UNIVERSIDAD DE JAEN
Vicerrectorado de Extensión Universitaria, Deportes y Proyección Institucional
Servicio de Actividades Físicas y Deportivas

PROGRAMA DE ACTIVIDADES
Curso Académico 2013/2014

Turnos

Turnos	*Fechas*
Segundo Turno	*(del 27 de enero al 28 de marzo)*
Tercer Turno (**)	*(del 31 de marzo al 31 de mayo)*

(**) Excepto semana del 14 al 20 de abril por Semana Santa

Periodos Especiales

Periodos	del 8 al 26 de enero
	del 1 al 30 de junio

ACTIVIDADES CAMPUS LAS LAGUNILLAS

El SAFYD se reserva la posibilidad de modificar, suspender o ampliar el contenido de estas actividades a lo largo del Curso Académico.

Actividades físicas sin inscripción

MODALIDAD	PLAZAS	DÍAS	HORARIO	TARIFA
MUSCULACIÓN Y CARDIO*	Hasta completar aforo	Lunes a viernes	De 8 a 21:45 h	Sesión Individual 0,60 € Bono anual 50 €

(*) Durante los Turnos y Periodos especiales. Sólo miembros de la comunidad universitaria.

MODALIDAD	PLAZAS	DÍAS	HORA DE INICIO	TARIFA
CICLO INDOOR 1	20	Lunes a Jueves	9:00	Sesión individual 1 € Univ. Safyd 2 € No Univ.
CICLO INDOOR 2	20		12:00	
CICLO INDOOR 3	20		18:00	
CICLO INDOOR 4	20		19:15	
CICLO INDOOR 5	20		20:30	

(*) Durante el periodo de Turnos. En Periodos especiales, solo Ciclo Indoor 1 y 5.

NOTA: Consultar la normativa específica de ciclo indoor

MODALIDAD	PLAZAS	DÍAS	HORA DE INICIO	TARIFA
ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN 1	15	Lunes Miércoles	9:30	Sesión individual 1 € Univ. Safyd 2 € No Univ.
ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN 2	15	Lunes Miércoles	17:00	

(*) Durante el periodo de Turnos.

MODALIDAD	PLAZAS	DÍAS	HORA DE INICIO	TARIFA
BODY PUMP **	15	Lunes	19:15 20:30	Sesión individual 1 € Univ. Safyd 2 € No Univ.
AEROBOXING ***	20	Miércoles	19:15 20:30	

(*) Durante el periodo de Turnos.
(**) Esta actividad se impartirá en la Sala de Usos Múltiples (Antigua Aula)
(***) Esta actividad se impartirá en la Sala de Expresión

Actividades Físicas con inscripción

El SAFYD se reserva la posibilidad de suspender aquellas actividades que no lleguen al 50 % de ocupación.

MODALIDAD(*)	PLAZAS	DÍAS	HORARIO	TARIFA
NATACIÓN 1	25	L-X-V	13:30 – 14:30	20 € Univ. Safyd 30 € No Univ.
NATACIÓN 2	25	L-X-V	14:30 – 15:30	
ENTRENAMIENTO FÍSICO COMBINADO *(Fitball y Gomas – Bodybalance – Ciclo Indoor)*	20	L-X-V	18:00 – 19:00	
PILATES 1	25	M-J-V	13:00 – 14:00	
PILATES 2	25	L-M-J	18:00 – 19:00	
AERODANCE 1 *(Aerobic - Step – Latino)*	30	M-J-V	9:15 – 10:15	
AERODANCE 2 *(Aerobic - Step – Latino)*	30	M-J-V	10:30 – 11:30	
AERODANCE 3 *(Aerobic - Step – Latino)*	30	L-M-J	19:15 – 20:15	
AERODANCE 4 *(Aerobic - Step – Latino)*	30	L-M-J	20:30 – 21:30	
YOGA **	20	M-J	19:00 – 20:00	
RITMOS LATINOS **	20	M-J	20:15 – 21:15	

(*) Inscripciones por Turnos.
(**) Estas actividades se impartirán en la Sala de Usos Múltiples (Antigua Aula del pabellón)

Plazos de Inscripción: Universitarios, a partir del lunes de la semana anterior al comienzo del Turno correspondiente. No Universitarios, a partir del miércoles.

MODALIDAD	PLAZAS	DÍAS	HORARIO	TARIFA
ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES 1(*)	60	L-X-V	8:30 – 9:30	12 €
ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES 2	60	M-X-J	10:30 – 11:30	

(*) La sesión de los miércoles no se podrá impartir en el Pabellón Deportivo, salvo ausencias puntuales en las reservas de Docencia programadas. La misma se realizará en el Campo de Fútbol-Rugby o Sala de Expresión.

Segundo Cuatrimestre: Del 1 de febrero al 31 de mayo de 2014

Inscripciones: a partir del jueves 23 de enero

MODALIDAD(*)	PLAZAS	DÍAS	HORARIO	TARIFA
PÁDEL 1	6	L-M-X-J	9:30 – 11:00	20 € Univ. Safyd
PÁDEL 2	12	L-M-X-J	18:30 - 20:00	50 € No Univ.

(*) Intensivos, 3 semanas de duración:

Tercera Actividad: Del 27 de enero al 13 de febrero de 2014
Cuarta Actividad: Del 10 al 27 de marzo de 2014
Quinta Actividad: Del 28 de abril al 19 de mayo de 2014

Plazos de Inscripción: Universitarios, a partir del lunes de la semana anterior al comienzo de la Actividad correspondiente. No Universitarios, a partir del miércoles.

ACTIVIDADES CAMPUS DE LINARES

El SAFYD se reserva la posibilidad de modificar, suspender o ampliar el contenido de estas actividades a lo largo del Curso Académico.

Actividades físicas sin inscripción

MODALIDAD	PLAZAS	DÍAS	HORARIO	TARIFA
MUSCULACIÓN Y CARDIO	Hasta completar aforo	Lunes a viernes	De 8:00 a 21:45	Sesión Individual Univ.: 0,60 € No Univ.: 2 € (*) Bono anual solo Universitarios: 50 €

Durante los Turnos y Periodos especiales.
(*)Previa tramitación de la ficha de No Universitario y en franjas horarias limitadas de uso.

MODALIDAD	PLAZAS	DÍAS	HORA DE INICIO	TARIFA
CICLO INDOOR 1	17	L-M-J	9:00	Sesión individual 1 € Univ. Safyd 2 € No Univ.
CICLO INDOOR 2	17		12:00	
CICLO INDOOR 3	17		18:00	
CICLO INDOOR 4	17		19:15	
CICLO INDOOR 5	17		20:30	

(*) Durante el periodo de Turnos. En Periodos especiales, solo Ciclo Indoor 1 y 5.

NOTA: Consultar la normativa específica de ciclo indoor

Actividades Físicas con inscripción

El SAFYD se reserva la posibilidad de suspender aquellas actividades que no lleguen al 50 % de ocupación.

MODALIDAD(*)	PLAZAS	DÍAS	HORARIO	TARIFA
NATACIÓN	6	M-J	9:00 – 10:00	20 € Univ. Safyd 30 € No Univ.
MANTENIMIENTO FÍSICO COMBINADO	20	L-M-J	19:00 – 20:00	
PILATES	20	L-M-J	20:00 – 21:00	
DEFENSA PERSONAL(**) *(Aikido - Hapkido – Krav Maga)*	20	M-J	20:00 – 21:00	

(*) **Durante el periodo de Turnos.**

(**) **Se establecerán dos grupos de trabajo por sexo, masculino y femenino.**

COMPETICIONES

COMPETICIÓN	FECHAS
XXI Trofeo Universidad de Jaén (Jaén y Linares)	Octubre – marzo
Campeonatos de Andalucía Universitarios(*)	Febrero - marzo
Campeonatos de España Universitarios(*)	Marzo - mayo
Trofeo Intercentros *(Jaén y Linares)* Baloncesto – Fútbol 7 - Pádel	Marzo – abril
Trofeo Acceso *(Jaén y Linares)* Baloncesto – Fútbol 7 - Pádel	Enero - marzo
Trofeos de Primavera *(Jaén y Linares)* Baloncesto 3x3 – Pádel mixto - Kin-ball	Marzo - abril
Trofeos Abiertos Baloncesto - Squash	Enero - abril
II Liga PAS-PDI de Pádel	Octubre – mayo

(*) Según Convocatoria.

UNIVERSIDAD DE JAEN
Vicerrectorado de Extensión Universitaria, Deportes y Proyección Institucional
Servicio de Actividades Físicas y Deportivas

ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL

2º Cuatrimestre Curso 2013/2014

MODALIDAD	PLAZAS	DÍAS	LUGAR	TARIFA
A pie por nuestras montañas				
Senderismo 4	50	1 de febrero	Sierra de Huétor	5 € Univ. SAFYD 10 € No Univ.
Senderismo 5	50	15 de marzo	Sierra Sub-bética	5 € Univ. SAFYD 10 € No Univ.
Media Montaña	30	7 y 8 de junio	Sierra de Cazorla	10 € Univ. SAFYD 20 € No Univ.
Aventura Blanca				
Alta Montaña 1	20	28 de enero	Ascensión al Veleta	7 € Univ. SAFYD 15 € No Univ.
Alta Montaña – 2 días	20	14 y 15 de febrero	Ascensión al Mulhacén	10 € Univ. SAFYD 20 € No Univ.
Raquetas de Nieve	16	26 de febrero al 2 de marzo	Pirineos	75 € Univ. SAFYD 125 € No Univ.
Alpinismo	15	7 de marzo	Corredor de Mágina	5 € Univ. SAFYD 10 € No Univ.
Esquí y Snowboard	24	Por determinar	E. E. Sierra Nevada	Por determinar
Deslízate por la roca				
Jornada de Escalada 3	15	18 de marzo	Alrededores de Jaén	5 € Univ. SAFYD 10 € No Univ.
Jornada de Escalada 4	15	11 de abril	Alrededores de Jaén	5 € Univ. SAFYD 10 € No Univ.
Curso de Escalada 2	15	21 al 23 de abril	Alrededores de Jaén	7 € Univ. SAFYD 15 € No Univ.
Medio Acuático				
Piragüismo 2	20	16 de mayo	Pantano El Encinarejo	7 € Univ. SAFYD 15 € No Univ.
Descenso de Cañones 2	15	27 de mayo	Río Verde	7 € Univ. SAFYD 15 € No Univ.
Piragüismo 3	20	4 de junio	Pantano La Fernandina	7 € Univ. SAFYD 15 € No Univ.
Descenso de Cañones 3	15	10 de junio	Guadalentín	7 € Univ. SAFYD 1 € No Univ.
Piragüismo 4	20	12 de junio	Pantano El Negratín	7 € Univ. SAFYD 15 € No Univ.
Descenso de Cañones 4	15	17 de junio	Cerrada de Utrero	7 € Univ. SAFYD 15 € No Univ.
Competiciones y Aventura				
BTT 2	16	25 y 26 de abril	Sierra de Cazorla y Segura	10 € Univ. SAFYD 20 € No Univ.
Deporte y familia 2	-	17 de mayo	El Neveral	5 € por unidad familiar PAS y PDI