

Del 14 al 19 de octubre 2013

- Destinada a todos los miembros de la **Comunidad Universitaria** (Imprescindible presentar la Tarjeta UCA o matrícula).
- **Usuarios en Convenio y Público General con T. D. 2013 / 2014.**
- **Visitas guiadas** en horarios concretos a lo largo de la jornada (Grupos de 10).

INSTALACIONES DEPORTIVAS UCA, previa reserva, en los horarios disponibles, de **FORMA GRATUITA.**

PROGRAMA DE COMPETICIONES

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FÚTBOL			18 A 20 HORAS		11 A 13 HORAS
F. SALA		18 A 20 HORAS		12 A 14 HORAS	
BALONCESTO			11 A 13 HORAS	17 A 19 HORAS	
PADEL	<u>PISTA 1 y 2</u> 10:30-13:30 H 16:30-19:30 H	<u>PISTA 1 y 2</u> 10:30-13:30 H 18:00-21:00 H	<u>PISTA 1 y 2</u> 10:30-13:30 H 15:00-18:00 H	<u>PISTA 1 y 2</u> 10:30-13:30 H 16:30-19:30 H	<u>PISTA 1 y 2</u> 10:30-13:30 H 16:30-21:00 H
PADFÚTBOL	<u>PISTA 3</u> 10:30-13:30 H 16:30-19:30 H	<u>PISTA 3</u> 10:30-13:30 H	<u>PISTA 3</u> 10:30-13:30 H	<u>PISTA 3</u> 16:30-19:30 H	<u>PISTA 3</u> 16:30-19:30 H

FÚTBOL, F. SALA Y BALONCESTO- Partido entre dos equipos abiertos, formados por los alumnos inscritos, realizando ellos mismos los cambios cada diez minutos.

PADEL- Torneo de pádel, finales el viernes.

PADFÚTBOL- Partidos entre equipos formados por tríos, jugándose a un set (mejor de cinco juegos).

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

Actividad	Día	Hora	Complejo UCA	Duración
ESCUELAS				
ACADEMIA DE PÁDEL	Lunes 14	15:00 a 16:30 h.	Pistas Pádel Complejo UCA	30 minutos
	Martes 15	16:30 a 18:00 h.		
	Miércoles 16	18:00 a 19:30 h.		
	Jueves 17	19:30 a 21:00 h.		
ACTIVIDADES				
TOTAL TRAINING *	Lunes	18:30 a 19:00	Exterior Complejo UCA	30 minutos
	Miércoles	12:30 a 13:00		
CARDIO BOX*	Martes	12:30 a 13:00	Sala 3	30 minutos
	Miércoles	20:00 a 20:30		
	Jueves	13:00 a 13:30 y 18:30 a 19:00		
ENTRENAMIENTO CORE *	Martes	13:00 a 13:30 y 18:30 a 19:00	Sala 3	30 minutos
	Miércoles	13:00 a 13:30		
	Jueves	12:30 a 13:00		
	Viernes	20:00 a 20:30		
NADO LIBRE * (asesoramiento técnico 15 minutos)	M, X y J	13:30 a 14:30	Piscina UCA	15 minutos
MUSCULACIÓN *	L, X y V	10:15 a 12:15 y 19:00 a 21:00	Sala de Musculación	30 minutos

* Los interesados en participar en las **ACTIVIDADES DE SALA** y **PISCINA** deberán recoger la **INVITACION** correspondiente en el control de acceso a la instalación.

* Para participar en la **ACADEMIA DE PÁDEL** deberán inscribirse previamente en el control de entrada del Complejo deportivo UCA o llamando al teléfono 956016777

- Para participar en las distintas actividades será obligatorio utilizar ropa deportiva y calzado adecuado.