



Ejercicio Físico y Salud

Actividad	Fecha programada	Convocatoria	Inscripción		Desarrollo		Incidencia	
			Apertura	Cierre	Inicio	Finalización	Aplazada	Suspendida
Pilates Salud Bloque Base + Bloque Total	30/09/2019 a 28/05/2020	✓	✓	Pendiente	✓	Pendiente	No	No
Ciclo Indoor Mediodía Bloque Base + Bloque Total	30/09/2019 a 28/05/2020	✓	✓	Pendiente	✓	Pendiente	No	No
Entrenamiento funcional L-X Bloque Base + Bloque Total	30/09/2019 a 28/05/2020	✓	✓	Pendiente	✓	Pendiente	No	No
Entrenamiento funcional avan. Bloque Base + Bloque Total	30/09/2019 a 28/05/2020	✓	✓	Pendiente	✓	Pendiente	No	No
Tonibike L-X Bloque Base + Bloque Total	30/09/2019 a 28/05/2020	✓	✓	Pendiente	✓	Pendiente	No	No
GAP Bloque Base + Bloque Total	30/09/2019 a 28/05/2020	✓	✓	Pendiente	✓	Pendiente	No	No
Estiramientos Bloque Base + Bloque Total	30/09/2019 a 28/05/2020	✓	✓	Pendiente	✓	Pendiente	No	No
Yoga Bloque Base + Bloque Total	30/09/2019 a 28/05/2020	✓	✓	Pendiente	✓	Pendiente	No	No
Entrenamiento funcional M-J Bloque Base + Bloque Total	30/09/2019 a 28/05/2020	✓	✓	Pendiente	✓	Pendiente	No	No
Espalda Sana Bloque Base + Bloque Total	30/09/2019 a 28/05/2020	✓	✓	Pendiente	✓	Pendiente	No	No
Tonibike M-J Bloque Base + Bloque Total	30/09/2019 a 28/05/2020	✓	✓	Pendiente	✓	Pendiente	No	No
Aerogap Bloque Base + Bloque Total	30/09/2019 a 28/05/2020	✓	✓	Pendiente	✓	Pendiente	No	No
Zumba Bloque Base + Bloque Total	30/09/2019 a 28/05/2020	✓	✓	Pendiente	✓	Pendiente	No	No
Entrenamiento funcional inic. Bloque Base + Bloque Total	30/09/2019 a 28/05/2020	✓	✓	Pendiente	✓	Pendiente	No	No
Yoguilates Bloque Base + Bloque Total	30/09/2019 a 28/05/2020	✓	✓	Pendiente	✓	Pendiente	No	No
HIIT Bloque Base + Bloque Total	30/09/2019 a 28/05/2020	✓	✓	Pendiente	✓	Pendiente	No	No
Pilates Total Bloque Total	30/09/2019 a 28/05/2020	✓	✓	Pendiente	✓	Pendiente	No	No
Ciclo Indoor Bloque Total	30/09/2019 a 28/05/2020	✓	✓	Pendiente	✓	Pendiente	No	No
Entrenamiento funcional avan. Bloque Total	30/09/2019 a 28/05/2020	✓	✓	Pendiente	✓	Pendiente	No	No
Pilates Iniciación Bloque Total	30/09/2019 a 28/05/2020	✓	✓	Pendiente	✓	Pendiente	No	No
Activ. Física y Salud Universidad Experiencia	30/09/2019 a 28/05/2020	✓	✓	Pendiente	✓	Pendiente	No	No



Viernes Activos

Actividad	Fecha programada	Convocatoria	Inscripción		Desarrollo		Incidencia	
			Apertura	Cierre	Inicio	Finalización	Aplazada	Suspendida
Puesta a punto Mes de puesta a punto	04/10/2019	✓	✓	✓	✓	✓	No	No
Entrenamiento glúteos Mes de puesta a punto	18/10/2019	✓	✓	✓	✓	✓	No	No
Entrenamiento veloc. reacción Mes de puesta a punto	25/10/2019	✓	✓	✓	✓	✓	No	No
Tabata Mes de trabajo de intensidad	08/11/2019	✓	✓	✓	✓	✓	No	No
Circuit Training Mes de trabajo de intensidad	15/11/2019	✓	✓	✓	✓	✓	No	No
Ciclo Indoor Mes de trabajo de intensidad	22/11/2019	✓	✓	✓	✓	✓	No	No
Entrenamiento Coordinación Mes de trabajo de intensidad	29/11/2019	✓	✓	✓	✓	✓	No	No
Estiramientos globales Mes de educación postural	13/12/2019	✓	✓	✓	✓	✓	No	No
Animal Movement Mes de educación postural	20/12/2019	✓	✓	✓	✓	✓	No	No
GAP Mes 'quema calorías'	19/01/2020	✓	✓	✓	✓	✓	No	No
Entrenamiento Total Mes 'quema calorías'	17/01/2020	✓	✓	✓	✓	✓	No	No
Entrenamiento mancuernas Mes 'quema calorías'	24/01/2020	✓	✓	✓	✓	✓	No	No
Core Training Mes 'quema calorías'	31/01/2020	✓	✓	✓	✓	✓	No	No
Entrenamiento gomas elásticas Mes de la tonificación	07/02/2020	✓	✓	✓	✓	✓	No	No
Entrenamiento con autocargas Mes de la tonificación	14/02/2020	✓	✓	✓	✓	✓	No	No
Entrenamiento en pareja Mes de la tonificación	21/02/2020	✓	✓	✓	✓	✓	No	No
Fitball Fitness Mes de la tonificación	28/02/2020	✓	✓	✓	✓	✓	No	No
Entrenamiento aeróbico Mes entrenamiento aeróbico	06/03/2020	✓	✓	Pendiente	Pendiente	Pendiente	No	No
Entrenamiento aeróbico Mes entrenamiento aeróbico	13/03/2020	✓	✓	Pendiente	Pendiente	Pendiente	No	No
Entrenamiento aeróbico Mes entrenamiento aeróbico	20/03/2020	✓	✓	Pendiente	Pendiente	Pendiente	No	No
Entrenamiento aeróbico Mes entrenamiento aeróbico	27/03/2020	✓	✓	Pendiente	Pendiente	Pendiente	No	No
Estiramientos asistidos Mes métodos de recuperación	03/04/2020	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente	No	No
Foam roll y balón medicinal Mes métodos de recuperación	24/04/2020	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente	No	No
Piernas de acero Mes preparación del verano	08/05/2020	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente	No	No
Especial Llegada del verano Mes preparación del verano	15/05/2020	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente	No	No
Glúteos Mes preparación del verano	22/05/2020	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente	No	No
Entrenamiento en suspensión Mes preparación del verano	29/05/2020	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente	No	No



Domingos Deportivos

Actividad	Fecha programada	Convocatoria	Inscripción		Desarrollo		Incidencia	
			Apertura	Cierre	Inicio	Finalización	Aplazada	Suspendida
Entrenamiento Espartano Octubre	20/10/2019	✓	✓	✓	✓	✓	No	No
Zumba Noviembre	10/11/2019	✓	✓	✓	✓	✓	No	No
Ciclo Indoor Diciembre	01/12/2019	✓	✓	✓	✓	✓	No	No
Entrenamiento funcional equipos Enero	19/01/2020	✓	✓	✓	✓	✓	No	No
Ruta en patines Febrero	23/02/2020	✓	✓	✓	✓	✓	No	No
Entrenamiento Carrera Campus Marzo	22/03/2020	✓	✓	Pendiente	Pendiente	Pendiente	No	No
Entrenamiento Carrera Campus Abril	05/04/2020	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente	No	No
Entrenamiento Carrera Campus Mayo	10/05/2020	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente	No	No

Iniciación y Aprendizaje

Actividad	Fecha programada	Convocatoria	Inscripción		Desarrollo		Incidencia	
			Apertura	Cierre	Inicio	Finalización	Aplazada	Suspendida
Salsa	04/10/2019 a 25/10/2019	✓	✓	✓	✓	✓	No	No
Telas Aéreas (1)	14/10/2019 a 02/12/2019	✓	✓	✓	✓	✓	No	No
Afrodance	08/11/2019 a 29/11/2019	✓	✓	✓	No	No	No	✓
Dance Hall	13/12/2019 y 20/12/2019	✓	✓	✓	No	No	No	✓
Suspensión Training	07/01/2020 a 06/02/2020	✓	✓	✓	No	No	No	✓
Telas Aéreas (2)	10/02/2020 a 01/04/2020	✓	✓	✓	✓	Pendiente	No	No
Defensa Personal	03/03/2020 a 02/04/2020	✓	✓	Pendiente	Pendiente	Pendiente	No	No



Naturaleza

Actividad	Fecha programada	Convocatoria	Inscripción		Desarrollo		Incidencia	
			Apertura	Cierre	Inicio	Finalización	Aplazada	Suspendida
Surf Sopelana	05/10/2019	✓	✓	✓	✓	✓	No	No
Senderismo Sierra Cantabria	05/10/2019	✓	✓	✓	✓	✓	No	No
Senderismo Viñas Rioja Alta + Bodega	19/10/2019	✓	✓	✓	✓	✓	No	No
Senderismo San Lorenzo	26/10/2019	✓	✓	✓	✓	✓	No	No
Senderismo Cordal de Anguiano	09/11/2019	✓	✓	✓	✓	✓	No	No
Senderismo Cueva Lóbreaga	16/11/2019	✓	✓	✓	✓	✓	No	No
Senderismo Bosque Encantado de Artea	23/11/2019	✓	✓	✓	✓	✓	No	No
Senderismo Barranco del Badén	30/11/2019	✓	✓	✓	✓	✓	No	No
Senderismo Toloño	28/03/2020	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente	No	No
Senderismo Pico de la Cabeza del Santo	04/04/2020	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente	No	No
Senderismo Río Ayuda	25/04/2020	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente	No	No
Senderismo Pico Urbión / Laguna Negra	20/06/2020	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente	No	No
Nieve Esquí Valdezcaray	11/01/2020	No	No	No	No	No	No	✓
Nieve Esquí Valdezcaray	07/02/2020	✓	✓	No	No	No	No	✓
Nieve Esquí Pirineos	14/03/2020 a 15/03/2020	✓	✓	✓	Pendiente	Pendiente	No	No
Nieve Raquetas de Nieve S. Cebollera	14/03/2020	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente	No	No
Multiavetura La Rioja	01/05/2020 a 03/05/2020	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente	No	No
Rafting y Kayak Descenso del río Iregua	Jun y Jul 2020	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente	No	No
BTT La Rioja	2019/2020	No	No	No	No	No	✓	No

Deportes fuera del Campus

Actividad	Fecha programada	Convocatoria	Inscripción		Desarrollo		Incidencia	
			Apertura	Cierre	Inicio	Finalización	Aplazada	Suspendida
Torneo Internacional Zabalki Pelota / frontenis	A partir 12/03/2020	No	No	No	No	No	No	✓
Campeonatos de España Universitarios 2020	A partir 01/03/2019	✓	✓	✓	No	No	No	No

Escuelas Deportivas

Actividad	Fecha programada	Convocatoria	Inscripción		Desarrollo		Incidencia	
			Apertura	Cierre	Inicio	Finalización	Aplazada	Suspendida
Aikido	02/10/2019 a 15/05/2020	✓	✓	✓	No	No	No	✓
Baloncesto	02/10/2019 a 15/05/2020	✓	✓	✓	✓	No	No	No
Balonmano	02/10/2019 a 15/05/2020	✓	✓	✓	✓	✓	No	No
BTT	02/10/2019 a 15/05/2020	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente	✓	No
Escalada	02/10/2019 a 15/05/2020	No	No	No	No	No	No	No
Pádel	02/10/2019 a 15/05/2020	✓	✓	✓	✓	Pendiente	No	No
Voley	02/10/2019 a 15/05/2020	✓	✓	✓	✓	Pendiente	No	No
Kick Boxing	04/02/2019 a 28/05/2020	✓	✓	✓	✓	Pendiente	No	No

Deportes en el Campus

Actividad	Fecha programada	Convocatoria	Inscripción		Desarrollo		Incidencia	
			Apertura	Cierre	Inicio	Finalización	Aplazada	Suspendida
Bádminton Torneo de Bienvenida	A partir 01/10/2019	✓	✓	✓	No	No	No	✓
Frontenis Torneo de Bienvenida	A partir 01/10/2019	✓	✓	✓	✓	No	No	No
Tenis de Mesa Torneo de Bienvenida	A partir 01/10/2019	✓	✓	✓	✓	✓	No	No
Escalada Torneo de Bienvenida	A partir 01/10/2019	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente	✓	No
Pádel Torneo de Bienvenida	A partir 01/10/2019	✓	✓	✓	✓	✓	No	No
Baloncesto Torneo de Bienvenida	A partir 01/10/2019	✓	✓	✓	No	No	No	✓
Baloncesto 3x3 Torneo de Bienvenida	A partir 01/10/2019	✓	✓	✓	No	No	No	✓
Balonmano 4x4 Torneo de Bienvenida	A partir 01/10/2019	✓	✓	✓	No	No	No	✓
Fútbol Sala Torneo de Bienvenida	A partir 01/10/2019	✓	✓	✓	✓	No	No	No
Fútbol 7 Torneo de Bienvenida	A partir 01/10/2019	✓	✓	✓	No	No	✓	No
Voley Torneo de Bienvenida	A partir 01/10/2019	✓	✓	✓	✓	✓	No	No
Baloncesto 3x3 Open UR	A partir 01/02/2020	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente	No	No
Fútbol Sala Open UR	A partir 01/02/2020	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente	No	No
Frontenis Open UR	A partir 01/02/2020	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente	No	No
Pádel Open UR	A partir 01/02/2020	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente	No	No
Carrera Campus 2020 Universidad de La Rioja	10/05/2020	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente	No	No

