campos de herba



Pistas de tenis

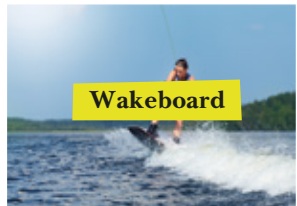
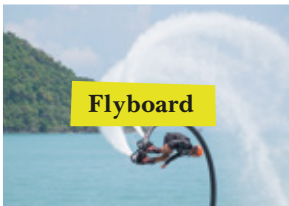


Tenis de mesa



Pista de atletismo

ÁREA DE BENESTAR, SAÚDE E DEPORTE



Máis información sobre as datas das actividades na web www.deporxest.uvigo.es

INSTALACIÓNS DO CDU VIGO



Campus Lagoas - Marcosende s/n
986 468 531

Horario

De setembro a xuño:

De luns a venres: de 7.30 a 22.00 h

Sábados: de 10.00 a 14.00 h e de 17.00 a 20.00 h

Domingos: de 10.00 a 14.00 h

Festivos: pechado

Xullo e agosto:

De luns a xoves: de 8.00 a 15.00 h e de 19.30 a 22.00 h

Venres: de 8.00 a 15.00 h

Sábados, domingos e festivos: pechado

Abono matinal universitario

Prezo por mes: **24,40 €**

Prezo por curso académico: **165 €**

Acceso de luns a venres ata as 16.00 h

Abono completo universitario

Prezo por mes: **29,95 €**

Acceso de luns a domingo en todo o horario de apertura da instalación

Cursos de natación

Prezo por cuadrimestre: **66 €**

Dous días á semana, consultar horarios. Actividade con recoñecemento de créditos

Vantaxes das persoas aboadas

- Descontos nos cursos de natación e no alugamento das pistas de squash
- Uso de todas as instalacións da CDU:



Jacuzzi



Sala de musculación
de 200 m²



Piscina



Actividades
dirixidas



Sauna



Sala cardio - fitness
de 140m²

CENTROS DEPORTIVOS COLABORADORES

TARIFAS ESPECIAIS

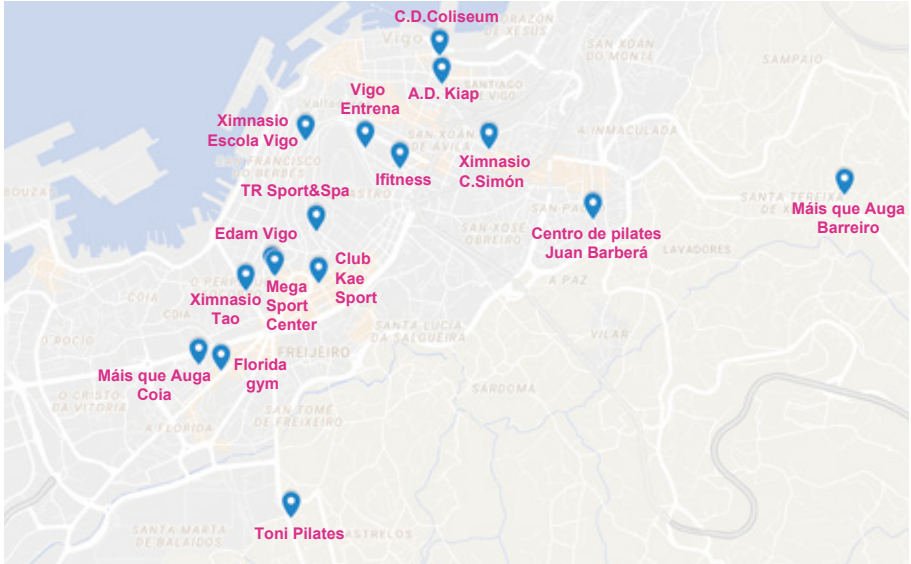
CENTRO	PREZO MES	PREZO 1 CUADRIMESTRE	PREZO 2 CUADRIMESTRES	PREZO VERÁN	PREZO ANUAL
Florida Gym	25 €	80 €	150 €	60 €	205 €
Ximnasio C. Simón	25 €	80 €	160 €	—	—
Mega Sport Center (Vigo e O Rosal)	desde 25 €	desde 90 €	desde 160 €	90 €	desde 240 €
TR Sport & Spa	34,80 €	112 €	212 €	58 €	—
A.D. Kiap	—	60 €	115 €	—	—
Ximnasio Escola Vigo	—	70 €	—	—	—
Ximnasio TAO	—	65 €	—	30 €	145 €
iFitness	24,90 €	—	—	—	—
Edam Center	—	desde 120 €	—	desde 60 €	desde 320 €
C.D. Coliseum	24 €	—	198 €	—	228 €

CENTRO	DESCONTO
Vigo Entrena	Desconto do 10 % sobre as tarifas do centro.
Club Kae Sport	Desconto do 15% para as actividades impartidas no centro. Desconto do 10 % nos tratamentos.
Centro Pilates Juan Barberá	Desconto do 20 % sobre as tarifas vixentes no centro.
Máis que Auga (Barreiro e Coia)	Desconto do 15 % sobre as tarifas establecidas para os abonos individual xove, individual adulto e familiar.
Toni Pilates	Desconto do 30 % sobre as tarifas do 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 Benestar, Saúde e Deporte

*Sección de Extensión Universitaria
Edificio Miralles
Campus Lagoas- Marcosende*

Tfno.: 986 813 626
extension@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_

Horario	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres	Sábado	
10.00	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Fitness express (20')		
10.30						Escalada (180')	
11.30		Cross training (20')					
12.00	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Tenis (120')	
13.15		loga (75')		loga (75')			
14.00	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Fitness express (20')		
14.30		Tenis (60')		Tenis (60')			
15.00					Running (60')		
16.00	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Fitness express (20')		
16.15	Train & talk (100')	loga (75')		loga (75')			
18.00	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Tenis (60')	Fitness express (20')	Fitness express (20')	Tenis (60')	
19.00	Total body (45')						
20.00	Fitness express (20')	Cross training (45')	Rugby masc. (90')	Fitness express (20')	Rugby fem. (90')	Cross training (45')	Rugby masc. (90')