

Servicio de Actividades Deportivas

## Actividades Deportivas 2020/2021

deportes.unirioja.es

Ubicado en el Parque de La Ribera, el **Polideportivo UR** es una instalación moderna y polivalente, con pista polideportiva, pista de pádel, frontón, rocódromo y salas de Fitness, Cardio y polivalente. Todos estos espacios albergan actividades, pero también puedes reservarlos para hacer deporte por tu cuenta.

### Horario de apertura:

Lunes a viernes: 8.00 a 15.00 h / 16.30 a 22.30 h  
Sábados: 8.00 a 15.00 h  
Domingos: cerrado



Este curso, el Servicio de Actividades Deportivas adopta unas medidas para reducir el riesgo de transmisión del COVID-19 y ofrecer un entorno de práctica seguro. El programa se adapta al **Protocolo de protección de los usuarios del Polideportivo Universitario** que incluye medidas como la participación en grupos burbuja, el uso obligatorio de mascarilla en espacios comunes y en determinados espacios y actividades, limitaciones de aforos o reserva de días y horas de uso en la inscripción.

## Abono Unirioja Deporte

Incluye:

- Acceso limitado a las salas Fitness y Cardio (consultar horarios y nuevas condiciones).
- Acceso a la piscina climatizada del CDM La Ribera, solo estudiantes, PAS y PDI (consultar horarios).
- Acceso al servicio Asesoramiento Ejercicio Físico y Salud.
- Acceso a la inscripción en Fitness.

- Condiciones especiales en la inscripción de Cursos, Escuelas Deportivas, Naturaleza y reserva de instalaciones.
- Regalo de camiseta UR para los estudiantes de nuevo ingreso.

### Precio para todo el curso:

Estudiantado: 41 € / Personal UR: 52 € / AUREA: 76 €

## Fitness

*Podrás hacer ejercicio por tu cuenta en las salas Fitness y Cardio y si lo prefieres, contar con la ayuda de un técnico.*

### Imprescindible el Abono Unirioja Deporte

Incluye:

- Acceso a 2 reservas semanales en las salas Fitness y Cardio (entre todas las horas de apertura del polideportivo).
- Asistencia técnica en las salas Fitness y Cardio de 11.00 a 11.50 y de 18.30 a 21.40 horas.
- Grupos burbuja: opción de cambio horario en el 2º cuatr.

**Apertura inscripciones:** 5 octubre, a las 10.00 h (en la Oficina del Estudiante hasta 9 octubre y en el polideportivo a partir del 13 octubre) / Inicio del uso: 13 octubre

### Precios Fitness para todo el curso:

**Estudiantado:** 45 € (6,43 € / mes)  
**Personal UR / Áurea:** 57 € (8,14 € / mes)

## Piscina

*Con tu Abono Unirioja Deporte podrás disfrutar de la piscina del Centro Deportivo Municipal La Ribera para practicar natación por tu cuenta.*

### Imprescindible el Abono Unirioja Deporte Solo para estudiantado y personal de la UR

Incluye acceso a 2 reservas semanales eligiendo entre todas las franjas horarias de apertura de la instalación (reserva hasta las 14.00 h del jueves anterior a la semana de uso).

**Apertura inscripciones:** 5 octubre, 10.00 horas (en la Oficina del Estudiante hasta 9 octubre y en el polideportivo a partir del 13 octubre) / Inicio del uso: 13 octubre

### Horarios piscina:

**Lunes a jueves:** de 7.30 a 9.30 y de 12.30 a 14.30 horas  
**Viernes:** de 7.30 a 9.00 y de 12.30 a 21.30 horas

## Programa Ejercicio Físico y Salud

Amplio programa de actividades dirigidas por personas técnico para todos los gustos.

- 2 sesiones semanales por actividad, de lunes a jueves, de 8.00 a 22.00 horas.
- Si tienes dudas para elegir, te asesoramos.

**Apertura inscripciones:** 5 octubre, a las 10.00 h (en la Oficina del Estudiante hasta el 9 octubre y en el polideportivo a partir del 13 octubre) / Inicio de las actividades: 19 octubre



Entrenamiento y fitness: **Entrenamiento funcional, HIIT, Tonibike, GAP, Core**  
Salud: **Pilates, Yoga, Ypguilates, Espalda Sana, Estiramientos**  
Actividades rítmicas: **Zumba, Aerogap, Cardio Kick**

### Opciones de inscripción

#### 1 Actividad

##### Sin Abono Unirioja Deporte

Incluye el acceso a una actividad del programa.

**Estudiantado:** 76 € (10,86 € / mes)  
**Resto Comunidad universitaria:** 95 € (13,57 € / mes)

#### 1 Actividad + Fitness

##### Imprescindible el Abono Unirioja Deporte

Incluye:

- Todas las ventajas y servicios del Abono Unirioja Deporte.
- Acceso a una actividad del programa.
- Asistencia técnica en las salas Fitness y Cardio de 11.00 a 11.50 y de 18.30 a 21.40 horas.
- 2 reservas por semana en las salas Fitness y Cardio.
- Acceso gratuito al programa Viernes Activos.

**Estudiantado:** 98,50 € (14,07 € / mes)  
**Personal UR / Áurea:** 123,50 € (17,64 € / mes)

#### 2 Actividades + Fitness

##### Imprescindible el Abono Unirioja Deporte

Incluye:

- Todas las ventajas y servicios del Abono Unirioja Deporte.
- Acceso a dos actividades del programa.
- Asistencia técnica en las salas Fitness y Cardio de 11.00 a 11.50 y de 18.30 a 21.40 horas.
- 2 reservas semanales en las salas Fitness y Cardio.
- Acceso gratuito al programa Viernes Activos.

**Estudiantado:** 126 € (18,00 € / mes)  
**Personal UR / Áurea:** 158 € (22,57 € / mes)

##### Para todas las opciones:

Inscripción sin permanencia (opción baja mensual).  
Cuotas mensuales por domiciliación bancaria.  
1 crédito ECTS por 25 horas acreditadas

## Viernes Activos

Interesantes contenidos de fitness, entrenamiento y salud.

- Viernes, de 18.00 a 18.50 horas
- Acceso gratuito con 1 o 2 Actividades + Fitness
- Se admiten acompañantes externos (familiares y amigos).

## Cursos

Podrás iniciarte o perfeccionar varios deportes en cursos de corta duración y de todo el año.

- Descuentos para titulares del Abono Unirioja Deporte.
- Admiten personas acompañantes externas.

**Salsa | Telas aéreas | Capoeira | Pádel**  
**Aikido | Kick boxing | BTT | Pádel**

## Domingos Deportivos

Actividades para los domingos por la mañana.

- Domingos, a las 11.00 horas.
- Acceso gratuito para toda la comunidad universitaria.
- Admite personas acompañantes externas.

## Competiciones

¡Participa en torneos de varias modalidades individuales y por parejas!

- Descuentos para el estudiantado.
- Horarios flexibles

**Pádel | Bádminton | Frontenis**  
**Tenis de mesa | Voley 2x2 | Escalada**

## Naturaleza

¡Aprovecha esta gran ocasión para disfrutar del mejor escenario para hacer deporte!

- Descuentos para titulares del Abono Unirioja Deporte / Admite personas acompañantes externas.

**Senderismo | Esquí | Raquetas de nieve | Surf**

