



# SADUS

Servicio de Actividades Deportivas

## el SADUS informa

**El próximo sábado 28 de noviembre se pone en marcha la primera actividad del programa para mujeres**

*El Servicio de Actividades Deportivas de la Universidad de Sevilla pone en marcha el nuevo programa de actividades para mujeres del actual curso 2009/2010. Maratón de Aquaeróbic, Triatlón "Suda el jamón", Corre contra el CO2 y Torneo de Pádel, cuatro iniciativas que tienen como objetivo unir a la mujer y el deporte. De esta forma, el próximo sábado 28 de noviembre se llevará a cabo la primera actividad programada en el calendario SADUS: el Maratón de Aquaeróbic. La actividad está dirigida principalmente a jóvenes y adultos, y en ella se complementan el agua y la música, estableciéndose una adaptación del aeróbic en el medio terrestre hacia el medio acuático.*

*El evento tendrá dos partes diferenciadas: aquaerobitón y relajación en el agua. En primer lugar, durante dos horas las participantes deberán seguir, sin perderse, las coreografías que irán desarrollando los monitores y monitoras, ejercicios que poco a poco tendrán una progresión en la intensidad de menos a más. Posteriormente, tras el gran esfuerzo se realizará una sesión de media hora aproximadamente de ejercicios de relajación dentro del agua para volver a la calma. A partir de la segunda hora de actividad, los jueces iniciarán el proceso de selección para determinar a los tres primeros clasificados que serán reconocidos con un premio.*

*De esta forma, todos los interesados en participar en el evento deberán inscribirse hasta el mismo día del Maratón en las Oficinas de Atención al Cliente en el edificio de piscinas del Complejo Deportivo Universitario Los Bermejales en horario de oficina, de 09:00 a 14:00 horas y 15:30 a 21:30 horas. Asimismo, será requisito indispensable ser mayor de 14, sin distinción de sexo, ser abonado o disponer del pase de día correspondiente y rellenar el boletín de inscripción adecuado (los 30 primeros recibirán una camiseta de regalo).*

*Todos los participantes deberán llevar gorro de baño numerado, que será entregado previamente por la organización con la inscripción, traje de baño, chanclas y toallas. Del mismo modo, se recomienda el uso de escaarpines.*

### **Programa de actividades para mujeres**

*Será ya a comienzos del próximo año, el 23 de enero, cuando tenga lugar el segundo evento en el programa de actividades para mujeres, el Triatlón "Suda el jamón". Competición de Fitness de tres horas de duración donde se ejecutarán tres tipos distintos de actividades cardiovasculares seguidas: Aeróbic, Step y Cicle Indoor.*

*El 6 de marzo es la fecha escogida para el tercer evento del programa: Corre contra el CO2. En esta ocasión la actividad, de tres horas de duración, consistirá en una carrera de Campo a través con una distancia de 3.000 metros, seguida de un recorrido en bicicleta, y por último, una sesión de relajación y estiramientos que pondrá fin al ejercicio. El escenario escogido para su desarrollo será el parque de Los Bermejales, próximo a las instalaciones deportivas del SADUS.*

*Finalmente, con motivo de la gran participación de la mujer en los cursos que ofrece el SADUS durante el año, el cuarto y último evento consistirá en un Torneo de Pádel Femenino, programado para el día 22 de mayo.*

**Para mas información consulte nuestra página web [www.sadus.us.es](http://www.sadus.us.es)**

Patrocinan  
los Campeonatos Universitarios



ABC



Patrocinan  
el Deporte Universitario



Colabora

