



Área de
Benestar, Saúde e Deporte

UniversidadeVigo

ANNETTE KELLERMANN

Nadadora profesional, emprendedora
e inventora da natación sincronizada

AUGA  **CAMPUS DO MAR**
VENTURA

Primavera 2019

O ESPÍRITO MUVER
QUE CAMBIA O MUNDO

MUVERS!

www.muvers.com

Persoas destinatarias

A- Persoas pertencentes á comunidade universitaria da Universidade de Vigo e asimiladas (RR 23/05/2013)

B- Cónxuxes ou persoas en análoga relación de convivencia e fillos/as a cargo das persoas pertencentes ao tipo A

C- Persoas tituladas pola Universidade de Vigo

D- Persoas físicas ou xurídicas alleas á comunidade universitaria

Procedemento de inscrición

As persoas preinscribíranse a través da web www.deportes.uvigo.es.

En canto se acade o número mínimo de persoas interesadas, necesario para conformar o grupo, as persoas preinscritas recibirán un correo electrónico para que confirmen a súa reserva e paguen nun prazo máximo de 48 horas.

Pagamento

- Mediante tarxeta bancaria en www.deportes.uvigo.es.
- Nas entidades bancarias colaboradoras (Santander, Abanca ou CaixaBank) presentando a folla de autoliquidación imprimible dende a web.

Outras consideracións

- Na modalidade de ingreso por folla de pagamento, haberá un prazo de 48 horas para realizalo dende o momento da inscrición. No caso de non facer o pagamento no prazo indicado, perderase a reserva da praza e esta poderá ser ocupada por calquera outra persoa.
- Só se devolverán as taxas no caso de anularse a actividade por causas meteorolóxicas, por seguridade, por non acadar o número mínimo esixido ou por motivos de forza maior que así o xustifiquen.
- Para calquera dúbida ou cuestión, escríbese un correo electrónico a deportes@uvigo.es.

A person is shown in mid-air, performing a flyboard activity. The background is a solid blue color. The word 'FLYBOARD' is written in white capital letters in the top right corner, with a white line graphic underneath it.

FLYBOARD

Entidade colaboradora: Tierra y Mar.

Lugar de celebración: Liceo Marítimo Bouzas.

Prezos:

- *Persoas tipo A, B e da Agrupación I+D do Campus do Mar* 15 €
- *Persoas tipo C* 22,5 €
- *Persoas tipo D* 30 €
- *Persoas da comunidade universitaria con abono Mover* -20 %

Horario: comezará a partir das 10.00 horas. Indicaráselle previamente a cada participante a hora exacta da súa actividade. Duración aproximada de 20 minutos.

Transporte: non incluído.

Información complementaria: á hora concertada, o grupo terá que estar nas instalacións do Liceo Marítimo de Bouzas, onde se lles dará o material preciso e unhas pequenas nocións teóricas, a continuación comezará a práctica nunha zona próxima.

Para esta actividade traerase bañador, chancletas, toalla e útiles de ducha; o resto do equipo facilitarao Tierra y Mar.

É obrigatorio saber nadar e ser maiores de 18 anos. Lembrámoslles que o personal instrutor está titulado e que as actividades se realizan baixo unha póliza de responsabilidade civil e accidentes.

A actividade está totalmente desaconsellada para mulleres embarazadas, persoas con patoloxías graves de costas ou pescozo, otite, luxacións de ombreiro ou de xeonllo.

	<i>Grupo</i>	<i>Data</i>	<i>Límite de inscrición</i>
Periodicidade	Liceo Marítimo Bouzas (Vigo)	Sábado 6 de abril	26 de marzo
	Liceo Marítimo Bouzas (Vigo)	Sábado 27 de abril	15 de abril

DESCENSO DE RÁPIDOS (Rafting)



Entidade colaboradora: Arrepións.

Lugar de celebración: río Miño (Arbo). Dificultade media.

Prezos:

- *Persoas tipo A, B e da Agrupación I+D do Campus do Mar* 15 €
- *Persoas tipo C* 22,5 €
- *Persoas tipo D* 30 €
- *Persoas da comunidade universitaria con abono Mover* -20 %

Agasallo: Arrepións agasallará ao grupo participante cun CD (só un para todo o grupo) coas fotos da actividade, que logo as persoas participantes poderán encargarse de copiar e distribuír.

Horario: a actividade comeza ás 10.30 horas. Duración aproximada de 4 horas.

Transporte: incluído. No caso de encherse un microbús de Pontevedra e Vigo, este sairá, aproximadamente, ás 9.00 horas dende Nakasa Interiorismo (na praza de Galicia de Pontevedra), ás 9.30 horas dende a rúa do Areal, núm. 52, Vigo. Hora de chegada a Arbo ás 10.30 horas e de retorno ás 14.00 horas.

Información complementaria: unha vez preparados/as e acompañados/as cun guía, subirán 9 quilómetros no autobús que o grupo traía ata o embarcadero. Alí, daránselles as explicacións necesarias de colocación de material, de remo e, sobre todo, de seguridade. Para esta actividade traerase traxe de baño, toalla, calzado para mollar e útiles de ducha; o resto do equipo facilitarao Arrepións. É obrigatorio saber nadar e ser maiores de 18 anos. Lembrámoslles que o personal instrutor está titulado e que as actividades se realizan baixo unha póliza de responsabilidade civil e accidentes.

Como chegar: 42.089950, -8.330159 goo.gl/maps/vNvzAqvXA2m

Periodicidade	Grupo	Data	Límite de inscrición
	1	1	Venres 5 de abril
2	2	Venres 26 de abril	15 de abril

RUTA ILLA DE SAN SIMÓN

Kayak + Andaina + Snorkel

Entidade colaboradora: Marexada.

Lugar de celebración: proximidades da illa de San Simón. Dificultade baixa.

Prezos:

· *Persoas tipo A, Beda Agrupación I+D do Campus do Mar* 10 €

· *Persoas tipo C* 15 €

· *Persoas tipo D* 20 €

· *Persoas da comunidade universitaria con abono Muver* -20 %

Horario: comeza ás 12.00 horas. Duración aproximada de 2 horas.

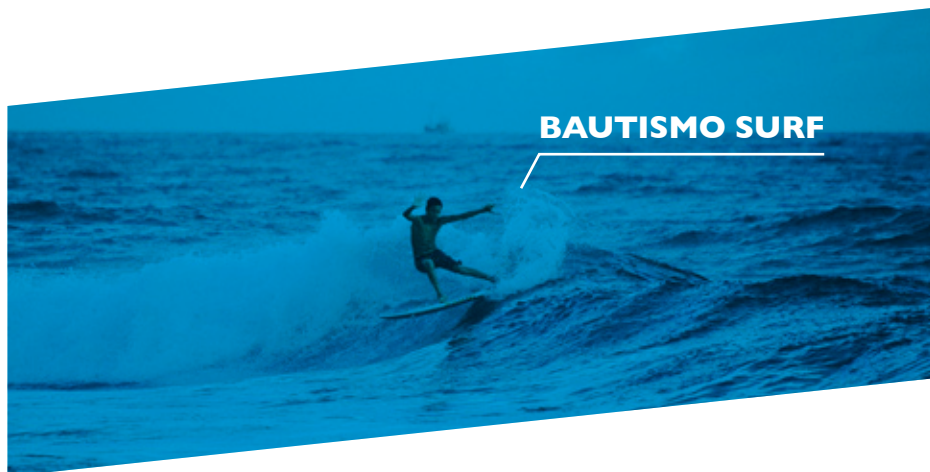
Transporte: non incluído.

Información complementaria: para esta actividade cada participante traerá chanquetas, traxe de baño e toalla; o resto do equipo (lycra, neopreno, chaleco) facilitarao Marexada. Inclúe *snorkel* (con lentes e aletas) nos arredores da illa.

Os participantes presentaranse ás 11.30 horas na praia de Cesantes (Redondela) para o reparto de material e explicación da actividade, con introdución á navegación en *kayak*.

A actividade consiste nunha travesía/excursión en *kayak* pola enseada de San Simón realizando diferentes paradas de interese. Visitaremos as dependencias da illa de San Simón a través dun percorrido guiado polas súas instalacións, para acabar faremos unha pequena parada nos illotes de San Bartolomé e San Noberto para realizar mergullo de superficie (*snorkel*) e coñecer a auténtica lenda dos naufraxios de Rande.

Periodicidade	Grupo	Data	Límite de inscrición
	1	Sábado 6 de abril	26 de marzo



Entidade colaboradora: Prado Surf Escola.

Lugar de celebración: praia de Patos (Nigrán).

Prezos:

- *Persoas tipo A, B e da Agrupación I+D do Campus do Mar* 5 €
- *Persoas tipo C* 7,5 €
- *Persoas tipo D* 10 €
- *Persoas da comunidade universitaria con abono Muver* -20 %

Horario: a actividade comezará ás 17.00 horas. Duración aproximada de 2 horas.

Transporte: non incluído.

Información precisa: o punto de encontro é a sede de Prado Surf Escola na praia de Patos (Nigrán).

A localización exacta está no enlace: goo.gl/maps/U2ufNqaYASz.

Así mesmo, para quen utilice transporte público para chegar á praia, a empresa que chega desde Vigo é ATSA. Débese coller a liña que marca PANXON C.VIA dirección a Baiona e que sae desde a estación de autobuses de Vigo con paradas nas rúas de Gran Vía e de Florida. Neste enlace pódense ver os horarios en www.atsahorarios.com/entrebaivigo.php.

O único que se debe levar é un traxe de baño, chancletas, útiles de ducha e toalla; o resto facilitarao Prado Surf Escola.

Periodicidade	<i>Grupo</i>	<i>Data</i>	<i>Límite de inscrición</i>
	1	Domingo 7 de abril	26 de marzo
	2	Domingo 28 de abril	16 de abril



Entidade colaboradora: Tierra y Mar.

Lugar de celebración: Liceo Marítimo de Bouzas (Vigo).

Prezos:

·*Persoas tipo A, B e da Agrupación I+D do Campus do Mar* 10 €

·*Persoas tipo C* 15 €

·*Persoas tipo D* 20 €

·*Persoas da comunidade universitaria con abono Muver* -20 %

Horario: comezará a partir das 10.00 horas. Previamente indicáraselle a cada participante a hora exacta da súa actividade. Duración aproximada de 20 minutos.

Transporte: non incluído.

Información complementaria: á hora concertada, o grupo terá que estar nas instalacións do Liceo Marítimo de Bouzas (Vigo), onde se lles dará o material preciso e unhas pequenas noções teóricas; a continuación comezará a práctica nunha zona próxima. É obrigatorio saber nadar e ser maior de 18 anos. Lembrámoslles que o persoal instructor está titulado e as actividades realízanse baixo unha póliza de responsabilidade civil e de accidentes.

Para esta actividade traerase traxe de baño, chancletas, útiles de ducha e toalla. O resto do equipo facilitarao Tierra y Mar.

Actividade totalmente desaconsellada para mulleres embarazadas, persoas con patoloxías graves de costas ou de pescozo, otite, ou con luxacións de ombreiros ou de xeonllo.

	<i>Grupo</i>	<i>Data</i>	<i>Límite de inscrición</i>
Periodicidade	Liceo Marítimo de Bouzas (Vigo)	Domingo 28 de abril	15 de abril



WINDSURF

Entidade colaboradora: Tierra y Mar.

Lugar de celebración: Liceo Marítimo de Bouzas (Vigo).

Prezos:

·*Persoas tipo A, B e da Agrupación I+D do Campus do Mar* 10 €

·*Persoas tipo C* 15 €

·*Persoas tipo D* 20 €

·*Persoas da comunidade universitaria con abono Muver* -20 %

Horario: comezará ás 17.00 horas. Duración aproximada de 2 horas e media.

Transporte: non incluído.

Información complementaria: á hora concertada o grupo terá que estar nas instalacións do Liceo Marítimo de Bouzas, onde se lles dará o material preciso e unhas pequenas nocións teóricas. A continuación comezará a práctica nunha zona próxima. Para esta actividade traerase traxe de baño, toalla, chancletas, tenis para mollar e útiles de ducha; o resto do equipo facilitarao Tierra y Mar.

É obrigatorio saber nadar e ser maior de 18 anos. Lembrámoslles que o persoal instrutor está titulado e que as actividades realízanse baixo unha póliza de responsabilidade civil e de accidentes.

Periodicidade	<i>Grupo</i>	<i>Data</i>	<i>Límite de inscrición</i>
	1	Martes 9 de abril	29 de marzo



Entidade colaboradora: Buceo Islas Cíes.

Lugar de celebración: Piscina universitaria (Vigo) e illas Cíes (segundo condicións). A saída para as illas Cíes farase dende o muelle de Bouzas (Vigo) 49-A.

Prezos:

Actividade en piscina universitaria: persoas tipo A, B e da Agrupación I+D do Campus do Mar 15 €, persoas tipo C 22,5 €, persoas tipo D 30 €, persoas da comunidade universitaria con abono Muver -20 %

Saída ao mar: persoas tipo A, B e da Agrupación I+D do Campus do Mar 30 €, persoas tipo C 45 €, persoas tipo D 60 €, persoas da comunidade universitaria con abono Muver -20 %

Horario: comezará a partir das 16.00 horas (piscina) ou das 9.00 horas (saída ao mar). Duración aproximada de 2 horas na piscina e de 4 horas no mar.

Transporte: non incluído.

Información complementaria: á hora concertada o grupo terá que estar nas instalacións da piscina universitaria de Vigo ou do peirao 49-A de Bouzas (Vigo), segundo o grupo. Aquí daráselle o material preciso e unhas pequenas nocións teóricas; a continuación comezará a práctica. Para esta actividade traerase bañador e útiles de ducha, o resto do equipo ponno Buceo Islas Cíes

É obrigatorio saber nadar e ser maiorde 18 anos. Lembrámoslles que o persoal instrutor está titulado e que as actividades realízanse baixo unha póliza de responsabilidade civil e de accidentes.

	<i>Grupo</i>	<i>Data</i>	<i>Límite de inscrición</i>
Periodicidade	1- Piscina universitaria	Martes 26 de marzo	15 de marzo
	2- Saída ao mar	Sábado 27 de abril	16 de abril



PADDLESURF

Entidade colaboradora: Marexada.

Lugares de celebración: río Lérez de Pontevedra. Dificultade baixa.

Prezos:

- *Persoas tipo A, B e da Agrupación I+D do Campus do Mar* 15 €
- *Persoas tipo C* 22,5 €
- *Persoas tipo D* 30 €
- *Persoas da comunidade universitaria con abono Mover* -20 %

Horario: a actividade comeza ás 10.00 horas. Duración aproximada de 3 horas.

Transporte: non incluído.

Información complementaria: deberanse traer chancletas, traxe de baño, calzado pechado que se poida mollar e unha toalla. O resto do material (lycra, neopreno, chaleco, táboa e remos) corre por conta de Marexada, incluída a merenda de media mañá (froita e auga).

As persoas participantes presentaranse ás 9.30 na praia fluvial do río Lérez, en Pontevedra, para o reparto de material e explicación da actividade, con introducción á navegación en *paddlesurf*.

A actividade consiste nunha travesía e ou excursión en táboas de *paddlesurf*. Exploraremos o cauce tanto río arriba rodeándonos de natureza, coma río abaixo coñecendo as pontes do río Lérez.

Periodicidade	Grupo	Data	Límite de inscrición
	Río Lérez (Pontevedra)	Sábado 30 de marzo	18 de marzo

O ESPÍRITO MUVER. QUE CAMBIA O MUNDO!

Na Área de Benestar, Saúde e Deporte e no Campus do Mar entendemos que o espírito Mover chega alén do ocio e do deporte. Por este motivo queremos que cada actividade ligada a Augaventura teña un impacto positivo no noso medio ambiente.

Con cada actividade realizaremos accións concretas coas que todas as persoas participantes poderán poñer o seu gran de area para coidar os nosos ríos e o noso mar. Por iso, aproveitaremos a ocasión para recoller plásticos, limpar praias e as marxes dos ríos e, por suposto, reciclar calquera envoltorio e envase que utilizemos durante as actividades.

Deste xeito, conseguiremos non só non danar o ecosistema, senón axudar a os nosos ríos e as nosas praias.

Lembra: BE MUVER!



Área de
Benestar, Saúde e Deporte

Universida de Vigo

O ESPÍRITO MUVER
QUE CAMBIA O MUNDO

MUVERS!

www.muvers.com

ANNETTE KELLERMANN

Creou o primeiro traxe de baño feminino de competición coñecido como *Kellemmans*



AUGA CAMPUS DO MAR
VENTURA
Primavera 2019

Área de Benestar, Saúde e Deporte

*Sección de Extensión Universitaria
Edificio Miralles
Campus de Vigo*

Teléfono: 986 813 626
deportes@uvigo.es
De luns a venres de 9.00 a 14.00 h



CAMPUS DO MAR

www.campusdomar.es



Universida de **Vigo**

www.uvigo.gal