UC

UNIVERSIDAD DE CANTABRIA

Servicio de Actividades Físicas y Deportes

ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2019-2020

Tarjeta Deportiva

Ponemos a disposición de las personas pertenecientes a la comunidad universitaria una tarjeta deportiva virtual que proporciona a su titular numerosas ventajas:

Regalo de una camiseta, importantes descuentos en todos nuestros cursos / actividades, y:

GRATIS

+ Alquiler de las **pistas de Squash**.
+ Alquiler de las **pistas de Bádminton y Tenis de Mesa** (48 horas de antelación).
+ Martes del **Badminton y Tenis de Mesa**.
+ **Grupo de Running**.
+ **Carné de socio del Complejo Municipal de la Albericia** del año 2020.

+ Bono anual de la **Sala de Acondicionamiento Físico** 86 €.
+ **Curso de Patines** 14 €/trimestre.
+ **Curso de Squash** 20 €/trimestre.
+ **Curso de formación de Primeros Auxilios (40 h)** 55 € (titulación oficial de la Cruz Roja).
+ **Curso de formación de Monitor/a de Tiempo Libre (150 h de teoría)** 230 €. **(titulación oficial).**

GRATIS

Y además, cursos de:

+ **Ajedrez.**
+ **Jugger.**
+ **Escuela Mixta de Voleibol.**
+ **Fútbol Americano (sin contacto).**
+ **Taller de Mecánica de Bicis.**
+ **Ultimate Frisbee.**

¡¡SÓLO POR 26,50€!!

(Válida del 1 de octubre 2019 al 30 de septiembre 2020)

Las personas con carné de Alucan pueden obtenerla abonando 38,50 €.

web.unican.es/unidades/deportes

Puedes conseguir créditos por participar en las ACTIVIDADES y COMPETICIONES

Competiciones Universitarias

Organizamos a los largo del curso académico
cuatro competiciones entre universitarios/as de la UC.

	COLECTIVOS							INDIVIDUALES/PAREJAS									
	Baloncesto (M/F)	Baloncesto 3x3 (Mixto)	Balonmano (M/F)	Fútbol 7 (M/F)	Fútbol Sala (M/F)	Fútbol - Tenis (Mixto)	Rugby Touch (Mixto)	Voleibol (Mixto)	Ajedrez (M/F)	Bádminton (M/F/Mixto)	Bolos (M/F)	Frontenis (M/F)	Karting	Padel (M/F/Mixto)	Running (M/F)	Squash (M/F)	Tenis (M/F/Mixto)	Tenis de Mesa (M/F)	Voley Playa (M/F/Mixto)
T. RECTOR	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●
T. PRIMAVERA	●	●			●								●			●			
T. C. CENTROS		●			●														
T. SOLIDARIO		●		●	●														

T. RECTOR	Inscripciones: Celebración: Deportes individuales:	Deportes colectivos hasta el 15 de octubre Deportes individuales hasta el 1 de noviembre Noviembre - Febrero Noviembre - Abril
T. PRIMAVERA	Inscripciones: Celebración:	Hasta el 15 de enero Febrero - Abril
T. C. CENTROS	Inscripciones: Celebración:	Hasta el 15 de febrero Abril
T. SOLIDARIO	Inscripciones: Celebración:	Hasta el 15 de noviembre Diciembre

ENTREGA DE PREMIOS: 14 de mayo a las 14:00 h en el Pabellón Polideportivo

Inscripciones online en
web.unican.es/unidades/deportes/autoservicios

Campeonatos de España Universitarios

Cada año seleccionamos a los equipos que representarán a la Universidad de Cantabria
en los Campeonatos de España Universitarios.
A la espera de la convocatoria de este curso,
los deportes organizados la pasada temporada fueron los siguientes:

Individuales:

- ✓ Ajedrez
- ✓ Atletismo
- ✓ Bádminton
- ✓ Campo a Través
- ✓ Escalada
- ✓ Esgrima
- ✓ Golf
- ✓ Halterofilia
- ✓ Hípica
- ✓ Judo
- ✓ Kárate
- ✓ Lucha
- ✓ Natación
- ✓ Orientación
- ✓ Padel
- ✓ Taekwondo
- ✓ Tenis
- ✓ Tenis de Mesa
- ✓ Triatlón
- ✓ Vela
- ✓ Voley Playa

Colectivos:

- ✓ Baloncesto
- ✓ Baloncesto 3x3
- ✓ Balonmano
- ✓ Fútbol (M)
- ✓ Fútbol 7 (F)
- ✓ Fútbol Sala
- ✓ Rugby 7
- ✓ Voleibol

Preinscripciones obligatorias a través de la página web:
web.unican.es/unidades/deportes/competiciones/ceu

Campeonatos Internacionales Universitarios

Cada año seleccionamos a los equipos que nos representarán
en los campeonatos internacionales universitarios de los siguientes deportes:

- ✓ Pelota
- ✓ Salvamento y Socorrismo
- ✓ Surf

Equipos Federados

Los siguientes equipos participan en las competiciones organizadas
por sus correspondientes federaciones deportivas:

- ✓ Baloncesto Femenino
- ✓ Baloncesto Masculino
- ✓ Voleibol Femenino

Ayudas y Créditos a Deportistas

AYUDAS A DEPORTISTAS DE LA UNIVERSIDAD DE CANTABRIA

Gestionamos varios programas de Ayudas a Deportistas de la Universidad de Cantabria:

- ✓ Becas de Transporte.
- ✓ Ayudas a Deportistas Federados/as (equipos de la UC).
- ✓ Deportistas de Alto Nivel.

CRÉDITOS POR ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Se podrán conceder créditos al alumnado que cumpla alguna de las condiciones siguientes y la normativa correspondiente:

- ✓ Que participe en nuestros cursos deportivos y de formación.
- ✓ Que participe en las competiciones universitarias.
- ✓ Que represente a la Universidad de Cantabria en los Campeonatos de España Universitarios o en los Campeonatos Internacionales Universitarios.
- ✓ Que pertenezca a los equipos federados de la Universidad de Cantabria o a equipos de clubes con los que la Universidad tenga un convenio que así lo regule.
- ✓ Que sea campeón/a del Torneo Rector.
- ✓ Que sea deportista de Alto Nivel de la Universidad de Cantabria.

Instalaciones Deportivas

Los precios vigentes para la reserva y el uso del Pabellón Polideportivo son los siguientes:

INSTALACIÓN	UTILIZACIÓN	USUARIO	TIEMPO	PRECIO	PRECIO TD
Pista B	Alquiler diario	UC	1 h.	9,35 €	
	Reservas:				
	- Entrenamientos	UC	1 h.	13,80 €	
		PNU	1 h.	22,25 €	
	- Partidos	UC	1 h.	17,25 €	
		PNU	1 h.	25,05 €	
Pista D: Badminton (1)	Alquiler diario	UC	1 h.	1,10 €/Pers.	0,65 €/Pers.(2)
Pista D: Tenis Mesa (1)	Alquiler diario	UC	1 h.	1,10 €/Pers.	0,65 €/Pers.(2)
Squash (1)	Alquiler diario	UC	1/2 h.	1,65 €/Pers.	Gratuito
	Tarjeta de Squash (3)	PNU		36,50 €/Año	
	Alquiler diario (3)	PNU	1/2 h.	1,65 €/Pers.	
Salas 1 y 2	Alquiler diario	UC	1 h.	4,45 €/Pers.	
			1 h.	21,70 €/Grupo	
		PNU	1 h.	45,50 €/Pers.	
Pista de Pádel (4)	Alquiler diario	UC	1 h.	4,00 €	

Pista B = Pista lateral TD = Tarjeta Deportiva UC = Universitario/a de la UC PNU = Persona No Universitaria

(1) El abono de las pistas de Bádminton, Tenis de Mesa y Squash se realizará según la condición de cada usuari@.
(2) Gratuito siempre que se realice la reserva en las 48 horas anteriores a la misma.
(3) Las personas No Universitarias para reservar la pista de Squash deberán estar en posesión de la tarjeta de Squash y abonar la tarifa establecida.
(4) En Marisma Wellness Center, consultar condiciones en la web del SAFD.

Reservas online: web.unican.es/unidades/deportes/autoservicios

Cursos y Actividades de Ocio

Participantes: la oferta de cursos y actividades va dirigida tanto a la comunidad universitaria como a todas las personas interesadas no pertenecientes a la misma.
Inscripciones a partir del 23 de septiembre a las 9:00 h en secretaría o vía web:
Comunidad Universitaria UC: web.unican.es/unidades/Deportes
Comunidad No Universitaria: www.deportes.unican.es/INU
Comienzo: 1 de Octubre.

CURSOS	NIVEL	HORARIO	PERIODO[1]	PRECIOS[2] TD	ST	PNU	INSTALACIÓN
ACOND. FÍSICO (GIMNASIO) [3]	INIC/PER	L a V 10,30 a 15,30 y 17,00 a 22,00 En vacaciones horario reducido	T(1,2,3,4) Anual	35,40 86,00	57,60	89,50 (*) 180,00 (*)	Sala Acondicionamiento Físico (*) horario especial
AJEDREZ	INIC	V 20,00 a 22,00	Octubre a Junio	Gratuito	30,00	35,00	Sala de Reuniones
BODYPUMP [3]	INIC	L y X 14,15 a 15,10	T(1,2,3)	46,90	70,30	87,50	Sala 1
CYCLING-TABATA [3]	INIC	M y J 14,15 a 15,10	T(1,2,3)	46,90	70,30	87,50	Sala 1
DEFENSA PERSONAL FEMENINA	INIC	X 19,00 a 21,00 (5 sesiones) 16, 23 y 30 de Octubre, 6 y 13 de Noviembre		5,00	7,00	10,00	Pista Polideportiva
ESCALADA	INIC INIC	M y J 10,30 a 12,00; o 19,30 a 21,00 L y X 16,00 a 17,30; o 19,30 a 21,00	T(1,2,3)	120,00	130,00		Rocódromo Club Treparriscos
ESCUELA MIXTA DE VOLEIBOL [4]	INIC	V 19,00 a 20,30	Octubre a Marzo	Gratuito	30,00	35,00	Pista Polideportiva
FÚTBOL AMERICANO (SIN CONTACTO)	INIC/PER	L y X 20,00 a 22,00	Octubre a Junio	Gratuito	30,00		CMDRB (Complejo La Albericia)
GOLF	INIC/PER	Confirmación en Noviembre y Febrero	T(2,3)	63,00	70,00		Club Golf Mataleñas
HÍPICA	INIC	Bono de 8 sesiones	T(1,2,3,4)	108,00	120,00		Hípica Rostrio
JUGGER	INIC	S 11,30 a 13,30	Octubre a Junio	Gratuito	30,00	35,00	Pista Polideportiva
MONTAÑA	INIC/PER	Aproximadamente 14 salidas de un día	T(1,2,3)	10,50/día	13,50/día	16,40/día	Diversos itinerarios
NATACIÓN	INIC/PER	Diversas posibilidades. Consultar folleto.	T(1,2,3,4)	Consultar folleto			Marisma Wellness Center
PADEL	INIC/PER	Diversas posibilidades. Consultar folleto.	T(1,2,3,4)	Consultar folleto			Varias
PATINES	INIC/PER	S 12,15 a 13,15 (7 sesiones/trimestre)	T(1,2,3)	14,00	25,00	31,00	Las Llamas/Pabellón Polideportivo UC
PILATES [3]	INIC INIC	M y J 15,00 a 15,55 M y J 20,30 a 21,25	T(1,2,3)	46,90	70,30	87,50	Sala 2
POWER-GAP [3]	INIC	M y J 19,30 a 20,25	T (1,2,3)	46,90	70,30	87,50	Sala 2
QI GONG / TAI CHI [3]	INIC/PER	M y J 18,15 a 19,15	T(1,2,3)	46,90	70,30	87,50	Sala 2
RUNNING	INIC/PER	L y X 20,00 a 21,00	Octubre a Junio	Gratuito	Gratuito	12,00	Diversos itinerarios
SQUASH	INIC PER	L y X 16,00 a 17,00 M y J 16,00 a 17,00	T(1,2,3)	20,00	34,10	42,90	Pistas squash UC
STRONG by zumba [3]	INIC	M y J 19,15 a 20,10	T (1,2,3)	46,90	70,30	87,50	Sala 1

CURSOS		NIVEL	HORARIO		PERIODO(1)	PRECIOS(2) TD	ST	PNU	INSTALACIÓN
SURF	Bautismos (1 día)	INIC	V	16,00 a 18,00	Octubre y T(3)	9,00/día	12,00/día		Segunda Playa Sardinero
		INIC	S	11,00 a 13,00	Octubre y T(3)	9,00/día	12,00/día		Playa de Somo
	Cursos	INIC/PER	1 fin de semana		T(1,2,3,4)	27,00	30,00		Playa de Somo
		INIC/PER	Curso de 5 días L a V			70,00	75,00		Playa de Somo
TRX UC (3)		INIC/PER	L y X	19,15 a 20,10	T(1,2,3)	46,90	70,30	87,50	Sala 1
ULTIMATE FRISBEE		INIC/PER	M y J	20,00 a 21,30	Octubre a Junio	Gratuito	30,00		Primera Playa Sardinero (Bajos)
YOGA (3)		INIC	L y X	18,15 a 19,30	T(1,2,3)	58,60	88,00	109,40	Sala 2
		PER	L y X	19,30 a 20,45					
ZUMBA (3)		INIC	L y X	20,30 a 21,25	T(1,2,3)	46,90	70,30	87,50	Sala 1

ACTIVIDADES NO DIRIGIDAS							
MARTES DE BÁDMINTON Y T. MESA	M	20,00 a 21,00	T(1,2,3)	Gratuito	Gratuito		Pista Polideportiva

CURSOS DE FORMACIÓN							
CURSO DE PRIMEROS AUXILIOS 40 horas (título oficial Cruz Roja)	A partir del 18 de Octubre V 16,00 a 19,00 h; S de 11,00 a 14,00 h		T(1)	55,00	82,00	121,40	Sala de Reuniones
TALLER DE MECÁNICA DE BICIS	INIC	4, 5 y 6 de Noviembre. Horarios por confirmar	T(1)	Gratuito	Gratuito	8,00	Sala 1
	PERF	18, 19, 20 y 21 de Noviembre. Horarios por confirmar		Gratuito	Gratuito	8,00	
CURSO DE MONITOR/A DE TIEMPO LIBRE 150 horas teoría (**TÍTULO OFICIAL**)	21 de Octubre - 18 de Diciembre 27 de Enero - 25 de Marzo	L y X de 16,00 h a 21,00 h	T(1,2)	230,00	245,00	300,00	Sala de Reuniones y Albergue

PLAN DE MOVILIDAD CICLISTA DE LA UC				
PRÉSTAMO BICICLETAS ELÉCTRICAS PLEGABLES	Un mes de duración Consultar en: web.unican.es/unidades/Deportes/plan-de-movilidad-ciclista-uc	T(1,2,3 4)	Gratuito	Gratuito

¿Conoces los Jueves Deportivos?.
Cada semana una actividad deportiva gratuita.
Más información en nuestra web

¡¡Puedes probar gratis cualquier actividad la primera semana de cada trimestre!! (5)

Actividades infantiles: Campus, Ajedrez y Patines

(1) T= Trimestral.
(2) Los precios son para un trimestre, salvo que conste una duración diferente.
TD: Universitario/a con Tarjeta Deportiva ST: Universitario/a sin Tarjeta Deportiva PNU: Personas NO Universidad
(3) Oferta combinada: Gimnasio anual + **otra actividad trimestral señalada con (3): 30% descuento**. Consultar folleto.
(4) Se necesita un nivel básico, se realizará prueba de nivel.
(5) Para cursos realizados en nuestras instalaciones, salvo Sala Acondicionamiento Físico.

Otros periodos de inscripciones: Consultar en Secretaría

Puedes conseguir créditos por participar en las actividades y competiciones

UC

UNIVERSIDAD DE CANTABRIA

Servicio Actividades físicas y Deportes

MÁS INFORMACIÓN:

Pabellón Polideportivo de la Universidad de Cantabria
Avda. de los Castros, s/n - 39005 Santander
Tel. 942 20 18 81 - Fax 942 20 18 80
deportes@unican.es
web.unican.es/unidades/deportes
facebook.com/ucdeportes
twitter.com/deportesuc

Con la colaboración de:

GOBIERNO de CANTABRIA
CONSEJERÍA DE UNIVERSIDADES, IGUALDAD, CULTURA Y DEPORTE

Cantabria Camino Lebaniego

INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES
AYUNTAMIENTO DE SANTANDER