



DEPORTE Y SALUD



Universidad  
Zaragoza

1542

2011-2012



Te ofrecemos más de 30 actividades dirigidas diferentes, destinadas a fomentar y promover la práctica regular de ejercicio físico relacionada directamente con la mejora de la condición física y la salud.

### QUIÉN PUEDE APUNTARSE

Actividades Generales [**ANUALES** y **CUATRIMESTRALES**] : comunidad universitaria y personas mayores de 18 años pertenecientes a entidades con acuerdo en vigor (incluidos en la información de grupos A, B y C de Tarjeta Deporte).

Actividades **PDI-PAS**: PDI, PAS, familiares de primer grado de estos colectivos mayores de 18 años, personal jubilado y becarios/as de la UZ, y personal de los Institutos de Investigación y de las empresas que prestan sus servicios en la UZ.

### DURACIÓN

Durante todo el curso, y siguiendo el calendario académico:

Actividades **PDI-PAS**: del 5 de septiembre de 2011 al 29 de junio de 2012.

Actividades Generales [**ANUALES**]: del 17 de octubre de 2011 al 18 de mayo de 2012.

Actividades Generales [**CUATRIMESTRALES**] : Primer cuatrimestre, del 17 de octubre de 2011 al 27 de enero de 2012 y segundo cuatrimestre, del 31 de enero de 2012 al 18 de mayo de 2012.

### CUÁNDO INSCRIBIRSE

Actividades **PDI-PAS**: a partir del 6 de julio y hasta completar grupos.

Actividades Generales [**ANUALES** y **CUATRIMESTRALES**] : a partir del 20 de septiembre y hasta completar grupos.

Las inscripciones en actividades **ANUALES** y **PDI-PAS** a partir del 31 de enero tendrán un 40% de descuento sobre el precio inicial. Los precios mostrados son con TD, sin TD serán el doble.

### DÓNDE INSCRIBIRSE

En las oficinas del Servicio de Actividades Deportivas del Campus de Huesca, Teruel o Zaragoza en horario de atención al público.

### ESCUELAS DEPORTIVAS

**CAMPUS HUESCA:** Judo y Voleibol

**CAMPUS ZARAGOZA:** Aikido y Taekwondo

Consultar en las oficinas del SAD

HUESCA	ACTIVIDAD	ESPACIO
<b>Martes</b>		
20:00-21:30	Escalada	Rocódromo Municipal
<b>Miércoles</b>		
19:00-20:30	Esríma	Pabellón Facultad Humanas
21:00-22:00	Aikido	Gimnasio Ibón
21:00-22:00	Bailes Caribeños	Sala Cubo Pabellón Río Isuela
<b>Jueves</b>		
19:00-19:50	Spining A	Gimnasio Live
<b>Lunes y Miércoles</b>		
08:00-08:45	Pilates B	Tatami Pabellón Río Isuela
20:00-21:00	Pilates A	Tatami Pabellón Río Isuela
20:15-21:15	Taekwondo	Gimnasio Moon
<b>Martes y Jueves</b>		
15:15-16:00	Aquafitness A	Gimnasio J-10
18:00-18:45	Spining B	Gimnasio Sentral
18:00-19:00	Yoga-Taichi Japonés	Gimnasio Ibón
19:00-20:00	Nanbudo	Tatami Pabellón Río Isuela
19:30-21:00	Defensa Personal	Gimnasio Sport Dream
20:00-20:50	Step Aerobic	Pabellón Facultad Humanas
21:15-22:00	Aquafitness B	Gimnasio J-10
<b>A convenir</b>		
Tardes	Equitación	Club Hípica Salas
Según disponibilidad	Golf	Gratal Golf
Según disponibilidad	Padel	Gimnasio J-10
Según disponibilidad	Tenis	Ciudad Deportiva Municipal

ACTIVIDADES ANUALES

90€

ACTIVIDADES CUATRIMESTRALES INTERIOR

55€

ACTIVIDADES CUATRIMESTRALES EXTERIOR

95€

TERUEL	ACTIVIDAD	OBSERVACIONES
<b>Lunes y Miércoles</b>		
19:00-20:00	Aerobic y Tonificación A	20, 22, 27 y 29 de febrero de 2012
20:00-21:30	Aikido	
20:00-21:00	Danza Africana	
<b>Martes y Jueves</b>		
09:30-10:30	Aerobic y Tonificación B	Del 9 de enero al 31 de mayo de 2012 Martes: 18:00-19:00h; Miércoles: 19:00-20:00h
09:30-10:30	Baile Urbano	
18:00-19:00/19:00-20:00	GAP	
20:00-21:00	Pilates	
21:00-22:00	Bailes Latinos y Caribeños	

ACTIVIDADES ANUALES

65€

ACTIVIDADES CUATRIMESTRALES

40€\*

\*DANZA AFRICANA 12 €

ZARAGOZA	POLIVALENTE	PABELLÓN CAMPUS SAN FRANCISCO MULTIUSOS	TATAMI	OTROS ESPACIOS
<b>Lunes y Miércoles</b>				
08:00-09:00			Karate	
14:00-15:00	Pilates A			
14:30-15:15				Natación (P.Deportes)
16:30-17:30			Salsa	
17:30-18:30	Taichi B	Flamenco	Yoga A	
18:30-19:30	Aerobic Step D	Spining B	Capoeira	
19:30-20:30	Aerobic Step E		Kendo	
20:30-21:30	Aerobic Step A	Spining C	Escuela Depor. Taekwondo	Grupo Carrera (Campus SF)
<b>Martes y Jueves</b>				
8:00-9:00		Spining A	Taichi A	
13:00-14:00	Body Tono			
15:00-16:00				Tenis (Pistas FAT)
15:30-16:30			Danza del Vientre	
16:30-17:30		Yoga B	Full-Contact	
17:30-18:30	Pilates B		Escuela Deportiva de Taekwondo	Tonificación (Sala Mus. SAD)
18:30-19:30	Fama Dance	Spining D		
19:30-20:30	Aerobic Step B	GAP	Escuela Deportiva de Aikido	
20:30-21:30	Aerobic Step C	Global Training		

ACTIVIDADES ANUALES

110€\*

\*Natación: 190€

ACTIVIDADES CUATRIMESTRALES

55€\*

\*Gr. Carrera: 15 € (sólo miércoles) // Tenis: 95 €

PDI-PAS TERUEL	ACTIVIDAD	OBSERVACIONES
Lunes y Miércoles		
19:00-20:00	Yoga	
Jueves		
15:30-16:30	Natación	2 plazos: octubre (15 €) y enero (65 €)

YOGA

65€

NATACIÓN

80€

PDI-PAS HUESCA	ACTIVIDAD	ESPACIO
Lunes y Miércoles		
15:15-16:00	Espalda Sana	Tatami Pabellón Río Isuela
Martes y Jueves		
15:15-16:00	Pilates	Tatami Pabellón Río Isuela

CURSO COMPLETO

125€

PDI-PAS ZARAGOZA	PABELLÓN CAMPUS SAN FRANCISCO			SALA RÍO EBRO	OTROS ESPACIOS
	POLIVALENTE	MULTIUSOS	TATAMI		
Lunes y Miércoles					
07:00-07:45					Natación PP1 (CDM Palafox)
13:00-14:00				Spinning PP4	
15:15-16:15	Pilates PP Av.1			Pilates PP4	
16:30-17:30	Pilates PP1			Pilates PP5	
19:30-20:30		Spining PP2			
Martes y Jueves					
13:45-14:45				Pilates PP6	
14:00-15:00	Pilates PP2				
15:15-16:15	Pilates PP Av.2	Aerobic PP		Spinning PP3	
15:30-16:15					Natación PP2 (CDM S. XXI)
16:30-17:30	Pilates PP3				
Miércoles y Viernes					
08:30-09:30				Yoga PP	
Lunes, Martes, Miércoles y Jueves					
14:45-15:15		En Forma 30'PP2		En Forma 30' PP1	
Lunes, Miércoles y Viernes					
15:15-16:15		SpiningPP1	Espalda Sana PP		

ACTIVIDADES DE 2 HORAS SEMANALES

125€

ACTIVIDADES DE 3 HORAS SEMANALES

160€

# deporte

*universitario*



**Universidad**  
Zaragoza

PATROCINA:



**GOBIERNO**  
**DE ARAGON**

Campus Huesca:  
974 23 93 87  
[deporthu@unizar.es](mailto:deporthu@unizar.es)

Campus Teruel:  
978 61 81 71  
[deporter@unizar.es](mailto:deporter@unizar.es)

Campus Zaragoza:  
976 76 10 52  
[deportes@unizar.es](mailto:deportes@unizar.es)