



Servei d'Esports: Obert per vacances

El Servei d'Esports de la UdG ofereix els mesos de juny i juliol un extens programa d'activitats que satisfarà les necessitats d'esport dels estudiants de la UdG i dels qui s'hi vulguin apuntar, perquè són obertes a tothom. Hi ha programades activitats de senderisme, caiac, btt, pàdel, piscina i moltes altres.

Va ser Juvenal qui va encunyar l'expressió *mens sana in corpore sano*. Amb tota probabilitat, el poeta pretenia comunicar una cosa ben diferent d'allò que nosaltres hem volgut entendre –no en va se'l considera el mestre de la sàtira–, però ja ens va bé perquè a la UdG el que defensem és que fer una mica d'exercici sempre va bé. Tanmateix, com en temps del romà, tot depèn de saber trobar un equilibri adequat.

Tant per als qui només volen desentumir-se una mica com per als qui busquen fer-se una posició a les competicions esportives interuniversitàries, el Servei d'Esports de la UdG proposa tota mena d'activitats que cultivaran el cos amb la intenció d'enfortir l'esperit. El Servei d'Esports treballa els mesos de juny i juliol perquè pugueu continuar practicant una activitat física saludable, ja que l'entén com una eina de millora de la salut, de les relacions interpersonals, dels valors educatius i de la formació integral de les persones.

En definitiva, durant aquests dos mesos us ofereix poder utilitzar la zona esportiva del campus de Montilivi i un ampli programa que inclou activitats de competició, de lleure i de formació. A més, podreu incorporar l'activitat física i esportiva a la vostra formació reglada mitjançant el programa de reconeixement d'un crèdit ECTS o de dos crèdits de lliure elecció. Per primer cop, organitza uns cursos intensius que tenen un reconeixement de crèdits similar a la resta d'activitats.

El Servei d'Esports promou els valors de practicar una activitat física saludable. Ofereix un programa d'activitats de competició i de lleure orientat a les necessitats de la comunitat universitària amb reconeixement acadèmic; dóna resposta als vostres suggeriments, reclamacions o queixes en un termini màxim de cinc dies naturals, i us ofereix una atenció personalitzada a les seves oficines, per telèfon i per correu electrònic, amb una informació completa.



▶ **SENDERISME I CAIAC PER CALELLA DE PALAFRUGELL I LLAFRANC**

Dissabte 2 de juliol a les 9h

▶ **BIODANSA**

Dilluns i dijous 9, 16, 20, 23, 27 i 30 juny de 19 a 21h

▶ **DANSA DEL VENTRE**

Dimarts i dijous 12, 14, 19, 21, 26 i 28 de juliol de 18 a 19.30 h

▶ **DESCENS DE BARRANCS**

Diumenge 5 juny de 9 a 17 h

Dissabte 18 juny de 9 a 17 h

Diumenge 3 juliol de 9 a 17 h

Dissabte 16 juliol de 9 a 17 h

Diumenge 17 juliol de 9 a 17 h

▶ **CAIAC NOCTURN AMB LLUNA PLENA**

Divendres 17 de juny a les 21 h

Dissabte 18 de juny a les 21 h

Divendres 24 de juny a les 21 h

Dissabte 25 de juny a les 21 h

Dijous 14 de juliol a les 21 h

Divendres 15 de juliol a les 21 h

Dissabte 16 de juliol a les 21 h

Diumenge 17 de juliol a les 21 h

▶ **PUJADA NOCTURNA ALS ÀNGELS i observació d'estels**

Divendres 8 de juliol a les 19 h

▶ **IOGA I MEDITACIÓ**

Grup matí: Dimarts 5, 12 i 19 de juliol de 11 a 14 h

Grup tarda: Dimarts 5, 12 i 19 de juliol de 17 a 20 h

▶ **BTT, NIVELL FÀCIL (GIRONA (FONTAJAU) - BONMATÍ i SANT GREGORI - GIRONA (FONTAJAU))**

Dissabte 2 de juliol a les 9 h

▶ **SALSA CUBANA (amb parella)**

Dilluns 20, 27 de juny i 4, 11, 18 de juliol a les 19.30 h a 20.30 h

▶ **OPEN D'ESTIU DE TENNIS**

Inici del campionat: dilluns 20 de juny

Horari: dilluns i dimecres de 19 a 22 h

▶ **OPEN D'ESTIU DE PÀDEL**

Inici del campionat: dilluns 20 de juny

Fi de campionat: dijous 7 de juliol

Horari: de dilluns a dijous de 19 a 22 h

▶ **MÀSTERS DE PÀDEL**

Inici del campionat: dilluns 11 de juliol

Fi de campionat: divendres 29 de juliol

Horari: de dilluns a divendres de 20 a 23 h

▶ **CAMPIONAT D'ESTIU 3X3 DE BÀSQUET**

Dies: dijous 7, 14, 21 de juliol

Horari: de 20.00 h a 22.00 h

▶ **PISCINES D'ESTIU**

Piscina municipal de la Devesa

Període d'obertura: 18 de juny al 4 setembre

▶ **PISCINA D'ESTIU del GEIEG de SANT PONÇ**

Període d'obertura: a partir del 24 de juny al 31 d'agost

▶ **CAMPIONAT D'ESTIU DE KARTS**

Divendres 10 de juny de 19 h. a 22.00 h

Divendres 22 de juliol de 19 h. a 22.00 h

▶ **BATEIG DE SUBMARINISME**

Divendres 8 de juliol a les 16 h

Dimecres 13 de juliol a les 16 h

Divendres 22 de juliol a les 16 h

Crèdits, cursos intensius

Per aquest estiu hem organitzat cursos intensius amb reconeixement 2 de crèdits de lliure elecció o 1 ECTS. Oberts a tota la comunitat universitària, i qualsevol que hi estigui interessat.

Els cursos intensius són:

- Introducció al tennis
- Introducció al pàdel
- Perfeccionament de tennis (s'ha d'haver realitzat introducció al tennis o tenir un nivell alt, es comprovarà el nivell)
- Perfeccionament de pàdel (s'ha d'haver realitzat introducció pàdel o tenir un nivell alt, es comprovarà el nivell)
- Introducció a les tècniques de relaxació
- Introducció al descens de barrancs