

«*Mens sana in corpore sano*»

Esports



*Activitats esportives
2011-12*

facebook.com/EsportsUB
www.ub.edu/esports



INSTAL·LACIONS D'ESPORTS UB.....	3
TIPUS ACTIVITATS	4
CALENDARI ACTIVITATS.....	5
ESCOLES ESPORTIVES ADULTS.....	6
ESCOLA NATACIÓ ADULTS	
ESCOLA DE TENIS ADULTS	
CLASSES PARTICULARS TENIS ADULTS	
CLASSES PARTICULARS PÀDEL ADULTS	
DEFENSA PERSONAL	
JUDO	
KARATE-KOBUDO	
TENIS TAULA	
ESGRIMA	
TIR AMB ARC	
ACTIVITATS LLIURE ACCÉS.....	15
ACTIVITATS D'ENFORTIMENT MUSCULAR	15
BODYPUMP	
ACTIVITATS CARDIOVASCULARS.....	16
BODYCOMBAT	
UB CYCLING	
CARDIO	
RITMES LLATINS	
STEP	
ACTIVITATS D'ENFORTIMENT MUSCULAR I CARDIOVASCULAR.....	18
OUTDOOR FITNESS	
AQUAGIM	
ACTIVITATS CONSCIÈNCIA CORPORAL.....	19
BODYBALANCE	
PILATES	
REEDUCACIÓ POSTURAL	
IOGA	
TAI-TXI-TXUAN	
SALA DE CONDICIONAMENT FÍSIC.....	23
PISCINA	24
CURSOS MONOGRÀFICS.....	25
BALLS DE SALÓ	
HIP-HOP STREET DANCE	
DANSA DEL VENTRE	

INSTAL·LACIONS D'ESPORTS UB

Els seus 100.000 m² d'equipaments esportius acullen una àmplia oferta d'activitats dirigides i el conjunt d'instal·lacions següent:

- Una piscina, coberta durant els mesos d'hivern i descoberta a l'estiu
- Una sala de condicionament físic
- Dues sales d'activitats dirigides
- Un pavelló poliesportiu 40 × 20
- Quatre pistes de pàdel
- Sis pistes de tennis
- Un frontó
- Un camp de futbol 11 de gespa artificial (dos camps de futbol 7)
- Dos camps de futbol sala de gespa artificial
- Un camp de rugbi
- Un camp de futbol 11 de gespa natural
- Una pista d'atletisme
- Una pista poliesportiva exterior
- Un camp de tir amb arc
- Una zona de jocs infantils
- Un solàrium
- Una zona de pícnic

SERVEIS

- Aparcament gratuït per als usuaris
- Servei de bar i restaurant

HORARI

Consulteu-lo a la Secretaria o a la pàgina web d'Esports UB (www.ub.edu/esports).

Quotes

Consulteu-les a la Secretaria o a la pàgina web d'Esports UB (www.ub.edu/esports).

Inscripció

Mitjançant la Secretaria virtual (www.ub.edu/esports).

Administració Esports UB.

El primer pagament es realitza amb tarja bancària, el següents són amb rebut domiciliat i per això cal dur les dades bancàries.

Tipus d'activitats

ESCOLES ESPORTIVES D'ADULTS

Són escoles dirigides per tècnics especialistes on es treballa un esport en concret intentant as-similar els diferents gestos tècnics alhora que es van perfeccionant.

ACTIVITATS DIRIGIDES DE LLIURE ACCÉS

Són activitats físiques, amb suport musical o sense, destinades a millorar les diferents qualitats físiques bàsiques. Totes aquestes activitats estan integrades en la quota d'abonat.

Calendari d'Activitats

ESCOLES ESPORTIVES D'ADULTS I ACTIVITATS DIRIGIDES DE LLIURE ACCÉS

Des de l'1 de setembre fins al 31 de juliol (del 25 de juny al 31 de juliol horari d'estiu esportiu)

Les Escoles Esportives d'adults comencen l'1 d'octubre.

DIES I PERÍODES FESTIUS DEL CALENDARI DE LES ACTIVITATS DIRIGIDES DE LLIURE ACCÉS I DE LES ESCOLES ESPORTIVES D'ADULTS

24 de setembre de 2011

12 d'octubre de 2011

1 de novembre de 2011

6 i 8 de desembre de 2011

25 i 26 de desembre de 2011 (instal·lació tancada)

1 i 6 de gener de 2012 (instal·lació tancada)

Del 24 de desembre al 8 de gener de 2012, ambdós inclosos, no hi ha sessions de defensa personal, judo, karate, esgrima, tir amb arc ni tenis de taula.

Del 6 al 8 d'abril de 2012 (instal·lació tancada)

De l'1 al 9 d'abril de 2012, ambdós inclosos, no hi ha sessions de defensa personal, judo, karate, esgrima, tir amb arc ni tenis de taula.

9 d'abril de 2012

1 de maig de 2012

28 de maig de 2012

24 de juny de 2012

DIES EN QUÈ ES TANCA LA INSTAL·LACIÓ A LES 15 h PERQUÈ ÉS VIGÍLIA DE FESTIU LES ACTIVITATS DIRIGIDES SÓN FINS A LES 14 h

24 de desembre de 2011

31 de desembre de 2011

5 de gener de 2012

5 d'abril de 2012

*Consulteu possibles modificacions del calendari a la pàgina web.

ESCOLES ESPORTIVES D'ADULTS

Escoles Esportives per a persones adultes destinades a la iniciació i al perfeccionament de diferents disciplines esportives sense arribar mai a un nivell de rendiment.

Els usuaris han de portar el seu propi material per desenvolupar l'activitat (exceptuant el tir amb arc i l'esgrima). Pel que fa al tennis de taula, Esports UB proporcionarà pales d'iniciació durant les primeres sessions o en els casos que no s'hagin dut per oblit.

Si no hi ha un mínim d'inscrits en algun esport de les Escoles Esportives, l'activitat programada no es durà a terme.

ESCOLA DE NATACIÓ D'ADULTS

Sessions per aprendre i millorar la tècnica d'estils, les sortides i els viratges (nivell d'iniciació i intermedi-avançat). Manteniment i millora de la condició física.

OBJECTIUS

Millorar i/o perfeccionar la tècnica dels diferents estils de la natació.
Aprendre a nedar.

DESTINATARIS

Persones que vulguin aprendre a nedar.
Persones que vulguin millorar la seva tècnica natatòria.

HORARI

Dilluns i dimecres de 20 a 21 h, nivell d'iniciació.
Dimarts i dijous de 20 a 21 h, nivell intermedi-avançat.

TARIFES MENSUALS

ESCOLA DE NATACIÓ D'ADULTS MENSUAL		
1 HORA SETMANAL	Abonat	18,53 €
	No abonat	39 €
2 HORES SETMANALS	Abonat	33,35 €
	No abonat	55 €

OBSERVACIONS

Amb la piscina coberta és obligatori l'ús de casquet de bany.
A les classes hi haurà un màxim de 15 alumnes.
Durant el mes de juny, l'activitat es farà de 19.30 a 20.30 h.

ESCOLA DE TENIS D'ADULTS

Sessions dirigides a la iniciació o al perfeccionament dels cops de tennis. En cada horari s'ofereixen dos nivells.

OBJECTIUS

Iniciar-se i/o perfeccionar les diferents tècniques del tennis.
Aprendre la tàctica individual del tennis.

HORARI

Consulteu la graella d'activitats.

TARIFES MENSUALS

ESCOLA D'ADULTS TENIS MENSUAL		
1 HORA SETMANAL	Abonat	23 €
	No abonat	45,54 €
2 HORES SETMANALS	Abonat	35 €
	No abonat	81,97 €

OBSERVACIONS

Cal portar la raqueta.
Màxim de 6 alumnes per classe.
Vestidors a l'edifici de la piscina.

NORMATIVA EN CAS DE PLUJA

Si plou, es faran activitats físicoesportives alternatives al tennis amb el tècnic. L'Escola de Tennis no recupera les sessions perdudes per pluja.

CLASSES PARTICULARS DE TENIS

Sessions dirigides a la iniciació i/o al perfeccionament dels cops de tennis. Es poden fer classes individuals o bé en grup, de quatre alumnes com a màxim.

OBJECTIUS

Iniciar-se i/o perfeccionar els diferents gestos tècnics del tennis.
Aprendre la tàctica individual del tennis.

HORARI

Classes personalitzades en dies i horaris a convenir. Cal posar-se en contacte amb la Secretaria d'Esports UB.

TARIFES MENSUALS*

TENIS PARTICULAR MENSUAL		
1 PERSONA	Abonat	116,96 €
	No abonat	143,87 €
2 PERSONES	Abonat	65,21 €
	No abonat	90,05 €
3/4 PERSONES	Abonat	46,58 €
	No abonat	67,28 €

*Pagament trimestral

COMPETICIONS DE TENIS

Durant l'any es disputaran diferents lligues socials entre abonats i no abonats a Esports UB. Consulteu dades a Secretaria o a la pàgina web.

CLASSES PARTICULARS DE PÀDEL PER A ADULTS

Sessions dirigides a la iniciació i/o al perfeccionament dels cops de pàdel. Es poden fer classes individuals o bé en grup, de quatre alumnes com a màxim.

OBJECTIUS

Iniciar-se i/o perfeccionar els diferents gestos tècnics del pàdel.
Aprendre la tàctica individual del pàdel.

HORARI

Classes personalitzades en dies i horaris a convenir. Cal posar-se en contacte amb la Secretaria d'Esports UB.

TARIFES MENSUALS*

PÀDEL PARTICULAR MENSUAL		
1 PERSONA	Abonat	116,96 €
	No abonat	143,87 €
2 PERSONES	Abonat	65,21 €
	No abonat	90,05 €
3/4 PERSONES	Abonat	46,58 €
	No abonat	67,28 €

*Pagament trimestral

OBSERVACIONS

Cal portar la raqueta.
Vestidors a l'edifici de la piscina.

RECUPERACIONS DE PÀDEL PER PLUJA

**Recuperacions trimestrals. Es compta per trimestre i no per mes*

El primer dia de pluja està inclòs en la quota i no es recupera.
El segon dia de pluja es pot acordar amb el tècnic, sempre que no hagi vingut a Esports UB, de recuperar l'hora un altre dia o en una altra franja horària.
El tercer dia de pluja es canvia per una inscripció gratuïta a les competicions socials o als diferents cursos de perfeccionament que s'organitzen a Esports UB durant el curs.
A partir del quart dia es retornen els diners de les sessions perdudes.

COMPETICIONS DE PÀDEL

Durant l'any es disputaran diferents lligues socials entre abonats i no abonats a Esports UB. Consulteu-ho a la Secretaria o a la pàgina web.

DEFENSA PERSONAL

Modalitat de defensa en què es conjuguen aturades, cops, controls i projeccions fent servir diferents arts marcial. No és necessari cap material específic; tan sols cal dur pantalons esportius llargs.

Activitat indicada per a persones que vulguin iniciar-se en diferents tècniques d'arts marcial.

OBJECTIUS

Sentir-se més segur amb si mateix.
Iniciar-se en diferents arts marcial.
Descobrir altres maneres de fer activitat física.

HORARI

Dilluns, dimecres i divendres de 12.30 a 13.30 h.

OBSERVACIONS

L'Escola de Defensa Personal d'adults té una quota trimestral de 15 € perquè els usuaris es divideixen en grups uniformes i això permet una millor conducció de l'activitat.

Les persones que no estiguin abonades a Esports UB i només vulguin practicar un esport de les Escoles Esportives d'adults, han d'abonar una quota de 35 € mensuals.

JUDO

És una activitat per conèixer les tècniques bàsiques de projecció dempeus i a terra, estrangulacions, luxacions i caigudes.

OBJECTIUS

Aprendre les diferents tècniques bàsiques del judo.
Aprendre la cultura d'una art marcial.
Descobrir altres maneres de practicar activitat física diferents de les habituals.

HORARI

Dilluns, dimecres i divendres de 13.30 a 15 h.

OBSERVACIONS

A les primeres classes no és obligatori dur judogui.

L'Escola de Judo d'adults té una quota trimestral de 15 € perquè els usuaris es divideixen en grups uniformes i això permet una millor conducció de l'activitat.

Les persones que no estiguin abonades a Esports UB i només vulguin practicar un esport de les Escoles Esportives d'adults, han d'abonar una quota de 35 € mensuals.

KARATE-KOBUDO

És una forma de combat originària d'Okinawa (Japó) en què es fan servir, exclusivament, les possibilitats que la natura ofereix al cos humà, que, utilitzades racionalment i metòdicament, permeten assolir un aprofitament òptim. Escola Shito Ryu.

OBJECTIUS

Aprendre els diferents gestos tècnics.
Aprendre la disciplina d'una art marcial.
Millorar la condició física d'una manera diferent de l'habitual.

HORARI

Dimarts i dijous de 18 a 19.30 h.

OBSERVACIONS

A les primeres sessions no és obligatori el karategui.

L'Escola de Karate-Kobudo d'adults té una quota trimestral de 15 € perquè els usuaris es divideixen en grups uniformes i això permet una millor conducció de l'activitat.

Les persones que no estiguin abonades a Esports UB i només vulguin practicar un esport de les Escoles Esportives d'adults, han d'abonar una quota de 35 € mensuals.

TENIS DE TAULA

És una activitat destinada a la iniciació o al perfeccionament de la tècnica dels diferents cops del tenis de taula.

OBJECTIUS

Aprendre els diferents cops tècnics del tenis de taula.
Millorar la velocitat d'execució dels cops.

HORARI

Dilluns i dimecres de 19.30 a 20.30 h i de 20.30 a 21.30 h.

OBSERVACIONS

Cal que els alumnes portin la seva pala. Esports UB disposa de pales per a les primeres sessions d'iniciació.

L'Escola de Tenis de Taula d'adults té una quota trimestral de 15 € perquè els usuaris es divideixen en grups uniformes i això permet una millor conducció de l'activitat.

Les persones que no estiguin abonades a Esports UB i només vulguin practicar un esport de les Escoles Esportives d'Adults, han d'abonar una quota de 35 € mensuals.

ESGRIMA

És un esport de combat que ajuda al desenvolupament integral de l'esportista. Durant les sessions es fa treball específic d'espasa tant a nivell d'iniciació com de competició.

OBJECTIUS

Aprendre els diferents gestos tècnics de l'esgrima.
Desenvolupar diferents habilitats motrius que no es fan en esports més habituals.
Millorar la condició física d'una manera diferent a l'habitual.

HORARI

Dimarts i dijous de 20 a 21.30 h.

OBSERVACIONS

Esports UB proporciona el material d'iniciació. Cal dur roba còmoda i calçat esportiu.

La primera sessió de cada mes és d'iniciació i està destinada a totes aquelles persones que mai han practicat aquest esport. És obligatori que tots el usuaris novells passin per aquesta sessió per poder participar en les sessions següents.

L'Escola d'Esgrima d'adults té una quota trimestral de 15 € perquè els usuaris es divideixen en grups uniformes i això permet una millor conducció de l'activitat.

Les persones que no estiguin abonades a Esports UB i només vulguin practicar un esport de les Escoles Esportives d'adults, han d'abonar una quota de 35 € mensuals.

TIR AMB ARC

És un esport mil·lenari dirigit al control corporal i mental. L'activitat inclou des de la iniciació bàsica per assolir gestos tècnicament correctes fins al perfeccionament esportiu.

OBJECTIUS

Aprendre els diferents gestos tècnics.

Perfeccionar els gestos tècnics.

Millorar el control corporal i la coordinació oculomanejadora.

HORARI

Dissabtes de 10 a 11 h, iniciació.

Dissabtes d'11 a 12 i de 12 a 13 h, perfeccionament.

OBSERVACIONS

Esports UB proporciona el material d'iniciació. Cal dur roba còmoda i calçat esportiu.

L'Escola de Tir amb Arc d'adults té una quota trimestral de 15 € perquè els usuaris es divideixen en grups uniformes i això permet una millor conducció de l'activitat.

Les persones que no estiguin abonades a Esports UB i només vulguin practicar un esport de les Escoles Esportives d'adults, han d'abonar una quota de 35 € mensuals.

ACTIVITATS DIRIGIDES DE LLIURE ACCÉS

Conjunt d'activitats dirigides que, mitjançant programes específics, potencien la millora del sistema cardiovascular i muscular, així com la flexibilitat, tot cercant l'harmonia entre el cos i la ment.

Totes aquestes activitats estan incloses dins la quota.

ACTIVITATS D'ENFORTIMENT MUSCULAR

BODYPUMP



Activitat innovadora que treballa tots els grups musculars del cos amb peses i en grup. Intensitat personalitzada amb suport musical.

Programa BTS Les Mills

OBJECTIUS

Potenciar la pèrdua de greix.

Prevenir la pèrdua de massa muscular.

Augmentar la força muscular.

Incrementar la resistència dels ossos.

DESTINATARIS

Persones que vulguin tonificar la musculatura i/o abaixar pes.

HORARI

Consulteu la graella d'activitats.

ACTIVITATS CARDIOVASCULARS

BODYCOMBAT



NOVETAT!

Basat en les diferents tècniques d'arts marcial, busca desenvolupar les tècniques dels diferents cops i, al mateix temps, un entrenament físic de tot el cos, principalment a nivell de força, resistència i agilitat.

Programa BTS Les Mills

OBJECTIUS

Potenciar la pèrdua de greix.
Prevenir la pèrdua de massa muscular.
Augmentar la força muscular.
Treballar la defensa corporal.

DESTINATARIS

Persones que vulguin tonificar la musculatura i/o abaixar pes.

HORARI

Consulteu la graella d'activitats.

UB CYCLING

Programa d'entrenament cardiovascular sobre bicicleta estàtica. Sessions grupals acompanyades de música i impartides per tècnics específicament formats per desenvolupar aquesta activitat.

OBJECTIUS

Millorar la resistència cardiovascular.
Disminuir el pes corporal.

DESTINATARIS

Qualsevol tipus de persona.

HORARI

Consulteu la graella d'activitats.

CARDIO

Activitat coreografiada amb suport musical que té com a objectiu millorar la resistència cardiovascular. La intensitat de treball és elevada.

OBJECTIUS

Millorar la resistència cardiovascular.
Disminuir el pes corporal.

DESTINATARIS

Qualsevol tipus de persona.

HORARI

Consulteu la graella d'activitats.

RITMES LLATINS

Activitat rítmica que incorpora moviments específics d'origen llatí per crear combinacions en què es treballa l'expressió, la coordinació i la resistència.

OBJECTIUS

Millorar la resistència cardiovascular.
Disminuir el pes corporal.
Augmentar el to muscular.

DESTINATARIS

Qualsevol tipus de persona.

HORARI

Consulteu la graella d'activitats.

NOVETAT!

STEP

Activitat coreografiada amb suport musical que té com a objectiu principal millorar la resistència cardiovascular. Es fa sobre un graó ajustable al nivell de cada alumne. Intensitat alta.

OBJECTIUS

Millorar la resistència cardiovascular.
Disminuir el pes corporal.
Augmentar el to muscular.

DESTINATARIS

Qualsevol tipus de persona.

HORARI

Consulteu la graella d'activitats.

ACTIVITATS D'ENFORTIMENT MUSCULAR I CARDIOVASCULAR

OUTDOOR FITNESS

Activitat que es practica a les instal·lacions a l'aire lliure d'Esports UB amb l'objectiu de millorar i treballar la resistència cardiovascular a través de diferents activitats a l'exterior (carrera, esports d'equip, natació, circuits, etc.).

OBJECTIUS

Millorar la resistència cardiovascular.
Tonificar la musculatura.

DESTINATARIS

Persones que busquin practicar una activitat exterior amb altres usuaris.
Persones que busquin millorar la seva capacitat aeròbica.

HORARI

Consulteu la graella d'activitats.

NOVETAT!

AIGUAGIM

Sessió d'exercicis cardiovasculars i de tonificació muscular d'intensitat mitjana que es fan dintre de l'aigua amb suport musical.

OBJECTIUS

Millorar la resistència cardiovascular.
Tonificar la musculatura.

DESTINATARIS

Persones amb problemes de mobilitat i/o dolor articular.
Persones amb excés de pes.

HORARI

Consulteu la graella d'activitats.

OBSERVACIONS

A la piscina coberta és obligatori l'ús de casquet de bany.

ACTIVITATS DE CONSCIÈNCIA CORPORAL

BODYBALANCE

Activitat per aprendre a relaxar tot el cos a través de diferents tècniques (Pilates, Feldenkrais, tècniques d'estiraments, ioga i control postural). Intensitat personalitzada i suport musical.



Programa BTS Les Mills

OBJECTIUS

Aconseguir la relaxació del cos.
Treballar la musculatura profunda del nostre cos.
Millorar la flexibilitat.
Disminuir el dolor articular.

DESTINATARIS

Persones amb estrès i/o molta tensió muscular.

HORARI

Consulteu la graella d'activitats.

PILATES

El mètode Pilates és un sistema d'entrenament físic de la musculatura més profunda del cos. Mitjançant un conjunt d'exercicis s'aprèn a prendre consciència de la respiració i de l'alineació de la columna vertebral, facultat molt important per evitar mals d'esquena.

OBJECTIUS

Millorar el to de la musculatura profunda.
Incrementar la flexibilitat muscular i millorar la consciència corporal de l'individu.

DESTINATARIS

Qualsevol tipus de persona.

HORARI

Consulteu la graella d'activitats.

REEDUCACIÓ POSTURAL

Activitat que té com a objectiu prendre consciència del propi cos i de les posicions que adopta en situacions quotidianes. Treball muscular a través de material i exercicis específics.

OBJECTIUS

Aconseguir consciència corporal per a les nostres tasques quotidianes.
Evitar possibles problemes causats per una mala postura.

DESTINATARIS

Qualsevol tipus de persona.

HORARI

Consulteu la graella d'activitats.

IOGA

Activitat que treballa, en una mateixa sessió, la força, la flexibilitat i la relaxació de la ment. Se segueix el mètode Iyengar (treball amb asanes). Intensitat mitjana.

OBJECTIUS

Relaxar-se a través de la ment i l'exercici.
Treballar la musculatura profunda del cos.
Eliminar l'estrès i/o l'ansietat.

DESTINATARIS

Qualsevol tipus de persona.

HORARI

Consulteu la graella d'activitats.

TAI-TXI-TXUAN

Art marcial interna que pretén desenvolupar harmònicament el cos i la ment. Se segueix la línia del mestre Yang Lu Chang.

OBJECTIUS

Relaxar-se a través de la ment i l'exercici.
Eliminar l'estrès i/o l'ansietat.

DESTINATARIS

Qualsevol tipus de persona.

HORARI

Consulteu la graella d'activitats.

OBSERVACIONS

La primera sessió de cada mes és d'iniciació i està destinada a totes aquelles persones que mai han practicat el tai-txi. Aquesta sessió és obligatòria per a tots els usuaris novells que vulguin participar en les sessions següents.

SALA DE CONDICIONAMENT FÍSIC

NOVETAT!

Treball de totes les capacitats físiques bàsiques mitjançant les màquines específiques i pesos lliures. Assessorament individual i elaboració de rutines personalitzades a càrrec de tècnics especialitzats.

OBJECTIUS

Treballar qualsevol capacitat física bàsica.
Augmentar el to muscular.
Disminuir el pes corporal.
Recuperar lesions.

DESTINATARIS

Qualsevol tipus de persona.

HORARI

De d'octubre a setembre

De dilluns a divendres de 8.15 a 22 h.
Dissabtes de 9 a 21 h.
Diumenges i festius de 9 a 15 h.

Agost

De dilluns a divendres de 17 a 21 h.
Dimarts i dijous de 10 a 13 h.

OBSERVACIONS:

Durant el curs es fan diferents activitats complementàries (AC) dins la sala dirigides per un tècnic.

Treball d'abdominals: sessions de 20 a 30 min amb l'objectiu de treballar la zona abdominal i lumbar (CORE) de forma clàssica, amb resistència, a través de la respiració, etc.

Treball d'estiraments: sessions de 30 min per tornar a la calma després d'una sessió d'entrenament on s'intentarà disminuir la tensió muscular després de l'exercici físic.

Circuit d'entrenament: sessions de 30 min destinades a treballar les diferents qualitats físiques bàsiques.

GAC: sessions de 30 min amb l'objectiu de treballar amb resistència o sense la zona dels glutis, les abdominals i les extremitats inferiors (cames).

HORARI D'ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES

Consulteu la graella d'activitats.

PISCINA

A la piscina es poden fer una sèrie de sessions predeterminades pels tècnics especialistes d'Esports UB. Aquestes sessions permeten practicar la natació d'una manera més motivadora i millorar les diferents capacitats físiques que es vulguin treballar segons l'objectiu de cada rutina.

Cal demanar al socorrista les rutines d'entrenament.

Esports UB disposa també d'una Escola de Natació d'adults on s'ensenya a nedar o es perfecciona la tècnica d'estils amb un tècnic especialista.

OBJECTIUS

Millorar la resistència cardiovascular.
Tonificar la musculatura.

DESTINATARIS

Qualsevol tipus de persona.

HORARI

Consulteu la graella d'activitats.

OBSERVACIONS

A la piscina coberta és obligatori l'ús de casquet de bany.

CURSOS MONOGRÀFICS

NOVETAT!

BALLS DE SALÓ:

Curs on es treballen els diferents balls clàssics: tango, vals, salsa, pasdoble, txa-txa-txa, rock, etc.

OBJECTIUS

Aprendre els passos dels diferents balls.
Fer un tipus de treball físic basat en el món del ritme i la dansa.

HORARI

Divendres de 20 a 21.30 h.

TARIFA DEL CURS

Abonat: 69 €
No abonat: 105 €

DURADA DEL CURS

De l'1 d'octubre al 23 de desembre.

OBSERVACIONS

Cal dur roba còmoda.

HIP-HOP STREET DANCE

Curs per aprendre els diferents passos i tècniques d'aquest ball urbà.

OBJECTIUS

Aprendre les diferents tècniques del hip-hop.
Fer un tipus de treball físic basat en el món del ritme i la dansa.

HORARI

Divendres de 20 a 21.30 h.

TARIFA DEL CURS

Abonat: 69 €

No abonat: 105 €

DURADA DEL CURS

Del 13 de gener al 30 de març.

OBSERVACIONS

Cal dur roba còmoda.

DANSA DEL VENTRE

Curs per aprendre aquesta dansa oriental basada en moviments suaus que permeten treballar la zona dels malucs.

OBJECTIUS

Aprendre els diferents gestos tècnics d'aquesta dansa.

Fer un tipus de treball físic basat en el món del ritme i la dansa.

HORARI

Divendres de 20 a 21.30 h.

TARIFA DEL CURS

Abonat: 69 €

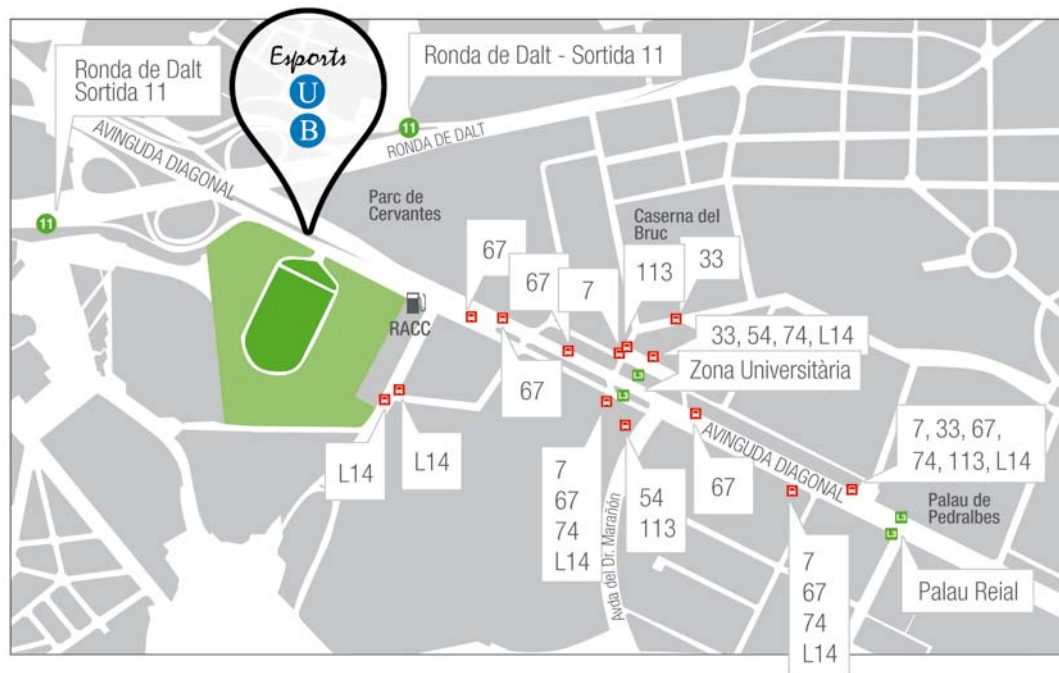
No abonat: 105 €

DURADA DEL CURS

Del 13 d'abril al 22 de juny.

OBSERVACIONS

Cal dur roba còmoda.



Aparcament gratuït

L3 Metro:

Línia 3 - Zona Universitària

B Bus:

7, 33, 54, 67, 74 i 113
L14

Ronda de Dalt:

Sortida 11



segueix-nos al facebook:
facebook.com/EsportsUB



B Universitat de Barcelona

Esports de la Universitat de Barcelona

Av. Diagonal, 695-701

08028 - Barcelona

Tel. 934 039 342 / 934 039 343 / 934 039 344

esports@ub.edu

www.ub.edu/esports

Col·labora:

