

## Actividades deportivas semestre de otoño curso 2020/2021

La entrada y el Bono de Deportes además de dar acceso a todas las instalaciones deportivas gratuitamente, permiten a sus poseedores asistir a 31 actividades diferentes distribuidas en 100 sesiones semanales.

La edad mínima para inscribirse a estas actividades es de 17 años.

Comienzo de las actividades: **7 de septiembre de 2020**

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7:40-8:30	Pilates Sala 3	Spinning Sala Multiusos	Pilates Sala 3	Spinning Sala Multiusos	Yoga Sala 3
8:00-8:50	Entrenamiento Total Pista Pabellón		Entrenamiento Total Pista Pabellón		Entrenamiento Total Pista Pabellón
9:00-9:50	PUMP Sala 1	Pilates+Hipopresivos Sala 3	PUMP Sala 1	Pilates+Hipopresivos Sala 3	
9:10-10:00		HIIT Pista Pabellón		HIIT Pista Pabellón	
12:00-12:50	TRX Sala Multiusos		TRX Sala Multiusos		TRX Sala Multiusos
13:25-14:15		Circuit Training Sala Multiusos		Aquacrostrain Piscina	
13:30-14:20	Tenis Iniciación Pistas Tenis Cubiertas		Tenis Iniciación Pistas Tenis Cubiertas		
14:00-14:50	Voleibol Pista Pabellón	Yoga Sala 3	Voleibol Pista Pabellón	Yoga Sala 3	
		Escalada (Iniciación) Rocódromo		Escalada (Iniciación) Rocódromo	
14:10-15:00	Zumba Sala Multiusos		Zumba Sala Multiusos		
14:25-15:15		Aquacrostrain Piscina		Circuit Training Sala Multiusos	
14:35-15:25	Tenis Pistas Tenis Cubiertas		Tenis Pistas Tenis Cubiertas		
15:00-15:50	Yoga Sala 3		Yoga Sala 3		
15:10-16:00		Pilates Sala 3		Pilates Sala 3	
15:15-16:05	Core Sala 1		Core Sala 1		
16:00-16:50	Spinning Sala Multiusos		Spinning Sala Multiusos		
17:35-18:25		PUMP Sala 1		PUMP Sala 1	
17:40-18:30	Circuit Training Sala Multiusos		Circuit Training Sala Multiusos		
18:00-18:50		Triatlón Piscina		Triatlón Sala Multiusos	Funcional Sala 1
18:30-19:20	Boxeo Sala 3	Core+Stretching Sala 3	Boxeo Sala 3	Core+Stretching Sala 3	
	Natación (Iniciación) Piscina		Natación (Iniciación) Piscina		
18:40-19:30		TRX Sala Multiusos		TRX Sala Multiusos	
18:45-19:35	Totalbody Sala Multiusos	Escalada (Desarrollo) Rocódromo	Totalbody Sala Multiusos	Escalada (Desarrollo) Rocódromo	
19:00-19:50	Zumba Sala 1	Zumba Sala 1	Zumba Sala 1	Yoga Sala 1	
19:35-20:25	Kick Boxing A Sala 3	Pilates Sala 3	Kick Boxing A Sala 3	Pilates Sala 3	
19:50-20:40	Aerobic Sala Multiusos	HIIT Sala Multiusos	Step Sala Multiusos	HIIT Sala Multiusos	
	Natación Perfec. Piscina	Waterpolo Piscina	Natación Perfec. Piscina	Waterpolo Piscina	
		Escalada (Perfec.) Rocódromo		Escalada (Perfec.) Rocódromo	
20:05-20:55	Pilates Sala 1	Yoga Sala 1	Pilates Sala 1	Zumba Sala 1	
		Frontenis Frontón		Frontenis Frontón	
20:25-21:15		Tenis Pistas Tenis Cubiertas		Tenis Pistas Tenis Cubiertas	
20:40-21:30	Kick Boxing B Sala 3	Autoprotección Sala 3	Kick Boxing B Sala 3	Autoprotección Sala 3	
20:55-21:45	Spinning Sala Multiusos	Spinning Sala Multiusos	Spinning Sala Multiusos	Spinning Sala Multiusos	
21:00-21:50	Entrenamiento Total Pista Pabellón	Entrenamiento Total Pista Pabellón	Entrenamiento Total Pista Pabellón	Entrenamiento Total Pista Pabellón	
21:10-22:00	GAP+CORE Sala 1	Zumba Sala 1	GAP+CORE Sala 1	Yoga Sala 1	

## Reservas de clases incluidas en el Bono de Deportes

- Las actividades incluidas en el bono de deportes no tienen coste para el usuario.
- Para poder asistir a una clase será obligatorio hacer una reserva previa a través de la página web.
- Los miembros de la Comunidad Universitaria (Estudiantes, PDI y PAS) y miembros del Programa A3U Premium deben acceder al **portal de servicios** utilizando sus credenciales de la Universidad. Las personas ajenas a la Universidad deben utilizar como credenciales de acceso su DNI y contraseña.
- Las reservas de las clases son personales y se pueden realizar desde 5 días naturales hasta 5 minutos antes del comienzo de las mismas.
- Por respeto al monitor y al resto de usuarios, una vez comenzada la actividad, no se podrá reservar ni acceder a ella. De mismo modo, no se podrá salir de una clase antes de su finalización, salvo circunstancias justificadas y tratadas previamente con el monitor.
- El monitor comprobará la asistencia en cada clase.
- Cada usuario podrá reservar un máximo de 2 clases al día, que podrán tener lugar consecutivamente o no.
- Si el usuario no puede acudir a una clase que ha reservado, debe anular su reserva hasta 1 hora antes del comienzo de la actividad. Si no se anula la reserva y no se acude a la clase, el usuario no podrá hacer ninguna reserva en la siguiente semana.
- Si el usuario acumula dos faltas a dos clases reservadas, no podrá hacer ninguna reserva en el siguiente mes.

## Créditos

Los estudiantes de Grado podrán incorporar hasta un máximo de 6 créditos en la totalidad del plan de estudios. El número máximo de créditos reconocidos se descontarán de la optatividad. Se considerarán únicamente las actividades que se realicen simultáneamente con los estudios de Grado. Resolución nº 727/2010.

Los estudiantes de grado podrán obtener 1 crédito ECTS siempre que asistan a 22 horas por semestre. Semestre de Otoño hasta que finalicen las actividades en diciembre y Semestre de Primavera hasta que terminen las actividades en mayo.

Para comprobar los créditos concedidos por las actividades de extensión universitaria el estudiante deberá acceder a su expediente.