



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID **CURSO 2011-2012**



**POLITÉCNICA**

"Ingeniamos el futuro"

CAMPUS  
DE EXCELENCIA  
INTERNACIONAL

# ACTIVIDADES DEPORTIVAS



[www.upm.es/deportes](http://www.upm.es/deportes)

## ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2011-2012

|   |                     |
|---|---------------------|
| - <a href="#">Información General de Inscripción</a> -----      | <a href="#">1.</a>  |
| - <a href="#">Normas Especiales de Inscripción</a> -----        | <a href="#">2.</a>  |
| - <a href="#">Cuadro de actividades</a> -----                   | <a href="#">3.</a>  |
| - <b>Actividades Inscripción Rectorado Edif. B:</b>             |                     |
| • <a href="#">Musculación con Profesor (INEF)</a> -----         | <a href="#">4.</a>  |
| - <b>Actividades Inscripción Campus Sur:</b>                    |                     |
| • <a href="#">Bailes de Salón</a> -----                         | <a href="#">5.</a>  |
| • <a href="#">G.A.P.</a> -----                                  | <a href="#">7.</a>  |
| • <a href="#">Gimnasia de Mantenimiento</a> -----               | <a href="#">8.</a>  |
| • <a href="#">Kenpo</a> -----                                   | <a href="#">9.</a>  |
| • <a href="#">Kickboxing</a> -----                              | <a href="#">10.</a> |
| • <a href="#">Musculación con Profesor</a> -----                | <a href="#">11.</a> |
| • <a href="#">Padel</a> -----                                   | <a href="#">12.</a> |
| • <a href="#">Pilates</a> -----                                 | <a href="#">13.</a> |
| • <a href="#">Tenis (martes)</a> -----                          | <a href="#">14.</a> |
| • <a href="#">Tenis (sábados)</a> -----                         | <a href="#">15.</a> |
| • <a href="#">Yoga</a> -----                                    | <a href="#">16.</a> |
| - <b>Actividades Inscripción Campus Montegancedo:</b>           |                     |
| • <a href="#">Musculación sin Profesor</a> -----                | <a href="#">17.</a> |
| - <b>Instalaciones Deportivas y Precios de Alquiler:</b>        |                     |
| • <a href="#">Instalaciones Deportivas</a> -----                | <a href="#">18.</a> |
| • <a href="#">Precios Alquiler Instalaciones</a> -----          | <a href="#">19.</a> |
| - <a href="#">Competición Interna y Clubes Deportivos</a> ----- | <a href="#">20.</a> |
| - <a href="#">Selecciones UPM</a> -----                         | <a href="#">21.</a> |
| - <a href="#">Trofeo Rector</a> -----                           | <a href="#">22.</a> |
| - <a href="#">Datos de contacto</a> -----                       | <a href="#">23.</a> |

## INFORMACIÓN GENERAL DE INSCRIPCIÓN

El plazo de inscripción en las actividades deportivas de la UPM para el 2° Cuatrimestre del curso 2011-2012, se realizará online a partir de las 09:00 h. del **10 de febrero de 2012** para Alumnos, Personal Docente e Investigador y Personal de Administración y Servicios de la UPM.

Toda persona ajena a la UPM podrá inscribirse en las actividades a partir de las 09:00 h. del **17 de febrero de 2012**. Sólo podrán inscribirse personas mayores de 18 años y con seguro médico.

El número mínimo de alumnos por curso será de 10 personas.

La asignación de las plazas se hará automáticamente según orden de inscripción en los cursos.

Una vez realizada la inscripción en la actividad elegida, será necesario presentar **el justificante de pago original y 2 fotografías tamaño carné en color** para formalizar la matrícula, en el lugar donde se imparta la actividad, salvo:

- La actividad de Musculación de INEF que se hará en Deportes del Rectorado Edificio B.

Y en caso de realizar la matrícula presencial, deberán presentarse además:

- **Alumnos:** la carta de pago.
- **P.D.I. y P.A.S.:** el carné de la UPM o, en su defecto, el contrato de trabajo.

**NO SE DEVOLVERÁ EL DINERO UNA VEZ COMENZADAS LAS ACTIVIDADES.**

No se admitirán pagos inferiores a un CUATRIMESTRE.

En caso de anular una actividad en el 2° cuatrimestre, a las personas que realizaron el pago del curso completo se les devolverá el 50% del mismo.

**La información sobre plazos y formas de pago les será facilitada en el resguardo de confirmación de plaza.**

---

Las actividades comenzarán la semana del **27 de febrero de 2012** y terminarán el **30 de junio de 2012**, quedando suspendidas durante el periodo vacacional de Semana Santa (del **02/04/2012** al **08/04/2012**).

[\*Volver Al Índice\*](#)

## NORMAS DE INSCRIPCIÓN

### • **ACTIVIDADES CUATRIMESTRALES:**

Quienes opten por inscribirse cuatrimestralmente a las actividades deportivas, deberán tener en cuenta las siguientes normas:

- El 1er cuatrimestre irá del **04/10/11** al **26/02/12**.
- El 2º cuatrimestre irá del **27/02/12** al **30/06/12**.
- La inscripción se abre y cierra cada cuatrimestre, no adjudicando plaza directa para el 2º cuatrimestre la inscripción en el 1º.  
Por tanto, todos los alumnos de la modalidad cuatrimestral que quieran continuar en el 2º cuatrimestre, deberán volverse a matricular on-line para el 2º cuatrimestre.

### • **TENIS y PADEL:**

En esta actividad podrán inscribirse tanto miembros de la Comunidad Universitaria UPM (alumnos, PDI y PAS) como cónyuges e hijos del Personal UPM. Para la inscripción de cónyuges e hijos será necesario presentar los siguientes documentos:

- 2 fotografías tamaño carné en color por cada inscrito.
- Carné de la UPM o, en su defecto, el contrato de trabajo de la persona miembro de la Universidad.
- Libro de Familia.
- DNI del cónyuge y/o hijo inscrito.

Todos los alumnos de nuevo ingreso deberán realizar una **PRUEBA DE NIVEL**, salvo los que accedan al nivel Iniciación. Dicha prueba se realizará en el Polideportivo Campus Sur el **primer día de la clase**.

[Volver Al Índice](#)

## ACTIVIDADES DEPORTIVAS UPM 2011/2012

| ACTIVIDAD                                      | DÍAS                   | HORARIO                                  |  | LUGAR   | PRECIOS   |
|--|------------------------|--|--|---|---|
| <a href="#">Bailes de Salón</a>                | V y S                  | Iniciación:                              | V: 19:00 h. - 20:00 h.<br>S: 10:30 h. - 12:00 h. | viernes<br>en E.T.S.I. Caminos<br>y<br>sábados<br>en Campus Sur | Los precios de cada actividad se detallan en las descripciones de las mismas. |
|  |                        | Intermedio                               | V: 20:00 h. - 21:00 h.<br>S: 12:00 h. - 13:30 h. |   |   |
|  |                        | Avanzado                                 | V: 21:00 h. - 22:00 h.<br>S: 13:30 h. - 15:00 h. |   |   |
| <a href="#">G.A.P.</a>                         | M-J                    | 13:15 h. - 14:15 h.                      | Campus Sur                                       |   |   |
| <a href="#">Kenpo</a>                          | M-J                    | 19:00 h. - 20:30 h.                      | Campus Sur                                       |   |   |
| <a href="#">Kickboxing</a>                     | L-X                    | 18:00 h. - 19:30 h.                      | Campus Sur                                       |   |   |
| <a href="#">Gimnasia de Mantenimiento</a>      | L-X                    | 14:30 h. - 16:00 h.                      | Campus Sur                                       |   |   |
| <a href="#">Musculación (con profesor) (*)</a> | L-M-X-J-V / S          | 08:45 h. - 20:45 h. / 09:00 h. - 14:00h. | Campus Sur                                       |   |   |
| <a href="#">Musculación (sin profesor)</a>     | L-M-X-J-V              | 09:00 h. - 20:00 h.                      | Montegancedo                                     |   |   |
| <a href="#">Musculación (con profesor)</a>     | L-M-X-J                | 16:00 h. - 21:00 h.                      | INEF   |   |   |
| <a href="#">Padel</a>                          | J                      | 14:45 h. - 16:45 h.                      | Campus Sur                                       |   |   |
|  | S (**)                 | 10:00 h. - 14:00 h.                      |  |   |   |
| Pilates  | <a href="#">L-X</a>    | 15:00 h. - 16:30 h.                      | Campus Sur                                       |   |   |
|  | <a href="#">M-J</a>    | 14:30 h. - 16:00 h.                      |  |   |   |
| Tenis  | <a href="#">M</a>      | 18:45 h. - 20:45 h.                      | Campus Sur                                       |   |   |
|  | <a href="#">S</a> (**) | 10:00 h. a 14:00 h.                      |  |   |   |
| <a href="#">Yoga</a>                           | L-X                    | 14:30 h. - 16:00 h.                      | Campus Sur                                       |   |   |

| (*)                        | Las personas inscritas en esta actividad dispondrán del asesoramiento de un <b>profesor</b> los L y X, en horario de 13:30-14:30 h. y del L al J, de 16:00-17:00 h. (para otros horarios, consultar). |              |
|----------------------------|---|--------------|
| (**)                       | A esta actividad también podrán inscribirse cónyuges e hijos del personal de la Universidad.  |              |
| CURSOS-ESCUELAS DEPORTIVAS | DÍAS / HORARIO / LUGAR  | PRECIO       |
| Vela                       | A determinar<br>(Información en: 91 336 7991 / 6228 / 6234)   | A determinar |

[Volver Al Índice](#)

## MUSCULACIÓN CON PROFESOR

- **LUGAR:** FAC. DE CC. DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE (INEF).  
Av. Martín Fierro, s/n. 28040 - Madrid.  
Localización: [Fac. CC. de la Actividad Física y del Deporte](#).
- **INSCRIPCIÓN:** RECTORADO EDIFICIO B.  
Paseo Juan XXIII, nº 11. 28040 – Madrid.  
Localización: [Rectorado Edificio B](#).
- **DÍAS y HORAS:**
  - De lunes a jueves, de 16:00 h. a 21:00 h.

**NOTA:** El alumno deberá reservar 3 horas/semana en el momento de la formalización de la matrícula.

- **PRECIOS:**
  - **Personal UPM:**
    - Precio cuatrimestre: 84 €
  - **Personal ajeno a la UPM:**
    - Precio cuatrimestre: 140 €
- **PROFESOR:** César Bustos Martín.
- **SINOPSIS ACTIVIDAD:**

El objetivo de la actividad es el de guiar la actividad física de los usuarios de la sala en función de sus objetivos.

El primer objetivo es la adaptación anatómica y a partir de ahí, ir adecuando un entrenamiento más específico en función de las necesidades y condicionantes personales de cada usuario.

Todo ello se realiza de manera personalizada, de forma que todos los usuarios puedan evolucionar hacia una mejor salud y calidad de vida.

[Volver Al Índice](#)

## BAILES DE SALÓN

- **LUGAR:** E.T.S.I. CAMINOS, CANALES Y PUERTOS.  
C/ Profesor Aranguren, 3. 28040 – Madrid.  
Localización: [ETSI. Caminos, Canales y Puertos.](#)  
  
POLIDEPORTIVO CAMPUS SUR.  
Carretera de Valencia, Km. 7.500.  
C/ de la Arboleda, s/n. 28031 - Madrid.  
Localización: [Polideportivo Campus Sur.](#)
- **INSCRIPCIÓN:** Polideportivo Campus Sur.  
(La formalización de la matrícula deberá realizarse de lunes a viernes, de 09:00 a 20:00 h.)
- **PLAZAS:** 20 parejas / Nivel.
- **HORARIO:**
  - **Nivel Iniciación:**
    - V: de 19:00 h. a 20:00 h. en E.T.S.I. Caminos, Canales y Puertos.
    - S: de 10:30 h. a 12:00 h. en Polideportivo Campus Sur.
  - **Nivel Intermedio:**
    - V: de 20:00 h. a 21:00 h. en E.T.S.I. Caminos, Canales y Puertos.
    - S: de 12:00 h. a 13:30 h. en Polideportivo Campus Sur.
  - **Nivel Avanzado:**
    - V: de 21:00 h. a 22:00 h. en E.T.S.I. Caminos, Canales y Puertos.
    - S: de 13:30 h. a 15:00 h. en Polideportivo Campus Sur.
- **PRECIOS:**
  - **Personal UPM:**
    - **Precio cuatrimestre:** 84 €
  - **Personal ajeno a la UPM:**
    - **Precio cuatrimestre:** 140 €
- **PROFESOR:** Ricardo León.
- **SINOPSIS ACTIVIDAD:**

En la actividad de Bailes de Salón se estudian los siguientes ritmos: vals, pasodoble, swing, chachachá, tango, rock&roll, merengue, salsa, bachata, v. swing, rueda, casino y hustle, etc., siendo los bailes latinos los que cuentan con una mayor aceptación por parte de los alumnos.

Cada clase comienza con un breve repaso de los movimientos vistos el día anterior, de forma individual y sin música; a continuación con música y finalmente por parejas.

Con el fin de hacer más ameno el curso, se alternan los ritmos latinos con los standard y en cada clase se estudia un nuevo baile, salvo en el caso de la salsa, tango y rock&roll, para los que utilizaremos tres sesiones.

De este modo, se consigue que en un mismo curso el alumno trabaje sobre cada baile un mínimo de dos veces.

Por último, destacar los tres niveles en los que está estructurado el curso: iniciación (alumnos de nuevo ingreso), intermedio (alumnos de segundo año) y avanzado (tercer año y/o sucesivos).

[\*Volver Al Índice\*](#)

## **G.A.P.** **(GLÚTEO-ABDOMEN-PIERNA)**

- **LUGAR:** POLIDEPORTIVO CAMPUS SUR.  
Carretera de Valencia, Km. 7.500.  
C/ de la Arboleda, s/n. 28031- Madrid.  
Localización: [Polideportivo Campus Sur.](#)
- **INSCRIPCIÓN:** Polideportivo Campus Sur.
- **DÍAS:** martes y jueves.
- **HORARIO:** de 13:15 h. a 14:15 h.
- **PLAZAS:** 22.
- **PRECIOS:**
  - **Personal UPM:**
    - **Precio cuatrimestre:** 84 €
  - **Personal ajeno a la UPM:**
    - **Precio cuatrimestre:** 140 €
- **PROFESOR:** Antonio García Solís.
- **SINOPSIS ACTIVIDAD:**

Se trata de una actividad con alto componente de cardio (sistema respiratorio y circulatorio) con variedad de ejercicios enfocados a 3 partes fundamentales del cuerpo.

Haciendo referencia a las siglas G.A.P. centramos toda la sesión en tres zonas del cuerpo: glúteo, abdomen y pierna. Utilizando diferentes ejercicios y un número alto de repeticiones en cada grupo muscular (todo esto acompañado de una música apropiada) da lugar a una rutina de ejercicios intensa y con unos efectos rápidos y notables.

Dentro de la sesión también se utilizan diferentes materiales: bandas elásticas de diferentes durezas, balones lastrados, fitball de distintos tamaños..., para hacer más efectivos los ejercicios.

La actividad está indicada para cualquier persona y nivel de condición física, ya que permite llevar el ritmo que cada uno pueda mantener, aunque en algunos momentos la intensidad de la sesión puede ser muy fuerte.

Especialmente recomendable para personas que quieren perder peso, definir el tren inferior del cuerpo y mejorar su condición cardiovascular.

[\*Volver Al Índice\*](#)

## GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

- **LUGAR:** POLIDEPORTIVO CAMPUS SUR.  
Carretera de Valencia, Km. 7.500.  
C/ de la Arboleda, s/n. 28031- Madrid.  
Localización: [Polideportivo Campus Sur.](#)
- **INSCRIPCIÓN:** Polideportivo Campus Sur.
- **DÍAS:** lunes y miércoles.
- **HORARIO:** de 14:30 h. a 16:00 h.
- **PLAZAS:** 30.
- **PRECIOS:**
  - **Personal UPM:**
    - Precio cuatrimestre: 84 €
  - **Personal ajeno a la UPM:**
    - Precio cuatrimestre: 140 €
- **PROFESOR:** Antonio García Solís.
- **SINOPSIS ACTIVIDAD:**

Actividad dirigida principalmente a personas que buscan practicar ejercicio físico de forma moderada y continuada.

Durante la sesión se trabajan todas las cualidades físicas básicas: fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y de manera especial, la coordinación y el equilibrio.

Se trata de sesiones con ejercicios *variados* y *dinámicos* que abarcan todos los grupos musculares importantes, con una intensidad *media-alta* que resulta asequible para cualquier interesado/a en mejorar su condición física.

Utilizamos material variado y novedoso: bandas elásticas de diferentes intensidades, balones de varios tamaños y pesos, mini-mancuernas, fitball, etc., para obtener los mejores resultados en la práctica de ejercicio así como evitar posibles sesiones rutinarias y aburridas.

[Volver Al Índice](#)

## KENPO

- **LUGAR:** POLIDEPORTIVO CAMPUS SUR.  
Carretera de Valencia, Km. 7.500.  
C/ de la Arboleda, s/n. 28031- Madrid.  
Localización: [Polideportivo Campus Sur.](#)
- **INSCRIPCIÓN:** Polideportivo Campus Sur.
- **DÍAS:** martes y jueves.
- **HORARIO:** de 19:00 h. a 20:30 h.
- **PLAZAS:** 25.
- **PRECIOS:**
  - **Personal UPM:**
    - **Precio cuatrimestre:** 84 €
  - **Personal ajeno a la UPM:**
    - **Precio cuatrimestre:** 140 €
- **PROFESOR:** David Martín Moncunill.
- **SINOPSIS ACTIVIDAD:**

El desarrollo de la enseñanza se divide principalmente en tres partes:

- Un entrenamiento de *carácter general*, con el que se pretende conseguir un buen estado físico, empleando siempre que sea posible, ejercicios relacionados con el aspecto marcial (por ejemplo, juegos de lucha) para mejorar a su vez el nivel de destreza técnico. Un ejemplo muy básico de esto es: en lugar de realizar abdominales cruzadas con las manos fijas, se realiza la torsión pegando puñetazos directos.
- Un entrenamiento *específico*, relacionado directamente con las características técnicas del Kenpo, mediante un programa compuesto por técnicas de defensa personal, formas, sets de golpeo y trabajos de manipulación, que se va ampliando en cada cinturón.
- Una base *teórica* donde, desde el punto de vista empírico, se pretende hacer entender el porqué de cada fundamento del sistema, además de dar a conocer la historia y desarrollo de este arte marcial.

No se separan las clases por niveles, puesto que se considera que los alumnos más aventajados pueden y deben colaborar en el progreso de los más noveles, lo que influirá positivamente en ambos.

Las divisiones, cuando son estrictamente necesarias, se realizan dentro de la propia clase, proponiendo distintos trabajos a cada grupo.

[Volver Al Índice](#)

## KICKBOXING

- **LUGAR:** POLIDEPORTIVO CAMPUS SUR.  
Carretera de Valencia, Km. 7.500.  
C/ de la Arboleda, s/n. 28031- Madrid.  
Localización: [Polideportivo Campus Sur.](#)
- **INSCRIPCIÓN:** Polideportivo Campus Sur.
- **DÍAS:** lunes y miércoles.
- **HORARIO:** de 18:00 h. a 19:30 h.
- **PLAZAS:** 22.
- **PRECIOS:**
  - **Personal UPM:**
    - **Precio cuatrimestre:** 84 €
  - **Personal ajeno a la UPM:**
    - **Precio cuatrimestre:** 140 €
- **SINOPSIS ACTIVIDAD:**

El Kickboxing es un deporte de combate contemporáneo y de gran proyección social en la actualidad.

Su práctica en el ámbito deportivo a nivel formativo, recreativo y de competición, contempla al deportista de forma debidamente protegida, con las medidas de seguridad adecuadas, dentro de una práctica que asegura la integridad de los deportistas, permitiendo el uso de la plenitud de sus facultades.

El Kickboxing como modalidad deportiva de lucha que proyecta técnicas de puño y pierna, utiliza los medios naturales del sistema defensivo y ofensivo con eficacia y rapidez para batir la capacidad ofensiva y defensiva del adversario.

[\*Volver Al Índice\*](#)

## MUSCULACIÓN CON PROFESOR

- **LUGAR:** CAMPUS SUR. Carretera de Valencia, Km. 7.500.  
C/ de la Arboleda, s/n. 28031- Madrid.  
Localización: [Polideportivo Campus Sur](#).

- **INSCRIPCIÓN:** Polideportivo Campus Sur.

- **DÍAS y HORAS:**

- **De lunes a viernes:** de 08:45 h. a 20:45 h.
- **Sábados:** de 09:00 h. a 14:00 h.

**NOTA:** El profesor estará a disposición de los usuarios los lunes y miércoles de 13:30 h. a 14:30 h. y de lunes a jueves de 16:00 h. a 17:00 h.

- **PRECIOS:**

- **Personal UPM:**
  - **Precio cuatrimestre:** 75 €
- **Personal ajeno a la UPM:**
  - **Precio cuatrimestre:** 120 €

- **PROFESOR:** Antonio García Solís.

- **SINOPSIS ACTIVIDAD:**

La práctica de ejercicio físico de manera segura es muy importante y más cuando utilizamos pesas y máquinas que requieren una correcta posición y alineación del cuerpo para no provocar lesiones.

El profesor está a disposición de aquellos usuarios que lo demanden para las siguientes actividades:

- Corrección de ejercicios y movimientos durante el entrenamiento.
- Diseño individualizado de planes de entrenamiento.
- Seguimiento individualizado de ciclos de entrenamiento.
- Asesoramiento nutricional.
- Elaboración de programas y ejercicios de rehabilitación funcional (siempre bajo prescripción médica).
- Asesoramiento en la utilización de las máquinas.

Si es la primera vez que entrenas en un gimnasio o tienes dudas sobre cómo hacerlo bien, déjate aconsejar por el instructor, conseguirás que tu entrenamiento sea más eficaz y saludable.

[Volver Al Índice](#)

## PADEL

- **LUGAR:** CAMPUS SUR. Carretera de Valencia, Km. 7.500.  
C/ de la Arboleda, s/n. 28031- Madrid.  
Localización: [Polideportivo Campus Sur](#).
- **INSCRIPCIÓN:** Polideportivo Campus Sur.
- **DÍAS y HORAS:**
  - **GRUPO 1:** **jueves**, de 14:45 h. a 16:45 h. (1 h. / jueves).
  - **GRUPO 2:** **sábados**, de 10:00 h. a 14:00 h. (1 h. / sábado)\*.

\*(También para cónyuges e hijos del personal de la Universidad).
- **PLAZAS:** 4 / grupo.
- **PRECIOS:**
  - **Personal UPM:**
    - **Precio cuatrimestre:** 90 €
  - **Personal ajeno a la UPM:**
    - **Precio cuatrimestre:** 140 €
- **PROFESOR:** Sergio Moreno Gómez.
- **SINOPSIS ACTIVIDAD:**

Las clases se impartirán según grupos de nivel. Estos son: iniciación, perfeccionamiento y competición.

En los primeros se tratará de adquirir las destrezas básicas necesarias para que el alumno pueda llegar a practicar por sí solo este deporte, conociendo todos los aspectos del mismo.

Y el grupo de competición se reservará a aquellas personas que deseen orientar su aprendizaje a la competición a cualquiera de sus niveles.

[Volver Al Índice](#)

## PILATES

- **LUGAR:** POLIDEPORTIVO CAMPUS SUR.  
Carretera de Valencia, Km. 7.500.  
C/ de la Arboleda, s/n. 28031 - Madrid.  
Localización: [Polideportivo Campus Sur.](#)
- **INSCRIPCIÓN:** Polideportivo Campus Sur.
- **DÍAS y HORAS:**
  - **GRUPO 1: lunes y miércoles:** de 15:00 h. a 16:30 h.
  - **GRUPO 2: martes y jueves:** de 14:30 h. a 16:00 h.
- **PLAZAS:** 25 / grupo.
- **PRECIOS:**
  - **Personal UPM:**
    - **Precio cuatrimestre:** 84 €
  - **Personal ajeno a la UPM:**
    - **Precio cuatrimestre:** 140 €
- **PROFESORES:** Antonio García Solís (Grupo 2).
- **SINOPSIS ACTIVIDAD:**

Actividad específica dirigida a personas que buscan potenciar las cualidades de su cuerpo.

*“Pilates es un método de acondicionamiento mental de bajo estrés que puede aliviar el dolor de espalda, aliviar el estrés y los problemas relacionados con el mismo, mejora la elasticidad de los músculos y la flexibilidad de las articulaciones, proporciona resistencia y fortaleza al cuerpo, ayuda a corregir la postura por medio de la apropiada coordinación del cuerpo mediante el equilibrio y la alineación, estimula el sistema circulatorio, oxigena la sangre, ayuda a cicatrizar los tejidos y a prevenir la osteoporosis”.*

El método Pilates pueden practicarlo todo tipo de personas, incluso quienes padezcan alguna patología, pues adaptando el ejercicio y la intensidad del mismo a cada persona se pueden obtener distintos beneficios. Todos los ejercicios que realizamos son denominados “de suelo” (matwork), ejercicios variados y adaptados a las posibilidades de los alumnos/as, ya sean principiantes o de niveles medios y avanzados.

Utilizamos material variado, como Thera Band de diferentes colores y fitball de diferentes tamaños.

Se trata por tanto de una actividad personalizada y adaptada a cada persona, cuya práctica continuada mejora la salud mental y corporal.

[Volver Al Índice](#)

## TENIS (MARTES)

- **LUGAR:** POLIDEPORTIVO CAMPUS SUR.  
Carretera de Valencia, Km. 7.500.  
C/ de la Arboleda, s/n. 28031 - Madrid.  
Localización: [Polideportivo Campus Sur.](#)
- **INSCRIPCIÓN:** Polideportivo Campus Sur.
- **DÍA:** martes.
- **HORARIO:** de 18:45 h. a 20:45 h. (1 h. / martes).
- **PLAZAS:** 6 alumnos / grupo.
- **PRECIOS:**
  - **Personal UPM:**
    - Precio cuatrimestre: 90 €
  - **Personal ajeno a la UPM:**
    - Precio cuatrimestre: 140 €
- **PROFESOR:** Sergio Moreno Gómez.
- **SINOPSIS ACTIVIDAD:**

Las clases se impartirán según grupos de nivel. Estos son: iniciación, perfeccionamiento y competición.

En los primeros se tratará de adquirir las destrezas básicas necesarias para que el alumno pueda llegar a practicar por sí solo este deporte, conociendo todos los aspectos del mismo.

Y el grupo de competición se reservará a aquellas personas que deseen orientar su aprendizaje a la competición a cualquiera de sus niveles.

[Volver Al Índice](#)

## TENIS (SÁBADOS)

- **LUGAR:** POLIDEPORTIVO CAMPUS SUR.  
Carretera de Valencia, Km. 7.500.  
C/ de la Arboleda, s/n. 28031 - Madrid.  
Localización: [Polideportivo Campus Sur.](#)
- **INSCRIPCIÓN:** Polideportivo Campus Sur.
- **DÍA:** sábados. (También para cónyuges e hijos del personal de la Universidad).
- **HORARIO:** 10:00 h. a 14:00 h. (1 h. / sábado).
- **PLAZAS:** 12 alumnos / grupo.
- **PRECIOS:**
  - **Personal UPM:**
    - **Precio cuatrimestre:** 90 €
  - **Personal ajeno a la UPM:**
    - **Precio cuatrimestre:** 140 €
- **PROFESOR:** Javier Olmos Pérez.
- **SINOPSIS ACTIVIDAD:**

La actividad de tenis de los sábados tiene una duración 1 hora cada sábado (en horario de 10 a 14h.). Dicha hora se establecerá tras la prueba de nivel en la que se crearán los grupos en función del nivel y edad de los alumnos.

En esta actividad se imparten una serie de ejercicios en la que se trabajan todos los golpes del tenis: derecha, revés, boleas, remates y saque, además de trabajar la familiarización con la raqueta y la pelota para los más pequeños.

En todas las clases hay tiempo para los juegos al final, donde los alumnos practican lo que han aprendido de forma entretenida.

[Volver Al Índice](#)

## YOGA

- **LUGAR:** POLIDEPORTIVO CAMPUS SUR.  
Carretera de Valencia, Km. 7.500.  
C/ de la Arboleda, s/n. 28031 - Madrid.  
Localización: [Polideportivo Campus Sur.](#)
- **INSCRIPCIÓN:** Polideportivo Campus Sur.
- **DÍAS:** lunes y miércoles.
- **HORARIO:** de 14:30 h. a 16:00 h. (Nivel único).
- **PLAZAS:** 30.
- **PRECIOS:**
  - **Personal UPM:**
    - Precio cuatrimestre: 84 €
  - **Personal ajeno a la UPM:**
    - Precio cuatrimestre: 140 €
- **PROFESOR:** Emilio Hidalgo.
- **SINOPSIS ACTIVIDAD:**

El Yoga IYENGAR® es el método de yoga más practicado actualmente en el mundo y debe su nombre al Maestro de origen indio B.K.S. Iyengar, considerado el yogui más influyente de nuestro tiempo.

La enseñanza de B.K.S. Iyengar pone el énfasis en la intensidad con que la atención debe estar presente en la realización de las posturas de yoga (*asana*) y los ejercicios respiratorios (*pranayama*). Esto se consigue a través de los aspectos técnicos que deben observarse en la ejecución de cada postura y cada ejercicio respiratorio.

En la práctica de las posturas se combina: una serie de acciones físicas intensas del cuerpo (determinadas por la técnica específica de cada postura), una observación estable de esas acciones físicas (lo que supone una implicación mental completa), y una actitud relajada de los nervios (incluso en el esfuerzo físico intenso), que se logra mediante la pasividad de rostro, garganta y ojos, y manteniendo un ritmo estable de la respiración.

Con la práctica del Yoga IYENGAR® obtendrás: fuerza y bienestar físico, capacidad de concentración, estabilidad emocional y calma de los nervios.

Esta actividad está destinada tanto a principiantes como a alumnos con experiencia previa.

[Volver Al Índice](#)

## MUSCULACIÓN SIN PROFESOR

- **LUGAR:** INSTALACIONES DEPORTIVAS CAMPUS DE MONTEGANCEDO.  
Urbanización Montepríncipe. 28668 – Boadilla del Monte.  
Localización: [Instalaciones Deportivas Campus Montegancedo.](#)
  
- **INSCRIPCIÓN:** Campus de Montegancedo.
  
- **DÍAS y HORAS:**
  - **De lunes a viernes,** de 09:00 h. a 20:00 h.
  
- NOTA: Esta actividad finalizará el 15 de junio de 2012.
  
- **PRECIOS:**
  - **Personal UPM:**
    - **Precio cuatrimestre:** 65 €
  - **Personal ajeno a la UPM:**
    - **Precio cuatrimestre:** 100 €

[\*Volver Al Índice\*](#)

| <b><u>INSTALACIONES UPM</u></b>          |                                    |                                    |
|--|------------------------------------|------------------------------------|
| <b>CAMPUS SUR</b>                        | <b>MONTEGANCEDO</b>                | <b>E.T.S.I. MONTES</b>             |
| Polideportivo                            | Baloncesto (exterior)              | Fútbol 7 (campo hierba artificial) |
| Fútbol Sala (exterior)                   | Fútbol 7 (campo hierba artificial) | Pista Polideportiva                |
| Padel y Tenis                            | Fútbol Sala (exterior)             | Tenis                              |
| Sala de Artes Marciales (múltiples usos) | Sala Múltiples Usos                |                                    |
| Sala de Expresionismo (múltiples usos)   | Sala Musculación                   |                                    |
| Sala Musculación                         | Tenis                              |                                    |
| Squash                                   |                                    |                                    |
| Tenis de Mesa                            |                                    |                                    |
| Voley Playa                              |                                    |                                    |

[\*Volver Al Índice\*](#)

| <b>ALQUILER INSTALACIONES UPM</b>                  |                                  |   |
|--|----------------------------------|---|
| <b>ACTIVIDAD</b>                                   | <b>PRECIO / HORA</b>             |   |
|  | <b>Personal UPM <sup>1</sup></b> | <b>Personal ajeno a la UPM <sup>2</sup></b> |
| Baloncesto (interior - pista central)              | 16,50 €                          | 60,00 €                                     |
| Baloncesto (interior - pista lateral)              | 8,00 €                           | 30,00 €                                     |
| Fútbol Sala (exterior)                             | 13,00 €                          | 20,00 €                                     |
| Fútbol 7, hierba artificial (E.T.S.I. Montes)      | 45,00 €                          | 55,00 €                                     |
| Fútbol 7, hierba artificial (Montegancedo)         | 35,00 €                          | 45,00 €                                     |
| Padel y Tenis                                      | 5,00 €                           | 6,50 €                                      |
| Tenis (E.T.S.I. Montes)                            | 5,00 €                           | 8,00 €                                      |
| Pista Polideportiva (E.T.S.I. Montes)              | 6,00 €                           | 12,00 €                                     |
| Squash (interior - ½ hora)                         | 5,00 €                           | 6,50 €                                      |
| Tenis de Mesa                                      | 3,50 €                           | 5,00 €                                      |
| Voleibol (interior - pista central)                | 18,50 €                          | 65,00 €                                     |
| Voleibol (interior - pista lateral)                | 10,00 €                          | 35,00 €                                     |
| Voley Playa  | 5,00 €                           | 10,00 €                                     |
| Sala Múltiples Usos (hasta 10 PAX)                 | 7,00 €                           | 30,00 €                                     |
| Sala Múltiples Usos (hasta 20 PAX)                 | 16,50 €                          | 50,00 €                                     |
| <b>PLUS DE ILUMINACIÓN</b>                         |                                  |   |
| Fútbol 7 / Fútbol Sala exterior                    | 6,00 €                           | 10,00 €                                     |
| Pabellón Central                                   | 8,00 €                           | 12,00 €                                     |
| Pabellón Lateral / Pista Polideportiva Ext./ Tenis | 4,00 €                           | 8,00 €                                      |
| <b>BONOS 10 USOS<sup>3</sup></b>                   |                                  |   |
| Padel, Tenis o Squash                              | 35,00 €                          | 50,00 €                                     |
| Tenis de Mesa                                      | 18,00 €                          | 30,00 €                                     |
| <b>CARNET USUARIO, VESTUARIOS Y DUCHAS</b>         |                                  |   |
| Válido únicamente para Campus Sur y Montegancedo   | 5,00 €                           |   |

[\*\*Volver Al Índice\*\*](#)

<sup>1</sup> Los miembros de la Comunidad Universitaria UPM podrán reservar las instalaciones en cualquier momento de la semana, iniciándose el plazo de reserva cada lunes a las 09:00 h.

<sup>2</sup> El personal ajeno a la UPM podrá reservar las instalaciones deportivas hasta con 24 h. de antelación.

<sup>3</sup> Los bonos de 10 usos tendrán validez de un año a contar desde la fecha de venta.

## COMPETICIÓN INTERNA y CLUBES DEPORTIVOS

La Universidad Politécnica de Madrid cuenta con veinte clubes deportivos, uno por cada Escuela o Facultad. Estos clubes fomentan la práctica deportiva dentro de la UPM mediante las inscripciones de sus alumnos/as en las diversas competiciones que Deportes de la UPM oferta a los miembros de la Comunidad Universitaria.

Para participar en cualquier competición deportiva organizada por Deportes de la UPM, debes solicitar la inscripción en el club deportivo de tu Centro, el cual formalizará tu participación en las diversas modalidades existentes durante el curso académico.

### TELÉFONOS de los CLUBES DEPORTIVOS UPM

| <u>CENTRO</u>   | <u>TELÉFONO</u>              |
|---|------------------------------|
| <b>ETS. Arquitectura</b>  | 91-336 4224                  |
| <b>ETSI. Aeronáuticos</b>   | 91-336 6295                  |
| <b>ETSI. Agrónomos</b>  | 91-336 5618                  |
| <b>ETSI. Caminos, Canales y Puertos</b>                           | 91-336 6747                  |
| <b>ETSI. Industriales</b>   | 91-336 3083                  |
| <b>ETSI. Minas</b>  | 91-336 7966                  |
| <b>ETSI. Montes</b>   | 91-336 7132                  |
| <b>ETSI. Navales</b>  | 91-336 7180                  |
| <b>ETSI. Telecomunicación</b>                                     | 91-549 5700<br>Extensión 283 |
| <b>ETSI. Topografía, Geodesia y Cartografía</b>                   | 91-336 7931                  |
| <b>Facultad de CC. de la Actividad Física y el Deporte (INEF)</b> | 91-336 4038                  |
| <b>Facultad Informática</b>                                       | 91-336 6597                  |
| <b>EU. Arquitectura Técnica</b>                                   | 91-336 7572                  |
| <b>EU. Informática</b>  | 91-336 7906                  |
| <b>EUIT. Aeronáutica</b>  | 91-336 6623                  |
| <b>EUIT. Agrícolas</b>  | 91-336 5400                  |
| <b>EUIT. Forestales</b>   | 91-336 7952                  |
| <b>EUIT. Industrial</b>   | 91-336 6884                  |
| <b>EUIT. Obras Públicas</b>                                       | 91-336 7962                  |
| <b>EUIT. Telecomunicación</b>                                     | 91-336 7771                  |

[Volver Al Índice](#)

## SELECCIONES UPM

Si quieres información sobre cómo participar en los Campeonatos Universitarios de Madrid y/o en los Campeonatos de España Universitarios, solicítala en los correos electrónicos de las distintas Selecciones UPM que a continuación se relacionan:

### CORREOS SELECCIONES UPM

| DEPORTE               | CONTACTO   |
|-----------------------|--|
| Ajedrez               | <a href="mailto:ajedrez@upm.es">ajedrez@upm.es</a>                       |
| Atletismo             | <a href="mailto:atletismo@upm.es">atletismo@upm.es</a>                   |
| Bádminton             | <a href="mailto:badminton@upm.es">badminton@upm.es</a>                   |
| Baloncesto femenino   | <a href="mailto:baloncestofem@upm.es">baloncestofem@upm.es</a>           |
| Baloncesto masculino  | <a href="mailto:baloncestomasc@upm.es">baloncestomasc@upm.es</a>         |
| Balonmano femenino    | <a href="mailto:balonmanofem@upm.es">balonmanofem@upm.es</a>             |
| Balonmano masculino   | <a href="mailto:balonmanomasc@upm.es">balonmanomasc@upm.es</a>           |
| B.T.T.                | <a href="mailto:bicicletademontana@upm.es">bicicletademontana@upm.es</a> |
| Campo a Través        | <a href="mailto:campoatraves@upm.es">campoatraves@upm.es</a>             |
| Ciclismo              | <a href="mailto:ciclismo@upm.es">ciclismo@upm.es</a>                     |
| Escalada              | <a href="mailto:escalada@upm.es">escalada@upm.es</a>                     |
| Esgrima               | <a href="mailto:esgrima@upm.es">esgrima@upm.es</a>                       |
| Esquí                 | <a href="mailto:esqui@upm.es">esqui@upm.es</a>                           |
| Frontenis             | <a href="mailto:frontenis@upm.es">frontenis@upm.es</a>                   |
| Fútbol 7 femenino     | <a href="mailto:futbol7@upm.es">futbol7@upm.es</a>                       |
| Fútbol 11 masculino   | <a href="mailto:futbol11@upm.es">futbol11@upm.es</a>                     |
| Fútbol Sala femenino  | <a href="mailto:futbolsalafem@upm.es">futbolsalafem@upm.es</a>           |
| Fútbol Sala masculino | <a href="mailto:futbolsalamasc@upm.es">futbolsalamasc@upm.es</a>         |
| Golf                  | <a href="mailto:golf@upm.es">golf@upm.es</a>                             |
| Judo                  | <a href="mailto:judo@upm.es">judo@upm.es</a>                             |
| Karate                | <a href="mailto:karate@upm.es">karate@upm.es</a>                         |
| Kenpo                 | <a href="mailto:kenpo@upm.es">kenpo@upm.es</a>                           |
| Natación              | <a href="mailto:natacion@upm.es">natacion@upm.es</a>                     |
| Orientación           | <a href="mailto:orientacion@upm.es">orientacion@upm.es</a>               |
| Pádel                 | <a href="mailto:padel@upm.es">padel@upm.es</a>                           |
| Rugby femenino        | <a href="mailto:rugbyfem@upm.es">rugbyfem@upm.es</a>                     |
| Rugby masculino       | <a href="mailto:rugbymasc@upm.es">rugbymasc@upm.es</a>                   |
| Squash                | <a href="mailto:squash@upm.es">squash@upm.es</a>                         |
| Taekwondo             | <a href="mailto:taekwondo@upm.es">taekwondo@upm.es</a>                   |
| Tenis                 | <a href="mailto:tenis@upm.es">tenis@upm.es</a>                           |
| Tenis de Mesa         | <a href="mailto:tenisdemesa@upm.es">tenisdemesa@upm.es</a>               |
| Tiro con Arco         | <a href="mailto:tiroconarco@upm.es">tiroconarco@upm.es</a>               |
| Triatlón              | <a href="mailto:triatlon@upm.es">triatlon@upm.es</a>                     |
| Vela                  | <a href="mailto:vela@upm.es">vela@upm.es</a>                             |
| Voleibol femenino     | <a href="mailto:voleibolfem@upm.es">voleibolfem@upm.es</a>               |
| Voleibol masculino    | <a href="mailto:voleibolmasc@upm.es">voleibolmasc@upm.es</a>             |
| Voley Playa           | <a href="mailto:voleyplaya@upm.es">voleyplaya@upm.es</a>                 |

[Volver Al Índice](#)

## TROFEO RECTOR UPM

Trofeo Rector UPM es el nombre que reciben los diferentes campeonatos de deportes individuales que la Universidad organiza anualmente durante los meses de octubre, noviembre y diciembre.

En ellos podéis participar, y estáis invitados a hacerlo, tanto alumnos como Personal UPM (PDI y PAS).

Para participar sólo es necesario inscribirse antes de la fecha correspondiente en Deportes del Rectorado Edificio B, rellenando el formulario de inscripción que aparece en nuestra página web y adjuntando los siguientes documentos:

- **Alumnos:** fotocopia de la carta de pago del presente curso.
- **P.D.I. y P.A.S.:** fotocopia del carne de la UPM o, en su defecto, del contrato de trabajo.
- En el caso del Cross, también 1 fotografía tamaño carne.

Los deportes que se disputan son:

- AJEDREZ.
- BÁDMINTON: individual: masculino y femenino; dobles: masculino, femenino y mixto.
- CROSS: esta carrera forma parte, a su vez, del circuito del Campeonato Universitario de Madrid de Cross.
- FRONTENIS: dobles.
- GOLF: eliminatoria (hándicap y scratch).
- PÁDEL: dobles: masculino y femenino.
- TENIS: individual masculino, modalidad amateur y modalidad federado; e individual femenino.
- TENIS DE MESA: individual femenino e individual masculino.
- SQUASH: individual masculino e individual femenino.

Para más información consulta nuestra página web [www.upm.es/deportes](http://www.upm.es/deportes) o ponte en contacto con nosotros.

[Volver Al Índice](#)

## DATOS DE CONTACTO

| Vicerrectorado de Alumnos Deportes                                       | Polideportivo Campus Sur  | Instalaciones Deportivas de Montegancedo  | Instalación Deportiva de E.T.S.I. MONTES  |
|--|---|---|---|
| Rectorado Edificio B<br>Paseo Juan XXIII, nº 11.<br>Despacho 99.         | Carretera de Valencia Km. 7,500   | Campus Montegancedo<br>Boadilla del Monte<br>28660 - Madrid                               | Camino de las Moreras, nº 5<br>28040 - Madrid                                   |
| Tfno.: 91 336 6228 / 6234 /<br>7991.                                     | Tfno.: 91 332 5859.   | Tfno.: 91 452 4900, ext. 1610<br>616 214 278.   | Tfno.: 650 923 648.   |
| Metro: Metropolitano, L: 6.  | Metro: Sierra de Guadalupe, L: 1.   |   | Metro: Metropolitano, L: 6.   |
| BUS: Circular y 132.   | BUS: 63, 145 y E.<br>Cercanías Renfe-Vallecas.  | BUS: 573, 574 y 591.  | BUS: 132 y F.   |
| Horario: de L a V, de 9 a 14 h.  | Horario: de L a V, de 8:45 a 20:45 h.   | Horario: de L a V, de 9 a 20 h.   | Horario: de L a V, de 10 a 22 h.  |
| e-mail: <a href="mailto:deportes@upm.es">deportes@upm.es</a>             | e-mail:<br><a href="mailto:polideportivo.campussur@upm.es">polideportivo.campussur@upm.es</a> | e-mail:<br><a href="mailto:deportes.montegancedo@upm.es">deportes.montegancedo@upm.es</a> | e-mail:<br><a href="mailto:deportes.futbol7@upm.es">deportes.futbol7@upm.es</a> |
| Página Web: <a href="http://www.upm.es/deportes">www.upm.es/deportes</a> |   |   |   |

[Volver Al Índice](#)