



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

OFICINA DE CAMPUS SALUDABLES Y DEPORTES

PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS

Edificio el Clot. Campus de Elche

deportes.umh.es

deportes@umh.es

Funciones de la Oficina de Deportes

- Promover la actividad física y la práctica deportiva en la UMH
- Competiciones deportivas: Trofeo Rector, CADU y CEU
- Actividades dirigidas
- Eventos (Puertas abiertas, Día de la Salud, Jornadas de Bienvenida, etc.)
- Cursos de formación
- Reserva de instalaciones

Contacto: deportes@umh.es / <http://deportes.umh.es/> / es.facebook.com/UMHdeportes/

Competiciones Deportivas

Competiciones Internas Trofeo Rector



Campeonato Autonómico Deporte Universitario (CADU)



Campeonato España Universitario (CEU)



Rellenar formularios de inscripción / Posteriormente contactamos / <http://universite.umh.es/cadu/>

Actividades Dirigidas

Campus de Elche

HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS UMH - TERCER TRIMESTRE 2018-2019

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
09:00 - 09:55		PILATES		PILATES	
09:15 - 10:10	PILATES	GINNASIA DE MANTENIMIENTO	PILATES	GINNASIA DE MANTENIMIENTO	
09:30 - 10:25	AULA 60+ INTERMEDIO	AULA 60+ INICIACIÓN	AULA 60+ INTERMEDIO	AULA 60+ INICIACIÓN	
10:15 - 11:10	GINNASIA DE MANTENIMIENTO		GINNASIA DE MANTENIMIENTO		GINNASIA DE MANTENIMIENTO
15:30 - 16:25	ACROBACIA TRX	ZUMBA PILATES	ACROBACIA TRX	ZUMBA PILATES	
15:30 - 17:25	CICLO INDOOR	TBC / GAP	CICLO INDOOR	TBC / GAP	
15:45 - 16:40	PILATES		PILATES		
16:30 - 17:25	ACROBACIA COLECTIVA	STRETCHING	ACROBACIA COLECTIVA	STRETCHING	
17:30 - 18:25	ZUMBA	PILATES	ZUMBA	PILATES	
19:00 - 19:55	TONO/STEP	ZUMBA	TONO/STEP	ZUMBA	
19:30 - 20:25	PILATES TRX	PILATES YOGUILATES	PILATES TRX	PILATES YOGUILATES	SALSA Y BACHATA INICIO (2h)
20:00 - 20:55	CARDIOBOX AIKIDO	TOTAL TRAINING	CARDIOBOX AIKIDO	TOTAL TRAINING	
20:30 - 21:25	TBC / GAP	RUNNING	TBC / GAP	RUNNING	
20:30 - 22:25	PILATES	NINJUTSU BUJINKAN BOXEO	PILATES	NINJUTSU BUJINKAN BOXEO	
		SALSA Y BACHATA AVANZADO		SALSA Y BACHATA INTERMEDIO	

Campus de San Juan

HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS UMH - TERCER TRIMESTRE SAN JUAN 2018-2019

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
08:30 - 09:25		TOTAL TRAINING		TOTAL TRAINING	
09:30 - 10:25	YOGA	PILATES	YOGA	PILATES	
13:00 - 13:55	PILATES	TBC/GAP	PILATES	TBC/GAP	
15:30 - 16:25	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	SALSA Y BACHATA
16:30 - 17:25	ZUMBA	TBC/GAP	ZUMBA	TBC/GAP	
19:00 - 19:55	TONO/STEP	ZUMBA	TONO/STEP	ZUMBA	
20:00 - 20:55	TBC/GAP	STRETCHING	TBC/GAP	STRETCHING	
20:00 - 21:55			SALSA Y BACHATA		

Campus de Tarifas para las actividades por trimestre:

- UMH y tarjeta solidaria 36 €/trimestre (Estudiantes y personal de la UMH y UA)
- UMH extensa 54 €/trimestre
- No UMH 72 €/trimestre. El resto de personas

PMC y Sala de Musculación

Programa de Musculación y Cardio (Elche)



1er trimestre: **1 octubre – 31 diciembre**
2º trimestre: **1 enero – 31 marzo**
3er trimestre: **1 abril – 30 junio**
PMC verano: **meses de julio y septiembre**

Turnos de **3 días** de entrenamiento a la semana:
Lunes, miércoles y viernes de (08:00-09:00) (09:30-10:30) (15:30-16:30) (17:00-18:00) (19:00-20:00)
Turnos de **2 días** de entrenamiento a la semana:
Martes y jueves de (08:00-09:00) (09:30-10:30) (15:30-16:30) (19:30-20:30)
PMC 3 sesiones + VCF: 130€ Personal no UMH; 97.50€ UMH Extensa; **65€ Personal UMH.**
PMC 2 sesiones + VCF: 106€ Personal no UMH; 79.50€ UMH Extensa; **53€ Personal UMH.**

Sala de Musculación (Elche y San Juan)



Sala de musculación y piscina en verano

180 € No UMH – € 120 Extensa – **€ 60 UMH** – € 30 Deportistas UMH – € 45 Club Erasmus

1 Octubre al 30 Septiembre

<https://deportes.umh.es/cursos/musculacion-y-cardio/>

Inscripciones

Completar formularios inscripción
en deportes.umh.es

Competiciones gratuitas

Actividades Dirigidas hasta llenar
aforo (tarifa según condición)

**UNIVERSITAS**
Miguel Hernández

Oficina de Deportes
Universidad Miguel Hernández de Elche

[Presentación](#) [Noticias](#) [Instalaciones y Servicios](#) **[Actividades, Cursos y Formación](#)** [Info Competiciones y Deportes](#) [Escuela de Verano y Aula Junior](#)

[Español](#) [Valencià](#) [English](#)



DEPORTES.UMH.ES
**RESERVAS
Y
ACTIVIDADES**
AQUÍ 



Formulario Inscripción CADU y CEU

Inscripción Equipos UMH - CADU/CEU E INDIVIDUALES

El presente formulario es para inscribir a los participantes en el Campeonato Autonómico Universitario CADU o en el Campeonato de España Universitario CEU en las modalidades de deportes individuales y colectivos. El hecho de inscribirse no asegura la participación, pues depende de las directrices de la Oficina de Deportes representar o no a la UMH. La información sobre los CEU se irá comunicando y publicando en la web. Para más información entrar en deportes.umh.es - RELLENAR UN FORMULARIO POR DEPORTE EN EL QUE SE QUIERA PARTICIPAR.

***Obligatorio**

Apellidos *
Formato: APELLIDO 1, APELLIDO 2. En mayúsculas.

Tu respuesta

Nombre *
En mayúsculas.

Eventos

- Semana de Bienvenida Universitaria
- Día Internacional del Deporte Universitario (20 septiembre)
- Jornadas Puertas Abiertas Inicio Trimestre
- Día de la Mujer (8 Marzo)
- Día Mundial de la Actividad Física (6 abril)
- Día de la Salud (7 Abril)
- Semana Europea del Deporte

PILATES, SALSA, VOLEIBOL, ULTIMATE, YOGA, RUGBY TAG, BALONCESTO 3X3 Y MUCHO MÁS! VEN Y PÁSALO EN GRANDE. CLICK EN IMAGEN PARA CONOCER MÁS

UNIVERSITAS Miguel Hernández

EL OBJETIVO ES FOMENTAR LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES. NO IMPORTA TU NIVEL O EXPERIENCIA. CONOCE NUEVAS ACTIVIDADES, APRENDE Y MÚEVETE

INSCRIPCIONES PULSE AQUÍ

CONTACTO

Edificio El Clot,
Campus de Elche
965 22 2008
deportes@umh.es
http://deportes.umh.es/

Semana europea del deporte
24-26 SEPTIEMBRE

VIERNES 24 SEPTIEMBRE	
15:00 - 16:30	Baloncesto 3x3
17:30 - 18:45	Yoga
18:45 - 19:00	Charla hábitos vida (ACSM)
19:00 - 20:30	Ultimate Fútbol
20:00 - 21:00	GAP
SÁBADO 25 SEPTIEMBRE	
15:30 - 17:00	Voleibol sala y fútbol (empresarial)
17:00 - 18:00	Stretching (meditaciones)
18:00 - 18:15	Charla hábitos nutricionales
18:00 - 20:30	Jogger
19:00 - 20:30	Voleibol
20:00 - 21:00	Zumba
DOMINGO 26 SEPTIEMBRE	
15:00 - 16:30	Ciclismo
17:30 - 18:45	Balón prisionero
18:45 - 19:00	Charla CORL, Ingreso postural y
19:00 - 20:30	Rugby Tag
20:00 - 21:00	Bachata

#BEACTIVE5
EUROPEAN WEEK OF SPORT

UNIVERSITAS Miguel Hernández

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS
Actividades Dirigidas

DEL 1 AL 5 DE ABRIL
GRATIS

Palacio de deportes UMH

Oficina de Deportes
Información: 96 455 8852
E-mail: deportes@umh.es
Web: deportes.umh.es

ACTIVIDADES DIRIGIDAS UMH

SEMANA DE PUERTAS ABIERTAS

OCTUBRE

1 BACHATA
2 SALSA
3 BOXEO
4 ZUMBA
5 PILATES
ACROBACIAS
TRX
TBC/GAP
CICLO INDOOR
STEP

Y MÁS.. NO TE LO PUEDES PERDER

Oficina de Deportes
Edificio El Clot de la Universidad u/m
03202 Elche - Alicante - España
Web: deportes.umh.es

UNIVERSITAS Miguel Hernández

MASTERCLASS! NAVIDEÑA
20 Diciembre
GRATUITO

CICLO INDOOR 19:00

YOGUIATES 19:30

TOTAL TRAINING 20:00

SALSA Y BACHATA 20:30

Sorteo ropa deportiva entre los que suban una foto a Facebook, disfrutadlos

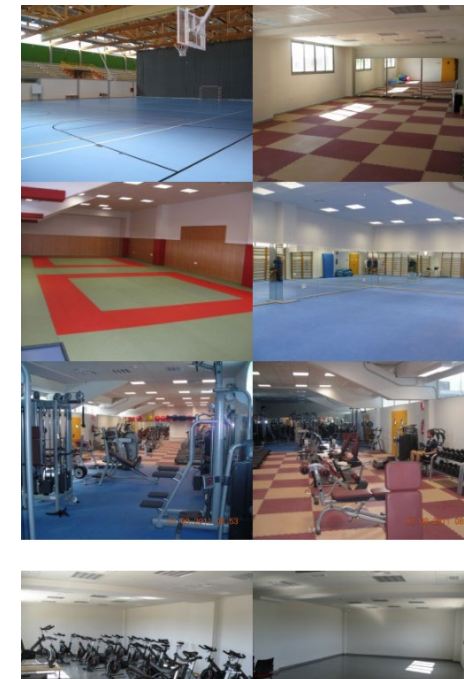
Brindis 21:30

Reserva de instalaciones

- 50% Estudiantes UMH



- <http://actividadesdeportivas.umh.es/Login>



Cursos de formación

TÍTULO EXPERTO UNIVERSITARIO



ACTIVIDADES DIRIGIDAS EN EL ÁMBITO DEL FITNESS Y WELLNESS

COMPETENCIAS PARA TU DESARROLLO PROFESIONAL

2018		
octubre - 2018	noviembre - 2018	diciembre - 2018
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
2019		
enero - 2019	febrero - 2019	marzo - 2019
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
abril - 2019	mayo - 2019	junio - 2019
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30



de octubre a junio

MÁS INFORMACIÓN

<http://cursosfitness.umh.es>

PLAN DE ESTUDIOS
Pilates Nivel I
Actividades Dirigidas Fitness
Nutrición en el Fitness
Pilates Nivel II
Entrenamiento en Suspensión
Diseño, planificación y gestión de Centros Deportivos
Ciclo Indoor
Monitor de Musculación y sala Fitness
Actividades Dirigidas en el medio Acuático

Están dirigidos a los alumnos del grado en **Ciencias de la Actividad Física y del Deporte**, los alumnos del grado en **Fisioterapia**, y cualquier persona relacionada con el ámbito deportivo

CURSO DE NATACIÓN UMH 2018

FECHA	GRUPOS	HORARIO	TARIFAS
25-Junio/26-Julio	Lunes/miércoles Martes/jueves	16:00h niños y adultos 17:00h niños y adultos 18:00h niños y adultos 19:00h adultos 20:00h adultos	UMH: 36€ Extensa: 54€ No UMH: 72€



CURSO DE PERFECCIONAMIENTO MONITOR DE MUSCULACIÓN Y SALA FITNESS III EDICIÓN

MAYO 24, 25 Y 31, JUNIO 1, 2019

<http://cursosfitness.umh.es>






UNIVERSITAS
Miguel Hernández

OFICINA DE CAMPUS SALUDABLES Y DEPORTES

PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS

deportes.umh.es

deportes@umh.es