Actividades Deportivas 2019–2020

deportes.unirioja.es



Presentación

La Universidad de La Rioja propone para este curso 2019–2020 un Programa de Actividades Deportivas con numerosas propuestas para toda la comunidad universitaria.

La oferta deportiva universitaria incluye actividades orientadas al fitness y la mejora de la salud, pasando por deportes y competiciones, naturaleza, eventos, formación, escuelas, uso de instalaciones, etc.

Además, puedes utilizar los espacios deportivos de la universidad de forma libre.



Instalaciones

El Polideportivo Universitario está situado al norte del campus, detrás del Complejo Científico Tecnológico, en pleno Parque de La Ribera, en un entorno con amplias zonas verdes que te permitirán también salir a correr, andar en bicicleta, caminar...

Se trata de una instalación moderna, funcional y polivalente dotada de los siguientes espacios: Pista Polideportiva, Sala Fitness, Zona Cardio, Zona de entrenamiento funcional, Sala Polivalente, Pista de Pádel, Frontón y Rocódromo.

Además de disfrutar de la amplia oferta deportiva puedes reservar estos espacios para hacer ejercicio físico y practicar deporte por tu cuenta.

Reservas y precios en **deportes.unirioja.es**



Abono Unirioja Deporte

Si eres estudiante, podrás utilizar las instalaciones deportivas de forma gratuita en horario reducido. Si quieres ampliar horarios y/o acceder a otros programas deportivos te recomendamos el Abono Unirioja Deporte.

El Personal UR y el colectivo ÁUREA deben estar en posesión del Abono Unirioja Deporte para poder acceder al programa y hacer uso de las instalaciones.



Estudiante: 41 €

Personal UR: 52 €

Miembros de ÁUREA: **76 €**

Incluye:

- Acceso gratuito a la Sala Fitness y la Zona Cardio, con amplios horarios.
- Acceso gratuito a la piscina climatizada del C.D.M. La Ribera (solo estudiantes, y personal UR.
- Asesoramiento de ejercicio físico y salud.
- Acceso a la inscripción al programa de actividades anuales.
- Descuentos en cursos, actividades, eventos, competiciones y alquiler de instalaciones.
- Descuentos en escuelas deportivas.
- Regalo de una camiseta UR para los estudiantes de nuevo ingreso.

A tu disposición

El Servicio de Actividades Deportivas cuenta con un equipo humano dinámico siempre dispuesto a ayudarte para que disfrutes con garantías de la amplia oferta deportiva. Te facilitarán toda la información que requieras en relación a actividades y servicios, inscripciones, etc.

Contamos con un personal técnico formado y experimentado, que es el responsable de dirigir las sesiones.

Además, con el Asesoramiento en ejercicio físico y salud te orientaremos hacia el tipo de ejercicio más recomendable y hacia las actividades del programa más aconsejables según tu nivel de condición física.



Ejercicio físico y salud: todo en una inscripción

Inscribiéndote en un bloque de actividades (BASE o TOTAL) podrás acceder a todas las actividades que desees.

Es imprescindible tener el Abono Unirioja Deporte (consulta las condiciones en web).

Inscripciones: desde el 4 de septiembre de 2019

Inicio: 30 de septiembre de 2019

Y si tienes dudas participa en las **Jornadas de Puertas Abiertas** que se celebrarán **del 30 de septiembre al 4 de octubre de 2019.**



	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves	Sala
7.45 h	Pilates-salud 60'	SP	Yoga 60'	SP	Pilates-salud 60'	SP	Yoga 60'	SP
10.00 h	Activ. física y salud Univ. Experiencia 60'	SP/P1			Activ. física y salud Univ. Experiencia 60'	SP/P1		
14.15 h	Ciclo indoor mediodía 60'	ZC	Activ. física y salud Personal UR 60'	SP/P1	Ciclo indoor mediodía 60'	ZC	Activ. física y salud Personal UR 60'	SP/P1
15.15 h			Entrenamiento funcional 60'	P1			Entrenamiento funcional 60'	P1
	Entrenamiento funcional 60'	P1	Espalda sana 30'	SP	Entrenamiento funcional 60'	P1	Espalda sana 30'	SP
19.00 h			Tonibike 60'	ZC			Tonibike 60'	ZC
			Aerogap 60'	P3			Aerogap 60'	Р3
19.15 h	Pilates total 60'	SP			Pilates total 60'	SP		
19.30 h	Ciclo Indoor 60'	ZC	Pilates iniciación 60'	SP			Pilates iniciación 60'	SP
	Cardio Kick 60'	P3	Zumba 60'	P3	Cardio Kick 60'	P3	Zumba 60'	Р3
20.00 h	Entrenamiento funcional avanz. 90'	P1/P2	Entrenamiento funcional Inic. 60'	P1/P2	Entrenamiento funcional avanz. 90'	P1/P2	Entrenamiento funcional Inic. 60'	P1/P2
			Ciclo indoor 60'	ZC			Ciclo indoor 60'	ZC
20.30 h	Tonibike 60'	ZC/SP	Yoguilates 60'	SP	Tonibike 60'	ZC/SP	Yoguilates 60'	SP
21.00 h	G.A.P. 60'	Р3	HIIT 30'	Р3	G.A.P. 60'	Р3	HIIT 30'	Р3
21.30 h	Estiramientos 30'	SP			Estiramientos 30'	SP		

+ - BLOQUE TOTAL

PRECIO: 158 € ANUAL (95 € UN CUATRIMESTRE)

PRECIO ESTUDIANTES: 126 € ANUAL (76 € UN CUATRIMESTRE) Permite el acceso a cualquier actividad de la tabla y a los Viernes Activos

- BLOQUE BASE

PRECIO: 95 € ANUAL (57 € UN CUATRIMESTRE)

PRECIO ESTUDIANTES: 76 € ANUAL (46 € UN CUATRIMESTRE)

Permite el acceso a las actividades BASE y a los Viernes Activos

- Actividades exclusivas para colectivos especiales

P2: Pista 2 P3: Pista 3 SP: Sala Polivalente ZC: Zona Cardio

P1: Pista 1

Actividad de Entrenamiento y Fitness Actividad de Salud Ritmos y Bailes

Viernes activos

Este programa te permite conocer nuevas actividades y tendencias en el ámbito del fitness, el entrenamiento y la salud mediante unas sesiones dirigidas por el personal técnico.

Todos los viernes de octubre a mayo, en horario de 18.00 a 19.00 horas.

Acceso gratuito para las personas inscritas en bloques BASE o TOTAL. Resto de personas usuarias: acceso mediante BONO 10 o pago por sesión.

Mes y Contenido	Día	Actividad	Sala
	4	Puesta a punto	P1
Octubre MES DE PUESTA A PUNTO	18	Entrenamiento glúteo	P1
MES BET GES IVITY ON TO	25	Entrenamiento velocidad de reacción	P1
	8	Tabata	P3A
Noviembre	15	Circuit training	P1B
MES DE TRABAJO DE INTENSIDAD	22	Ciclo indoor	Aula
	29	Entrenamiento de coordinación	P1
Diciembre	13	Estiramientos globales	SP
MES DE EDUCACIÓN POSTURAL	20	Animal movement	SP
	10	G.A.P.	P3A
Enero	17	Entrenamiento total	P1
MES 'QUEMA CALORÍAS'	24	Entrenamiento con mancuernas	P3A
	31	Core training	SP
	7	Entrenamiento con gomas elásticas	P1
Febrero	14	Entrenamiento con autocargas	P1
MES DE TONIFICACIÓN	21	Entrenamiento en pareja	P1
	28	Fitball fitness	SP
	6	Entrenamiento aeróbico	P1A y exteriores
Marzo MES DE	13	Entrenamiento aeróbico	P1A y exteriores
ENTRENAMIENTO AERÓBICO (CARRERA CAMPUS)	20	Entrenamiento aeróbico	P1A y exteriores
(CARRERA CAMIFOS)	27	Entrenamiento aeróbico	P1A y exteriores
Abril MES DE MÉTODOS	3	Estiramientos asistidos	SP
DE RECUPERACIÓN	24	Foam roll y balón medicinal	SP
	8	Piernas de acero	РЗА
Mayo	15	Especial llegada del verano	P3A
MES DE PREPARACIÓN PARA EL VERANO	22	Glúteos	РЗА
	29	Entrenamiento en suspensión	P1



Domingos deportivos



El Polideportivo Universitario abre los domingos por la mañana, y, además de poder utilizarlo por tu cuenta, hemos preparado una serie de actividades recreativas.

El acceso es gratuito para toda la comunidad universitaria, y también para familiares y acompañantes externos.

Temática	Fecha	Monitor
Entrenamiento espartano	20 de octubre	Berni
Zumba	10 de noviembre	Susana
Ciclo indoor	1 de diciembre	Marcos
Entrenamiento funcional por equipos	19 de enero	Berni
Ruta en patines (iniciación)	23 de febrero	Berni
Entrenamiento Carrera Campus	22 de marzo	Marcos
Entrenamiento Carrera Campus	5 de abril	Marcos
Entrenamiento espartano	10 de mayo	Berni



Fitness y natación

Ponemos a tu disposición la Sala Fitness y la Zona Cardio los siete días de la semana para que conviertas el ejercicio físico en un hábito que te ayude a mejorar tu forma física y tu salud. Además, a lo largo del curso podrás participar en varios retos y propuestas.

- Sala Fitness: el amplio y renovado equipamiento de la sala y la asistencia de un monitor te permitirán disfrutar con garantías de tus rutinas de ejercicios.
- **Zona Cardio:** desarrolla tus ejercicios aeróbicos con cintas de correr, elípticas, bicicletas de ciclo indoor, remos, etc.
- Natación: También podrás acceder a la piscina del C.D.M. La Ribera. (Necesario poseer el Abono Unirioja Deporte).

Inscribete a partir del 4 de septiembre de 2019

Consulta horarios y amplía información en **deportes.unirioja.es**



Servicios	Modalidad	Día	Horarios de acceso	Período	Precio	
	Práctica Deportiva Libre	L-M-X-J	7.30-10 h / 13-16 h	Septiembre/		
	(Estudiante no abonado)	V-S-D	Todo el día	Agosto	Gratis	
	Práctica Deportiva Libre	L-M-X-J	7.30-10 h / 13-18 h / 21-23 h	Septiembre/	Abono 57 € 45 € estudiantes	
Sala Fitness y Zona cardio	(Abonados)	V-S-D	Todo el día	Agosto		
	Fitness Total	L-M-X-J	Todo el día (11–12 h / 18–20 h con monitor)	Septiembre/		
		V-S-D	Todo el día			
Natación (Estudiantes	Libre	L-M-X-J	7-8.30 h / 13-17 h			
(Estudiantes y Personal UR)	(en el C.D.M. La Ribera)	V	7-8.30 h / 13-22.30 h	Julio	Abono	

Iniciación y aprendizaje





Conoce nuevas modalidades deportivas a través de cursos intensivos de iniciación y perfeccionamiento.

Descuento para titulares del Abono Unirioja Deporte

Programa abierto a personas acompañantes externas. Infórmate para conseguir **1ECTS por 25 horas acreditadas** de práctica deportiva.

Curso	Fechas	Día	Hora	Duración	Precio	Precio abonado
Salsa	4 oct./25 oct.	V	19.00-20.00 h	4 horas	14 €	10 €
Telas aéreas (Nivel 1)	14 oct./2 dic.	L-X	20.00-21.30 h	22,5 horas	75€	55€
Afrodance	8 nov./29 nov.	V	19.00-20.00 h	4 horas	14 €	10 €
Dance hall	13 y 20 diciembre	V	19.00-20.00 h	2 horas	10′5€	7`5€
Suspension training	7 ene./6 feb.	M-J	19.00-20.00 h	10 horas	35€	25€
Telas aéreas (Nivel 2)	10 feb./1 abril	L-X	20.00-21.30 h	22,5 horas	75€	55€
Defensa personal	2 marzo/1 abril	L-X	20.00-21.00 h	10 horas	35€	25€
Pádel iniciación (Para 4 personas)	Todo el curso	De lunes a viernes (1hora semanal)	Entre 9.00-16.00 h	10 horas	30 €/mes	24 €/mes









Un amplio programa de actividades de dificultad baja o media para disfrutar del entorno natural de La Rioja y las comunidades limítrofes mientras haces deporte.

En las actividades con monitor se incluye guía y seguro de accidentes para estudiantes; el resto de las personas participantes podrá contratarlo en el Servicio de Actividades Deportivas.

Las actividades de nieve y agua están supeditadas a las condiciones del medio.

Estas actividades permiten la participación de acompañantes externos.

Descuento para titulares del Abono Unirioja Deporte.



Deporte	Actividad	Fecha	Precio	Precio abonado
Surf	Iniciación al surf (Cantábrico)	5 de octubre de 2019	30€	22€
	Sierra Cantabria / Cruz del Castillo	5 de octubre de 2019	12 €	6€
	Viñas Rioja Alta + Bodega	19 de octubre de 2019	Consul	tar web
	San Lorenzo	26 de octubre de 2019	12 €	6€
	Cordal de Anguiano	9 de noviembre de 2019	12 €	6€
	Cueva Lóbrega	16 de noviembre de 2019	14 €	8€
Senderismo	Bosque encantado de Artea	23 de noviembre de 2019	12 €	6€
	Barranco del Badén	30 de noviembre de 2019	12 €	6€
	Toloño	28 de marzo de 2020	12 €	6€
	Pico Cabeza del Santo	4 de abril de 2020	12 €	6€
	Río Ayuda	25 de abril de 2020	12 €	6€
	Pico de Urbión / Laguna Negra	20 de junio de 2020	12 €	6€
	Esquí Valdezcaray	11 de enero de 2020		
Nieve	Esquí Valdezcaray	1 de febrero de 2020	Consultar web	
	Esquí Pirineos	febrero de 2020		
Raquetas de Nieve	Sierra de Cebollera	14 de marzo de 2020	22€	16 €
Multiaventura La Rioja	Espeleología, senderismo, escalada, etc.	1, 2 y 3 de mayo de 2020	Consul	tar web
Rafting y Kayak	Descenso del río Iregua	Junio y julio	Consul	tar web
ВТТ	Bicicleta de montaña en La Rioja	Sábados de octubre, noviembre, marzo, abril y mayo	Consultar web	
Escalada	Escalada en roca, escalada en bloque y Vía ferrata	Consultar web	Consul	tar web

Escuelas Deportivas



Durante todo el curso tienes la oportunidad de conocer, practicar y competir en diversas modalidades, hayas practicado antes o no estos deportes.

Estas escuelas se celebrarán bajo la dirección de clubes con personal técnico de amplia experiencia en sus disciplinas.

Infórmate para conseguir **1 ECTS**por **25 horas** acreditadas de práctica deportiva



Deporte	Fechas	Días	Hora	Lugar	Precio Estudiantes	Precio Resto	Colabora
Aikido*	Del 2/10 al 15/5	LyX	19.00-20.00 h	Polideportivo UR	10 €	25€	
Baloncesto*	Del 2/10 al 15/5	Consultar	Consultar	Polideportivo UR	10 €	25€	C. B. San Ignacio
Balonmano*	Del 1/10 al 15/5	МуЈ	Consultar	Polideportivo UR	10 €	25€	Ademar Logroño
ВТТ	Del 1/10 al 15/5	МуЈ	Consultar	Exteriores	20 €/mes	20 €/mes	Kdds Riojanas
Escalada	Del 1/10 al 15/5	Consultar web	Consultar web	Raw indoor	Consultar web	Consultar web	Raw indoor
D4.I-I	Todo	DeLaV	Entre 9 y 16 h	Las Cañas	24 €/mes	30 €/mes	PadelGym
Pádel	el curso	(1hora semanal)	Entre 16 y 21 h	Las Canas	26 €/mes	32 €/mes	Las Cañas
W.L. +	Del 30/9		19.00-20.00 h	D.P.J IID	10.6	25.6	V-1- V**-
Voley*	al 15/5	L	20.00-21.00 h	Polideportivo UR	10 €	25€	Voley Viña
Kick Boxing*	Del 1/10 al 15/5	Consultar web	Consultar web	Polideportivo UR	Consultar web	Consultar web	

^{*}Imprescindible estar en posesión del Abono Unirioja Deporte.



Deportes en el Campus (CEDITOS)

Ven a participar en los torneos y propuestas deportivas programadas en el campus para este curso.

¡Te van a sorprender los cambios y las novedades!

Atento a la web **deportes.unirioja.es** donde podrás informarte de cada deporte y competición, fechas, novedades, premios, etc.

Infórmate para conseguir **1 ECTS**

por 25 horas acreditadas de práctica deportiva.

Competición	Deportes	Período de inscripción	Precio por persona	Precio Abonado	
	INDIVIDUAL Bádminton, Frontenis, Tenis mesa y Escalada		6€	3€	
Torneo Bienvenida	PAREJA Pádel y Frontenis	Desde el 1 de octubre de 2019			
	EQUIPO Baloncesto, Baloncesto 3x3, Balonmano 4x4, Fútbol sala, Fútbol 7 y Voley 4x4		6 € + (cuota equipo 22 €)	3 € + (cuota equipo 22 €)	
Open UR	Baloncesto 3x3, Fútbol sala, Frontenis y Pádel	Desde el 1 de febrero de 2020	6€	3€	





Carrera Campus Universidad de La Rioja

Esta fiesta deportiva, incluida en el Circuito de Carreras de Logroño, volverá a celebrarse en abril en el campus de la UR y su entorno próximo.

Con distintos recorridos y distancias, esta cita reunirá a participantes populares, universitarios y preuniversitarios, además de la prueba familiar.

Este evento tiene un carácter solidario

Evento	Modalidad	Período de inscripción	Fechas	Precio	Precio Abonado
Carrera Campus	Carrera pedestre 5k y 10k	Marzo	Abril	Consultar	Consultar



Deportes fuera del Campus



Si tu nivel es alto, tienes experiencia y estás en activo puedes representar a la Universidad de La Rioja en competiciones universitarias.

En **deportes.unirioja.es** y en el propio Servicio de Actividades Deportivas podrás informarte de cada convocatoria, de la obtención de créditos ECTS y de la posibilidad de adherirte al **Programa Tudar** para compaginar tus estudios con tus entrenamientos y competiciones.

Si necesitas apoyo académico y tutorización para compatibilizar tus estudios con el deporte de alto nivel ¡infórmate!

Competición	Deportes	Período de inscripción	Fecha	
Torneo	INDIVIDUAL Pelota mano 4 1/2	Desde el	Marza	
Zabalki	PAREJA Frontenis, Pelota mano, Paleta cuero, Trinquete, Paleta goma	1 de octubre de 2019	Marzo	
Campeonatos	INDIVIDUAL Ajedrez, Atletismo, Bádminton, Campo a través, Ciclismo, Escalada, Esgrima, Golf, Hípica, Judo, Kárate, Lucha, Natación, Orientación, Remo, Taekwondo, Tenis, Tenis de mesa, Tiro con arco, Triatlón y Vela	Desde el	De marzo	
de España Universitarios	PAREJA Bádminton, Pádel, Tenis, Tenis de mesa y Vóley playa	1 de octubre de 2019	a mayo	
	EQUIPO Baloncesto, Baloncesto 3x3, Balonmano, Fútbol sala, Fútbol 7, Fútbol 11, Rugby 7 y Voleibol			

Asesoramiento en ejercicio físico y salud

La actividad física es un excelente medio para mejorar tu salud y calidad de vida, y la UR te ofrece un amplio número de actividades y servicios para alcanzar ese objetivo.

Si tienes dudas sobre qué actividad elegir, las instalaciones o cualquier otro aspecto, el Asesor de Salud Deportiva **te orientará sobre las actividades más adecuadas** en función de tus objetivos, gustos y estado de forma. Te mostrará las instalaciones y te informará sobre sus características, cómo reservar, precios, etc.

Este asesoramiento te permitirá optimizar tu tiempo y mejorar tu bienestar

Desde el 16 de septiembre de 2019, sesiones gratuitas (cita previa en el 941299700) ¡Infórmate!



Créditos ECTS



En todos los apartados con este icono, podrás obtener créditos ECTS por realizar práctica deportiva organizada (actividades, cursos, competiciones, etc.). ¡Infórmate!

Infórmate para conseguir **1 ECTS** por cada **25 horas** acreditadas de práctica deportiva

Voluntariado Unirioja Deporte



A lo largo del curso podrás participar como personal voluntario en distintos eventos y programas deportivos.

Además de ayudarnos y llevarte una gran experiencia, tu tiempo sumará horas para poder solicitar créditos ECTS. ¡Consúltanos!



Recuerda que

- Los horarios podrán sufrir modificaciones, sustituciones y/o suspensiones.
- Cada actividad tiene un aforo máximo que deberá respetarse en función del orden de reserva de la sesión.
- Se determinará un número mínimo de actividades a desarrollar a lo largo del curso en el Programa Ejercicio Físico y Salud.
- Si vas a comenzar un programa de ejercicio físico te recomendamos que se lo comuniques a tu médico de cabecera por si fuera conveniente realizar pruebas médicas previas.
- Todos los estudiantes están cubiertos por un seguro de accidentes.
 El resto de personas usuarias podrán contratarlo a través del Servicio de Actividades Deportivas.
- Puedes realizar inscripciones, altas y reservas de espacios a través de nuestra web.
- Este programa podría sufrir cambios que serán informados convenientemente.
- Amplía información de normativa y otros documentos reguladores en la web deportes.unirioja.es





Más información: Polideportivo Universitario Paseo del Prior 107 Tel.: 941299700 deportes@unirioja.es @uniriojaDeporte http://deportes.unirioja.es

¡Síguenos! @unirioja











