

Recreación en el Campus

Nuestra Misión

La misión del programa de Recreación en el Campus es enriquecer la experiencia académica de los estudiantes por medio de programas y servicios completos y diversos que promuevan un estilo de vida saludable y activo. Creamos un ambiente inclusivo, seguro y divertido que le brinda oportunidades integradas de aprendizaje a la comunidad de UNC.

Instalaciones

El Centro Recreativo del Campus es un edificio multiusos que cuenta con las siguientes instalaciones:

- Una amplia área de ejercicio equipada con máquinas de levantamiento de pesas, pesas, bicicletas fijas regulares y reclinadas, así como diferentes tipos de máquinas de ejercicio cardiovascular
- Tres gimnasios multiusos con 6 canchas de básquetbol
- Pista cubierta
- Pared para escalar
- Tres canchas de racquetball
- Dos salones para ejercicio en grupo
- Uso de la alberca Butler- Hancock
- Vestidores con lockers
- Áreas de reunión y oficinas administrativas
- Tienda de equipo deportivo

Membresía del Centro Recreativo del Campus

El conjunto de cuotas escolares automáticamente incluye la membresía del Centro Recreativo del Campus para los estudiantes. Sólo

necesitan presentar su identificación de UNC para ingresar al centro.

Bringing
education
to life.



Instalaciones Especiales

Pared para escalar

Así tengas mucha experiencia escalando o apenas comiences, de cualquier manera serás bienvenido(a) en la pared para escalar. Todos aquellos que quieran utilizarla deberán participar en una sesión de orientación de 15 minutos, sin importar su grado de experiencia. Se invita a los escaladores con todo tipo de experiencia a hacer uso de las instalaciones durante el horario abierto, así como a participar en cualquiera de los programas y servicios que se ofrecen.

Alberca

La alberca Butler-Hancock cuenta con 6 carriles de 25 yardas y área de clavados.

Canchas de racquetball

Es necesario hacer reservaciones durante el horario de oficina en el área de recepción del Centro Recreativo del Campus. Deberás registrarte en recepción a más tardar 5 minutos después de tu horario reservado o la cancha quedará disponible para otros. Se pueden rentar raquetas y comprar pelotas en la tienda deportiva.

Servicios de la tienda deportiva

El programa de Recreación en el Campus proporciona servicio de lockers y toallas por medio de la tienda deportiva localizada en la recepción. Los lockers y toallas para uso diario son gratuitos. Se pueden rentar lockers y obtener servicio

de toallas para regaderas para todo el semestre por medio de una cuota semestral mínima. Se requiere de candados personales para los lockers. Se pueden comprar candados de combinación en la tienda deportiva.

La tienda deportiva ofrece equipo y accesorios para renta y a la venta. La mayoría del equipo que se renta es gratuito, lo cual incluye el calzado y arneses para la pared de escalar.

Actividades al Aire Libre

El programa de actividades al aire libre brinda oportunidades de aprendizaje al aire libre, así como experiencias de liderazgo por medio de excursiones y talleres. También se puede obtener equipo de excursionismo prestado en la tienda de equipo deportivo del Centro Recreativo del Campus.

Las excursiones incluyen:

- Campamentos
- Senderismo
- Ciclismo de montaña
- Esquí y snowboarding
- Alpinismo
- Snowshoeing
- White water rafting

El equipo de excursionismo incluye:

- Tiendas de campaña y accesorios
- Bolsas de dormir
- Estufas, hieleras y utensilios para cocinar
- Mochilas
- Snowboards y raquetas para caminar en la nieve
- Brújulas
- Linternas y lámparas
- Mesas y sillas plegables



Salud y Buena Forma

El programa de salud y buena forma ofrece programas, recursos y servicios de salud y buena forma física para promover un estilo de vida saludable, crear oportunidades de modificación positiva de la conducta y mejorar el desempeño académico de los estudiantes. Estos programas y servicios incluyen:

- Certificación en resucitación cardiopulmonar y primeros auxilios
- Asesoría para el control del peso y un estilo de vida saludable
- Talleres y clases de bienestar y salud
- Clases en línea y evaluaciones de salud
- Biblioteca de recursos sobre salud y bienestar
- Eventos especiales
- Terapia de masaje

Programa de Bicicletas Blue Cruiser

El programa de bicicletas Blue Cruiser es un servicio gratuito que ofrece a los estudiantes un medio de transporte económico y ecológico. Su objetivo es brindar una alternativa al uso de vehículos para el transporte, así como promover el orgullo de pertenecer a nuestra universidad en el campus. El programa de Recreación en el Campus cuenta con una flota de 50 bicicletas cruiser tradicionales con diseño exclusivo de UNC. Todas las bicicletas tienen casco y candado, así como la opción de utilizar una canasta frontal.



Clases en Grupo

Las clases en grupo son una manera divertida de ejercitarse y socializar al mismo tiempo. Hay opciones para todos los gustos, ya que se ofrecen casi 40 clases por semana en más de 20 diferentes formatos. Nuestro programa está comprometido a ofrecer clases seguras, efectivas y agradables para la comunidad de UNC. Podrás participar en clases ilimitadas por medio de la compra de un FITpass semestral o anual. Los diferentes formatos de clases incluyen, pero no se limitan a:

- Kickboxing
- Ciclismo
- Zumba
- Fusión de danzas
- Yoga y PiYo
- Step
- Hard Core y Lethal Legs



Entrenamiento Personalizado

El entrenamiento personalizado incorpora la evaluación de la condición física, el establecimiento de metas y la educación sobre salud a exigentes programas de ejercicio diseñados especialmente para satisfacer tus necesidades. Tu entrenador te instruirá sobre las técnicas adecuadas y diferentes opciones de ejercicio, y te motivará a alcanzar tus metas de acondicionamiento físico. Se ofrecen distintos paquetes y servicios para adaptarse a tus necesidades, lo cual incluye sesiones con amigos, Quickstart, evaluación de la composición corporal y evaluaciones completas de la condición física. Todos los servicios de entrenamiento personalizado están a cargo de entrenadores personales certificados a nivel nacional.

Deportes Estudiantiles

Los deportes estudiantiles ofrecen a los estudiantes la oportunidad de participar en deportes organizados dentro de un ambiente recreativo y competitivo, aprender nuevas habilidades deportivas, disfrutar de esparcimiento por medio de la socialización y divertirse con amigos y otros estudiantes. Se ofrecen ligas y torneos para los siguientes deportes:

- Voleibol
- Fútbol soccer
- Tenis
- Dodgeball
- Kickball
- Softball
- Flag Football
- Básquetbol
- Ultimate Frisbee
- Racquetball
- Badminton
- Ping-pong
- Trivia deportiva



Clubs de Deportes

Los clubs de deportes brindan la oportunidad de aprender valiosas habilidades de organización, comunicación y liderazgo para la vida. Estos equipos deportivos, dirigidos y financiados por los mismos estudiantes, representan a UNC en competencias y torneos tanto a nivel regional como nacional e incluyen:

- Lacrosse varonil y femenil
- Rugby varonil y femenil
- Fútbol soccer varonil y femenil
- Voleibol varonil y femenil
- Aventuras al aire libre
- Ultimate Frisbee
- Hockey sobre ruedas
- Beisbol
- Ciclismo
- Esgrima
- Hockey sobre hielo
- Tenis

