

# Ready, Steady, Go

*Una de las ofertas de la UC3M más valoradas por los estudiantes es el programa de actividades deportivas y complementarias que, cada curso, pueden disfrutar en sus campus. La universidad persigue la formación integral de sus alumnos y, para conseguirlo, pone al alcance de todos un amplio abanico de iniciativas.*



**O**rganizadas por Espacio Estudiantes, estas propuestas permiten a los estudiantes inscribirse en competiciones internas y externas, elegir disciplinas deportivas para todos los gustos y niveles, y participar en programas culturales sin salir de los campus.

La oferta es muy amplia y puede consultarse en la web de Espacio Estudiantes. Aquí te ofrecemos un resumen de las novedades para este curso.

*ESTE CURSO, PARA FACILITAR EL PAGO, SE HA ESTABLECIDO UN SISTEMA DE PAGO FRACCIONADO, DE FORMA QUE LAS ACTIVIDADES CUATRIMESTRALES SE PUEDEN PAGAR EN DOS PLAZOS*

# La oferta de actividades ya está en marcha... llena de nuevas propuestas



## NOVEDADES PARA EL EJERCICIO FÍSICO

La oferta de actividades para el ejercicio físico se amplía este curso. A todos los clásicos, como el pádel o el pilates, se añade la zumba, para realizar de forma independiente o dentro del programa 'Todo Incluido', en Getafe y en Leganés. Colmenarejo amplía su oferta con el nuevo curso de esgrima.

### • Instalaciones deportivas de la UC3M

- Centro deportivo Alfredo di Stéfano (Leganés)
- Centro deportivo Seve Ballesteros (Getafe)
- SPA del centro deportivo Seve Ballesteros (Getafe)

## COMPETICIONES DEPORTIVAS // Un reto a tu alcance

*¿Sientes el reto de la competición?,  
¿Quieres dar un paso más en tu  
actividad deportiva? La UC3M te  
permite prepararte y participar  
en diversos torneos, internos y  
externos, para llevar más lejos tu  
espíritu deportivo.*



### COMPETICIÓN EN LA UNIVERSIDAD

La universidad celebra, cada curso, una competición interna de liga y copa, entre octubre y abril. Además, programa numerosos torneos en sus campus para la comunidad universitaria. Entre las disciplinas deportivas que puedes figurar el pádel, el fútbol sala, la natación, el ajedrez, el balonmano, el baloncesto, el tenis, el tenis de mesa y el vóley playa.

### COMPETICIÓN EXTERNA

Con la UC3M puedes participar en competiciones deportivas como el Campeonato de Natación UC3M (febrero de 2014); el Circuito universitario de campo a través de Madrid; el Circuito de vóley playa (marzo de 2014); y el clásico Cross Rector Universidad Carlos III de Madrid (sábado 5 de octubre de 2013) que este año alcanza su vigésima quinta edición.







## PROPUESTAS PARA TODOS

Cursos llenos de sabor, con música y buena letra, ritmo de paseo

*Si lo tuyo es (o quieres que sea) la fotografía, la literatura, el cine, la música o la cocina; si quieres que aprender te permita disfrutar; si deseas obtener créditos mientras adquieres nuevos conocimientos, las actividades culturales te están esperando.*

*La Tarjeta Espacio Estudiantes te permite obtener ventajas como el pago fraccionado de actividades, y conseguir promociones y descuentos dentro y fuera de la universidad.*

*Presta atención porque la UC3M ha cocinado un programa de actividades y cursos con buena letra y música de fondo.*

### TALLERES Y CURSOS

Si quieres sacar el máximo partido a tu tiempo, tienes a tu disposición una gran oferta de actividades complementarias a tus estudios. La UC3M programa anualmente cursos y talleres de fotografía, diseño gráfico, música y cocina, entre otros. Además, acoge un club de cine y otro de lectura en cada uno de sus campus. Y, como siempre, organiza rutas literarias y paisajísticas para aprender a buen paso.

 **cultura**



PONTE EN MOVIMIENTO Y BUSCA ESPACIO  
ESTUDIANTES EN LAS REDES

