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 **@umhdeportes**

Funciones de la Oficina de Deportes

- Promover la actividad física y la práctica deportiva en la UMH
- Competiciones deportivas: Trofeo Rector, CADU, CEU y EUSA
- Actividades dirigidas , Pack Multiactividad/TAD y PMC
- 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/ / @**umhdeportes**

Competiciones Deportivas

Competiciones Internas
Trofeo Rector

DEPORTES	UNIV	FECHA
SURF	UCV	23/11/2023
CAMPO A TRAVÉS	UJI	08/02/2024
5a Liga CADU	UEV	13/02/2024
JUDO	UEV	14/02/2024
ESGRIMA	UVEG	15/02/2024
KARATE	UMH	17/02/2024
TRAIL	UCH	18/02/2024
TENIS DE MESA	UVEG	20/02/2024
ORIENTACIÓN	UA	23/2/2024
BÁDMINTON	UMH	27/02/2024
AJEDREZ	UJI	28/02/2024
NATACIÓN	UCH	28/02/2024
FRONTENIS	UMH	05/03/2024
REMO	UPV	5 o 7/03/2024
VELA	UVEG	07/03/2024
ULTIMATE FRISBEE	UA	08/03/2024
GOLF	UCH	12/03/2024
PILOTA VALENCIANA	UPV	13/03/2024
SQUASH	UPV	13/03/2024
TIRO CON ARCO	UPV	13/03/2024
GOAL BALL	UMH	21/03/2024
ESCALADA	UCV	22/03/2024
ATLETISMO	UJI	22-23/03/2024
VOLEY PLAYA	UCV	26/03/2024
TRIATLÓN	UA	07/04/2024
BALONCESTO 3X3	UCV	10/04/2024

DEPORTES	UNIV	FECHA INICIO
CAMPO A TRAVÉS	UCLM	08/03/2024
HÍPICA	CAMILO JOSÉ CELA	03/04/2024
HALTEROFILIA	MURCIA	06/04/2024
ESCALADA	UCLM	12/04/2024
CARRERAS DE MONTAÑA	BURGOS	13/04/2024
TENIS	SAN JORGE	15/04/2024
VELA	A CORUÑA	16/04/2024
LUCHA	MURCIA	18/04/2024
ATLETISMO	UCLM	19/04/2024
AJEDREZ	ZARAGOZA	21/04/2024
BALONMANO	UCLM	22/04/2024
BÁDMINTON	EUROPEA DEL ATLÁNTICO	23/04/2024
ESGRIMA	UCLM	24/04/2024
TIRO CON ARCO	HUELVA	26/04/2024
KARATE	UCLM	03/05/2024
TENIS DE MESA	UCLM	08/05/2024
BALONCESTO 3X3	ZARAGOZA	10/05/2024
JUDO	ZARAGOZA	10/05/2024
NATACIÓN	UCLM	11/05/2024
PÁDEL	UCLM	13/05/2024
GOLF	UCLM	14/05/2024
ORIENTACIÓN	VIC	17/05/2024
TAEKWONDO	UCLM	17/05/2024
TRIATLÓN	UCLM	07/06/2024

Rellenar formularios de inscripción / Posteriormente contactamos / caducv.com

Competiciones Deportivas

EUSA y FISU

Campeonato Autonómico Deporte Universitario (CADU)

Campeonato España Universitario (CEU)

Rellenar formularios de inscripción en deportes.umh.es / Info: caducv.com

Actividades Dirigidas

Campus de Elche

HORA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
09:15 - 10:10	MAÑANAS	PILATES con Miriam (Palau-Pista A1/Tenis mesa)	PILATES con ÁNGELA (Palau-Pista A1/Tenis mesa)	PILATES con Miriam (Palau-Pista A1/Tenis mesa)	PILATES con ÁNGELA (Palau-Pista A1/Tenis mesa)
09:30 - 10:25	MAÑANAS	AULA 60+ INTERMEDIO con ANA y MOHA (Palau-Pista B2)	AULA 60+INICIO con ANA y MOHA (Palau-Pista B2)	AULA 60+ INTERMEDIO con ANA y MOHA (Palau-Pista B2)	AULA 60+INICIO con ANA y MOHA (Palau-Pista B2)
	MAÑANAS		GIMNASIA DE MANTENIMIENTO con DAVID (Palau-Pista A2)		GIMNASIA DE MANTENIMIENTO con DAVID (Palau-Pista A2)
10:30 - 11:25	MAÑANAS	CARDIOZUMBA con INÉS (Tenis mesa)		CARDIOZUMBA con INÉS (Tenis mesa)	
15:00-17:00	MAÑANAS		ACROBACIAS con BELÉN (Palau-Pista A1)		ACROBACIAS con BELÉN (Palau-Pista A1)
15:30 - 16:25	MAÑANAS	ACROBACIAS con BELÉN (Palau-Pista A1) (15:30 a 17:30)	YOGUILATES con INÉS (Tenis mesa)	ACROBACIAS con BELÉN (Palau-Pista A1) (15:30 a 17:30)	YOGUILATES con INÉS (Tenis mesa)
	MAÑANAS	TOTAL TRAINING con TRINI (Sala de Danza)	TOTAL TRAINING con TRINI (Sala de Danza)	TOTAL TRAINING con TRINI (Sala de Danza)	TOTAL TRAINING con TRINI (Sala de Danza)
18:30-19:25	TARDES	PILATES con Miriam (Tenis mesa)		PILATES con Miriam (Tenis mesa)	
19:00-19:55	TARDES		PILATES con Miriam (Tenis mesa)		PILATES con Miriam (Tenis mesa)
	TARDES	TOTAL TRAINING con DANI (Sala de Danza)	TOTAL TRAINING con ISMAEL (Sala de Danza)	TOTAL TRAINING con DANI (Sala de Danza)	TOTAL TRAINING con ISMAEL (Sala de Danza)
19:30-20:25	TARDES	SALSA Y BACHATA INICIO con Álvaro y Alicia (Sala Tenis de Mesa)		SALSA Y BACHATA INICIO con Álvaro y Alicia (Sala Tenis de Mesa)	
20:00-20:55	TARDES	BODY PUMP/STEP con ANA (Sala de Danza)	TOTAL TRAINING con ADRIÁN (Sala de Danza)	BODY PUMP/STEP con ANA (Sala de Danza)	TOTAL TRAINING con ADRIÁN (Sala de Danza)
	TARDES		YOGA con LUCÍA (Sala Wellnes)		YOGA con LUCÍA (Sala Wellnes)
20:30-21:25	TARDES	SALSA Y BACHATA INTERMEDIO con Álvaro y Alicia (Sala Tenis de Mesa)		SALSA Y BACHATA INTERMEDIO con Álvaro y Alicia (Sala Tenis de Mesa)	

TARIFAS ACTIVIDADES DIRIGIDAS UMH
INSCRIPCIÓN 1 ACTIVIDAD

SERVICIO	PRECIO ESTUDIANTE UMH	PRECIO PAS/PDI/ALUMNI/SOLIDARIA	PRECIO TARJETA EXTENSA	PRECIO EXTERNO
TRIMESTRAL	33,75€	41,25€	56,25€	75,00€
BIMENSUAL	22,50€	27,50€	37,50€	50,00€
MENSUAL	11,25€	13,75€	18,75€	25,00€

TARIFAS AADD ESPECIALES UMH
(ACROBACIAS)

SERVICIO	PRECIO ESTUDIANTE UMH	PRECIO PAS/PDI/ALUMNI/SOLIDARIA	PRECIO TARJETA EXTENSA	PRECIO EXTERNO
TRIMESTRAL	50,40€	61,60€	84,00€	112,00€
BIMENSUAL	33,76€	41,26€	56,26€	75,00€
MENSUAL	16,88€	20,63€	28,13€	37,50€

TARIFAS TARJETA ACTIVIDADES DIRIGIDAS UMH
PACK MULTIACTIVIDAD

SERVICIO	PRECIO ESTUDIANTE UMH	PRECIO PAS/PDI/ALUMNI/SOLIDARIA	PRECIO TARJETA EXTENSA	PRECIO EXTERNO
TRIMESTRAL	50,40€	61,60€	84,00€	112,00€
BIMENSUAL	33,76€	41,26€	56,26€	75,00€
MENSUAL	16,88€	20,63€	28,13€	37,50€

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) (17:30-18:30) (19:00-20:00) (20:30-21:30)
Turnos de **2 días** de entrenamiento a la semana:
Martes y jueves de (08:00-09:00) (15:30-16:30) (19:00-20:00) (20:00-21:00)

PMC 3 sesiones: Estudiantes UMH 63€ (Trimestre) / 45€ (Bimensual) / 22,5€ (Mensual)

PMC 2 sesiones: Estudiantes UMH 51,75 € (Trimestre) / 36€ (Bimensual) / 18€ (Mensual

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

Sala de Musculación (Elche y San Juan)

Sala de musculación y piscina en verano

140 € Extensa – 105 € PAS/PDI –**60,75 € Estudiantes UMH – € 30 Deportistas UMH – Club Erasmus**

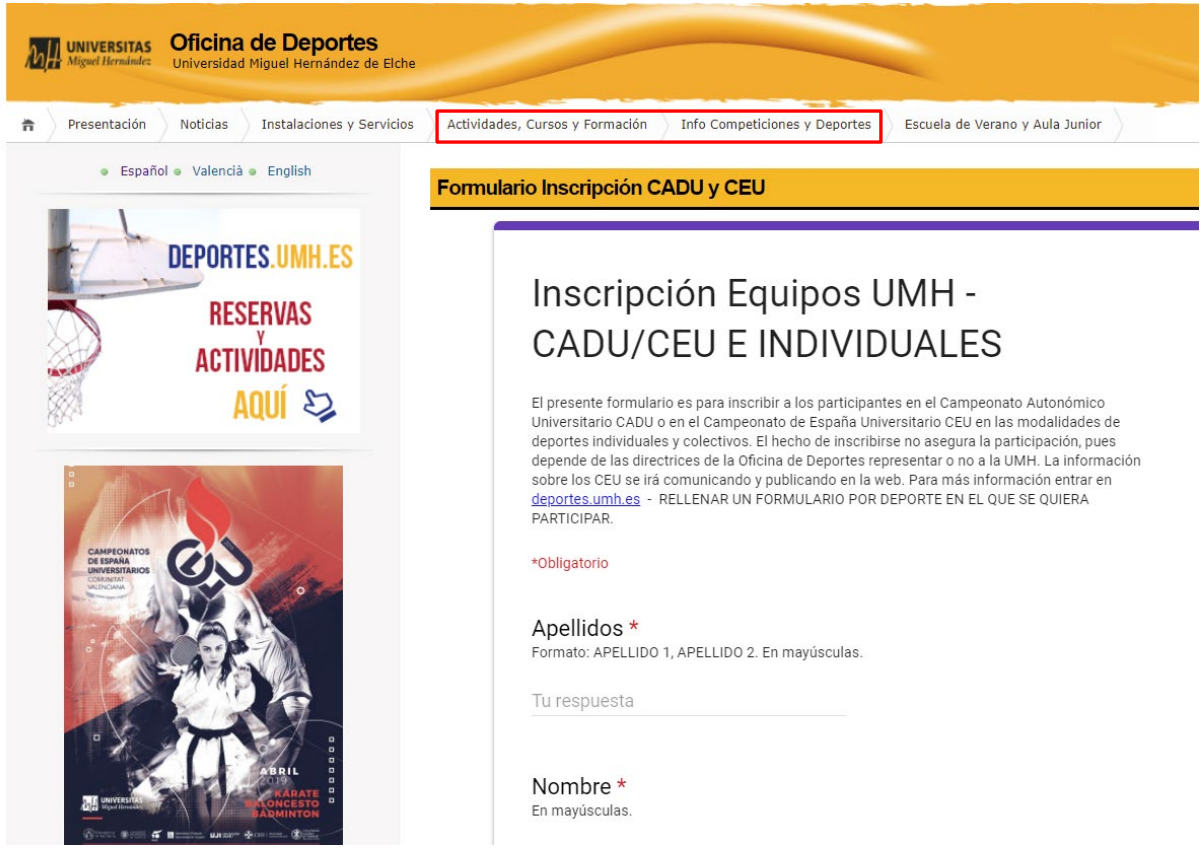
1 Octubre al 30 Septiembre

Inscripciones

Completar **formularios inscripción** en **deportes.umh.es**

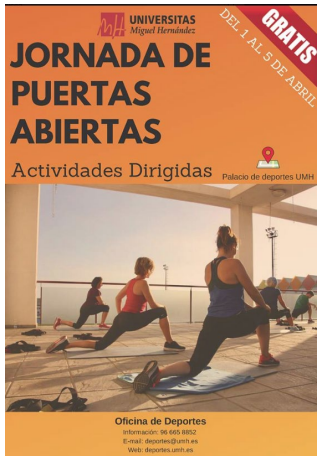
Competiciones gratuitas

Actividades Dirigidas hasta llenar aforo (tarifa según condición)



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

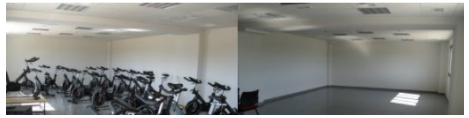


Reserva de instalaciones

- 60% Estudiantes UMH

Atletismo
Bádminton
Baloncesto palau
Baloncesto pista exterior
BMX
Futbol sala/Balonmano palau
Fútbol Sala/Balonmano pista exterior
Fútbol 7 Elche
Pádel Elche
Patinaje
Piscina
Piscina TDU/Bono
Tenis
Viziusball Arena
Voleibol

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



Cursos de formación

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

UNIVERSITAS Miguel Hernández

OFICINA DE CAMPUS SALUDABLES Y DEPORTES

PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS

deportes.umh.es

deportes@umh.es

@umhdeportes