

## ¡Benvido a Benestar, Saúde e Deporte!

El Área de Bienestar, salud y deporte de la Universidad de Vigo ofrece una experiencia deportiva completa en nuestros tres campus. Si quieres ser una persona activa, te ofrecemos una amplia variedad de actividades.

### ¡No te quedes fuera de juego, conviértete en MuVer!

Un MuVer es alguien físicamente activo, que hace deporte, le gusta viajar, adquiere y sigue hábitos de vida saludables, le gusta la aventura, puede ser competitivo, es atento, sabe jugar en equipo, e intenta conseguir la felicidad todos los días. ¿Qué nos dices de ti? ¿Quieres ser un MuVer?

#### 1.- VISIÓN GENERAL DE LAS [ACTIVIDADES OFRECIDAS](#)

- ✓ Instalaciones para cardio y fitness
- ✓ Natación
- ✓ Entrenamiento personal
- ✓ Jogging
- ✓ Geocaching
- ✓ Servicios médicos, asesoría nutricional y fisioterapia
- ✓ Alquiler de bicicletas
- ✓ Equipos federados
- ✓ Acceso a escuelas deportivas
- ✓ Cursos de fitness (eg. yoga)
- ✓ Sauna y jacuzzi
- ✓ Augaventure
- ✓ Orientación
- ✓ Ligas y competiciones internas y externas
- ✓ Viajes a la nieve y esquí
- ✓ Rutas de caminatas culturales

#### 2.- ABONOS

El Área de Bienestar, salud y deporte ofrece dos tipos de abonos para acceder a las instalaciones deportivas de la universidad.

##### Abono básico

Con un abono básico puedes entrar a los vestuarios, puedes usar las taquillas y también la pista de atletismo. Además, siempre tendrás la posibilidad de practicar tu deporte favorito por tu cuenta en las [instalaciones de la universidad](#), ya que no hay ninguna cuota de admisión para la comunidad UVigo. Los campos de deporte, las pistas polideportivas, las pistas de tenis, las instalaciones de tenis de mesa, la pista de atletismo, las clases y las salas multiusos están a tu disposición.

##### Abono MuVer

El [Abono MuVer](#) te permite el acceso a todas nuestras salas de cardio-fitness, a las pistas de tenis y de atletismo, además de a las clases de fitness. A mayores, puedes utilizar descuentos en escuelas deportivas, servicios de salud y actividades en el entorno natural. Todos los miembros de la comunidad UVigo pueden sacarle partido a la oportunidad de usar todas las ventajas de un MuVer sin ninguna

obligación durante DOS semanas cada semestre (puedes encontrar las fechas exactas en nuestra página web o en nuestra página de Facebook). El precio total de un semestre es de 35 € (desde el 1 de septiembre hasta el 15 de enero, y desde el 16 de enero hasta el 31 de mayo). El precio para el año completo es de 60 €.

### 3.- SERVICIOS SANITARIOS

Todos los servicios sanitarios están a tu disposición. Si eres MuVer, se te ofrecerá un 20 % de descuento en todos los precios.

		<i>Precios</i>
<b>Medicina deportiva:</b>	Consulta informativa (lesión, antropometría)	0 €
	Examen médico deportivo básico	20 €
	Prueba de stress	40 €
	Consulta nutricional	20 €
	<b>Fisioterapia:</b>	1 Sesión
	5 Sesiones	80 €

### 4.- ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA

Organizamos varias actividades en el entorno natural como las que citamos en la siguiente lista. Por favor, para más información sobre cómo participar consulta la web del Área de Bienestar, salud y deporte.

- Surf
- Descenso de ríos
- Kayak
- Windsurf
- Flyboard
- Wakeboard
- Bungee jump
- Marcha nórdica
- Parapente
- Viajes a la nieve
- Rutas culturales de caminata
- Orientación
- Buceo
- Paddle surf

### 5.- COMPETICIONES UNIVERSITARIAS

La comunidad UVigo tiene la oportunidad de participar en distintas competiciones deportivas, no solo a nivel local, sino que también a nivel interuniversitario.

- Campeonatos internos: Cada año, la Universidad de Vigo organiza una serie de competiciones internas, para deportistas individuales y para equipos, en las que todos los miembros de la comunidad UVigo pueden participar.
  - Ligas universitarias: Las ligas universitarias permiten a todos los miembros de la comunidad crear equipos para competir en

diferentes deportes a lo largo del año académico: baloncesto mixto, balonmano mixto, fútbol sala masculino y femenino, rugby mixto y voleibol mixto. La competición está dividida en dos fases: una fase inicial, separada por campus, y una final intercampus entre los ganadores de la primera fase.

- **Campeonato individual:** También puedes participar individualmente en tenis de mesa, paddle de mesa y tenis.
- **[Campeonatos universitarios gallegos y españoles:](#)** Los equipos universitarios para baloncesto, balonmano, fútbol, fútbol sala, voleibol y rugby pueden estar formados por alumnos matriculados y alumnos de máster y doctorado.  
Individualmente, los estudiantes pueden participar en atletismo, orientación, natación, bádminton, esgrima, lucha libre olímpica, taekwondo, vela, triatlón y judo, entre otros.
- **[Campeonatos internacionales:](#)** La Universidad de Vigo participa anualmente en los Juegos Gallego-Portugueses junto a otras tres universidades gallegas y del norte de Portugal. Además, nuestra universidad participa ocasionalmente en el Campeonato de Europa Universitario (EUC) y en el Campeonato Mundial Universitario (WUC).

## 6.- EQUIPOS OFICIALES

A través de varias [colaboraciones con clubs deportivos](#) y [proyectos propios de la universidad](#), la comunidad UVigo puede participar en diferentes equipos deportivos:

En Ourense, puedes unirte a los equipos de tenis, baloncesto, balonmano, voleibol, bádminton, fútbol gaélico, roller derby, ajedrez y rugby.

En Pontevedra están los equipos de ajedrez y bádminton.

En Vigo, puedes participar en cuatro equipos: rugby, orientación, ajedrez y carreras populares.

## 7.- INSTALACIONES Y [COLABORACIONES](#)

La Universidad de Vigo cuenta con muchas instalaciones en cada campus, tales como campos deportivos, pistas polideportivas, pistas de tenis, instalaciones de tenis de mesa, pistas de atletismo, clases y aulas multiusos a tu disposición.

La universidad también puede presumir de una gran variedad de acuerdos colaborativos con centros deportivos, instituciones y centros fisioterapéuticos en Ourense, Pontevedra y Vigo para poder ofrecer precios reducidos y ofertas especiales a la comunidad universitaria. Estos acuerdos nos permiten proporcionar una oferta mejor y más amplia a todos nuestros estudiantes.

## 8.- [EVENTOS](#)

¡Puedes disfrutar varios eventos en el campus, como actividades caritativas, festivales deportivos, carreras y más!

Cada ano, a final de abril, celebramos a carreira e caminata HappyGoRunning; una carreira particular dirixida a corredores apaixonados. [HappyGoRunning](#) es un evento organizado en el campus de Vigo a finales de abril. Si te gusta caminar, puedes participar en una caminata alrededor del campus, si prefieres correr, puedes elegir entre dos distancias diferentes para la carrera: 10 KM y 6.6 KM.

Otros eventos importantes son la Copa de Orientación, la Gala del Deporte y el Maratón de Zumba

## 9.- REDES SOCIALES

¡Acuérdate de seguirnos en Facebook ([Movers Uvigo](#)), Instagram (@moversuvigo) y Twitter (@moversuvigo) para no perderte ninguna actividad especial, ofertas o descuentos!

¡También tenemos un grupo para estudiantes internacionales, [Movers Uvigo International](#), donde puedes encontrarte con otros estudiantes para practicar deporte! Por último, si bien no menos importante, tenemos una página de Facebook exclusivamente para [HappyGoRunning](#) que oferte más información sobre este evento y sobre carreras y caminatas relacionadas que tienen lugar en el área.

## 10.- CÓMO REGISTRARSE

Para registrarte en nuestras actividades y cursos, primero tienes que crear una cuenta en [campusactivo.uvigo.gal/campusactivo/login/registro/index.xhtml](http://campusactivo.uvigo.gal/campusactivo/login/registro/index.xhtml). Si la aplicación no te reconoce automáticamente como ALUMNO/A envía un correo electrónico a [extension@uvigo.gal](mailto:extension@uvigo.gal) para que podamos actualizar tu cuenta manualmente, así serás capaz de ingresar y registrarte en todas nuestras actividades con tarifa reducida para la comunidad universitaria.

