

PROGRAMA DE LA SEMANA EUROPEA DEL DEPORTE (SEFyD-UAM)

“ACTÍVATE POR TU SALUD”

Un año más, la Semana Europea del Deporte (SED), iniciativa de la Comisión Europea, se desarrolla del **23 al 30 de septiembre** en todos los países miembros de la UE, con el objetivo de fomentar la **actividad física y los hábitos alimentarios saludables** en la sociedad.

Durante esta semana, la UAM, a través del SEFyD, ofrecerá una variedad de actividades deportivas gratuitas, ¿te animas?

Inscripciones: Del 14 al 22 de septiembre para **Pádel y 50x50 relevos nado** y del 14 al 28 de septiembre para **Vóley Playa 3x3**, enviando la hoja de inscripción rellena al correo electrónico: servicio.deportes@uam.es. Para los **Paseos Saludables** enviar correo a la misma dirección indicando la fecha de asistencia elegida.

ACTIVIDADES PROGRAMADAS DEL 23 AL 30 DE SEPTIEMBRE:

- **PASEOS SALUDABLES**

- Miércoles 23 de septiembre 8:00
- Miércoles 30 de septiembre 14:10
- Punto de encuentro: Rotonda de la Facultad de Derecho en la intersección de las calles Marie Curie y Kelsen

- **50X50 RELEVOS NADO (empresa concesionaria Emtesport)**

- Fecha: 24 de septiembre
- Horario: 14:00h
- Ubicación: Piscina cubierta UAM
- Máximo 8 equipos de 5 nadadores/as cada uno. Los equipos pueden ser mixtos.

- **CARRERA DEL GRUPO UAM RUNNING**

- Fecha: 24 de septiembre
- Horario: 18:30
- Ubicación: Edificio Piscina



- **TORNEO DE PÁDEL (MASC. -FEM. -MIXTO)**

- Fecha: 25 de septiembre
- Horario: 9:00 a 15:00 (en función del número de parejas).
- Ubicación: Pistas de Pádel UAM
- Máximo 16 parejas (masculinas, femeninas o mixtas)

- **TORNEO DE VÓLEY PLAYA MIXTO (3X3)**

- Fecha: 29 de septiembre
- Horario: de 9:30h a 15:00h (en función del número de equipos).
- Ubicación: Pistas de Vóley Playa UAM
- Se realizará un torneo 3x3 (máximo dos integrantes masculinos por equipo). Con el fin de fomentar el juego se aplicará un reglamento híbrido entre Voleibol y Vóley Playa. Máximo 4 jugadores/as-equipo.