

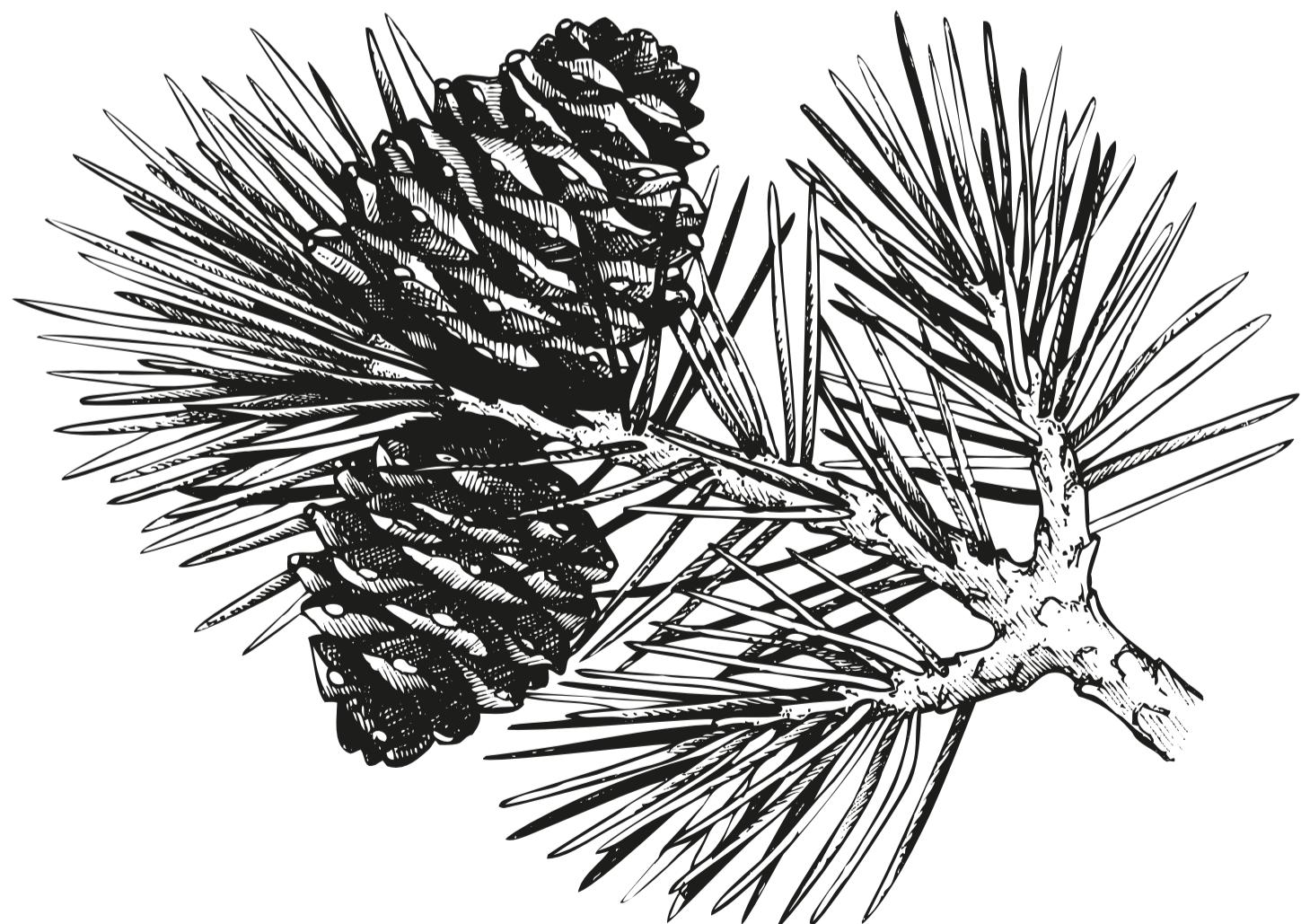
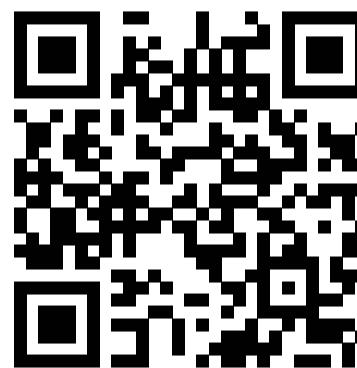
campus
puentenuevo



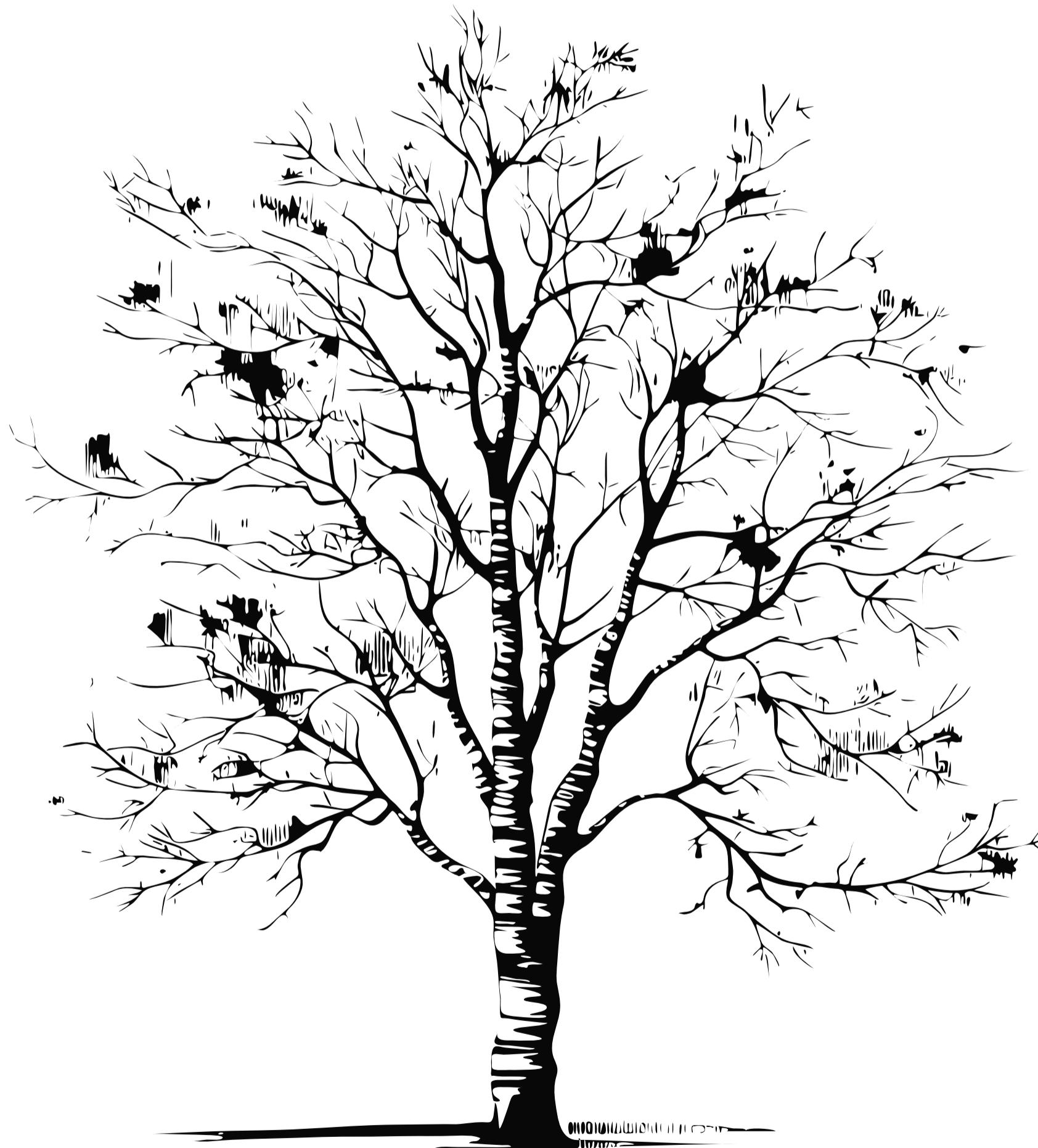
Pino piñonero

Pinus pinea

El pino piñonero, conocido por su elegante silueta y densas acículas, produce piñones ricos en nutrientes. Sus raíces profundas simbolizan la importancia de una base sólida, mientras que su capacidad para prosperar en suelos pobres demuestra resiliencia y adaptación. Este majestuoso árbol inspira crecimiento y fortaleza en su entorno natural.



campus
puentenuevo



Abedul

Betula pendula

El abedul es un árbol notable por su corteza blanca y distintiva, que aporta un toque de elegancia natural a nuestro campus. Sus hojas verdes y delicadas ofrecen un efecto visual relajante, promoviendo un ambiente sereno. Originario de climas fríos, este árbol simboliza la resiliencia y la capacidad de adaptarse a diversas condiciones.



campus
puentenuevo



Arizónica

Cupressus arizonica

Con su follaje denso y compacto, es una conífera resistente que crece en diversas condiciones climáticas. Sus hojas escamosas y perennes ofrecen protección y refugio a la fauna. Esta adaptabilidad y durabilidad subrayan la importancia de la flexibilidad y la constancia, destacando su papel vital en la biodiversidad de su entorno natural.

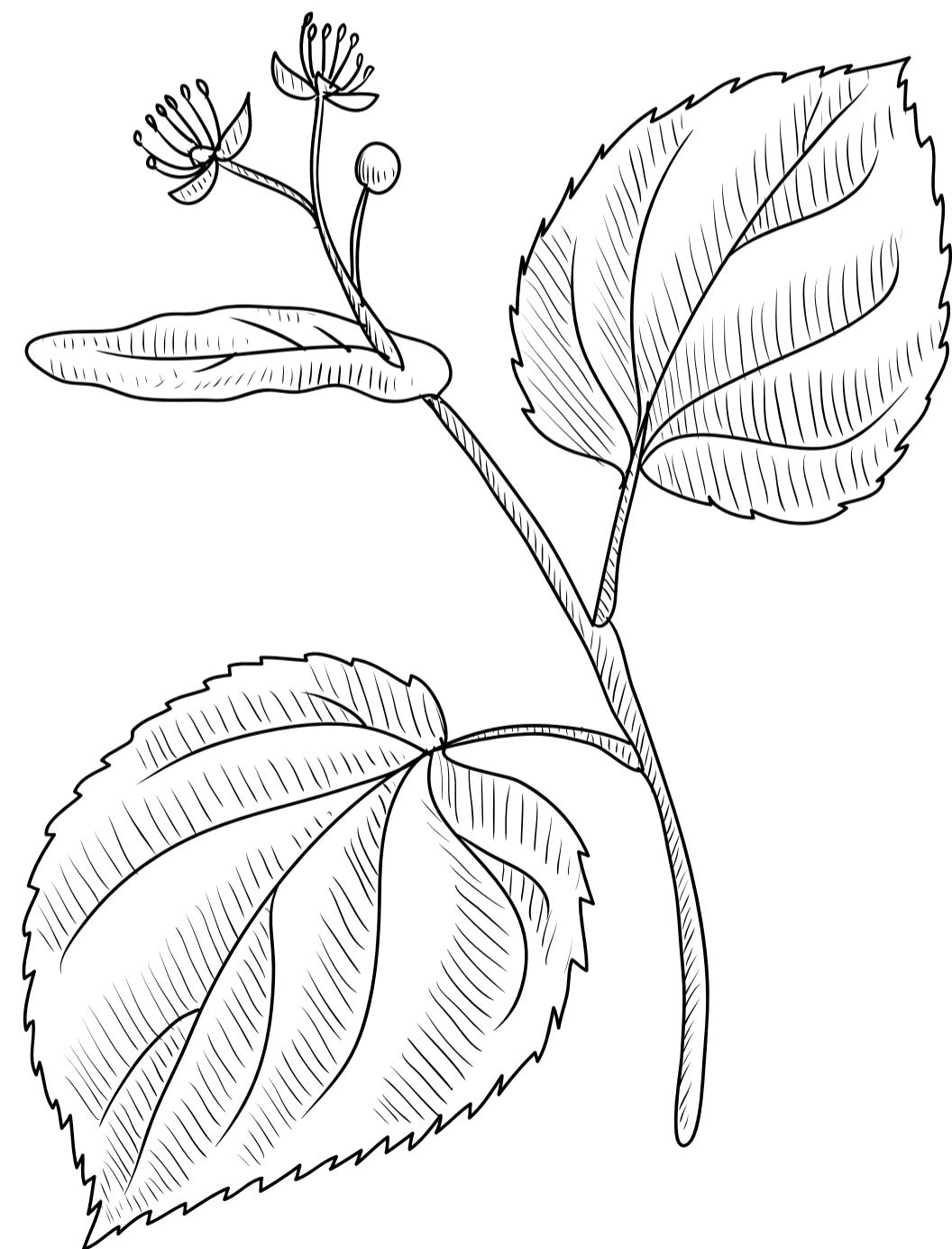
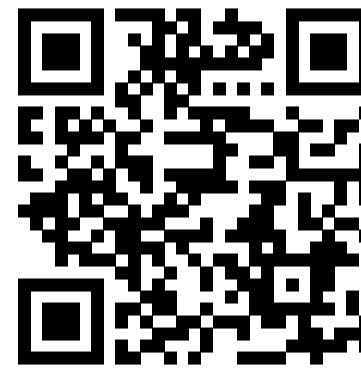




Tilo de hoja pequeña

Tilia cordata

Con su copa densa y redondeada, es apreciado por sus hojas pequeñas y perfumadas flores. Sus raíces profundas y su capacidad para crecer en diversos suelos muestran su versatilidad. Este árbol no solo embellece paisajes urbanos y rurales, sino que también ofrece sombra y refugio a la fauna, destacando su valor ecológico.

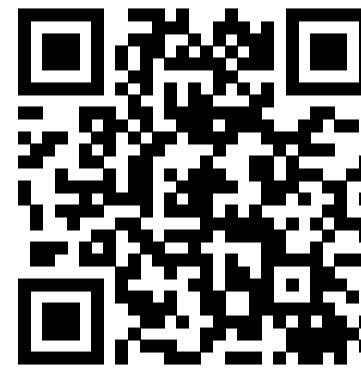




Haya

Fagus sylvatica "purpurea"

Con su tronco liso y gris y su densa copa de hojas ovaladas, es un árbol majestuoso que puede alcanzar grandes alturas. Sus hojas verdes y brillantes se tornan doradas en otoño. Este árbol robusto y adaptable ofrece un hábitat vital para numerosas especies, subrayando su importancia en la conservación de los ecosistemas forestales.



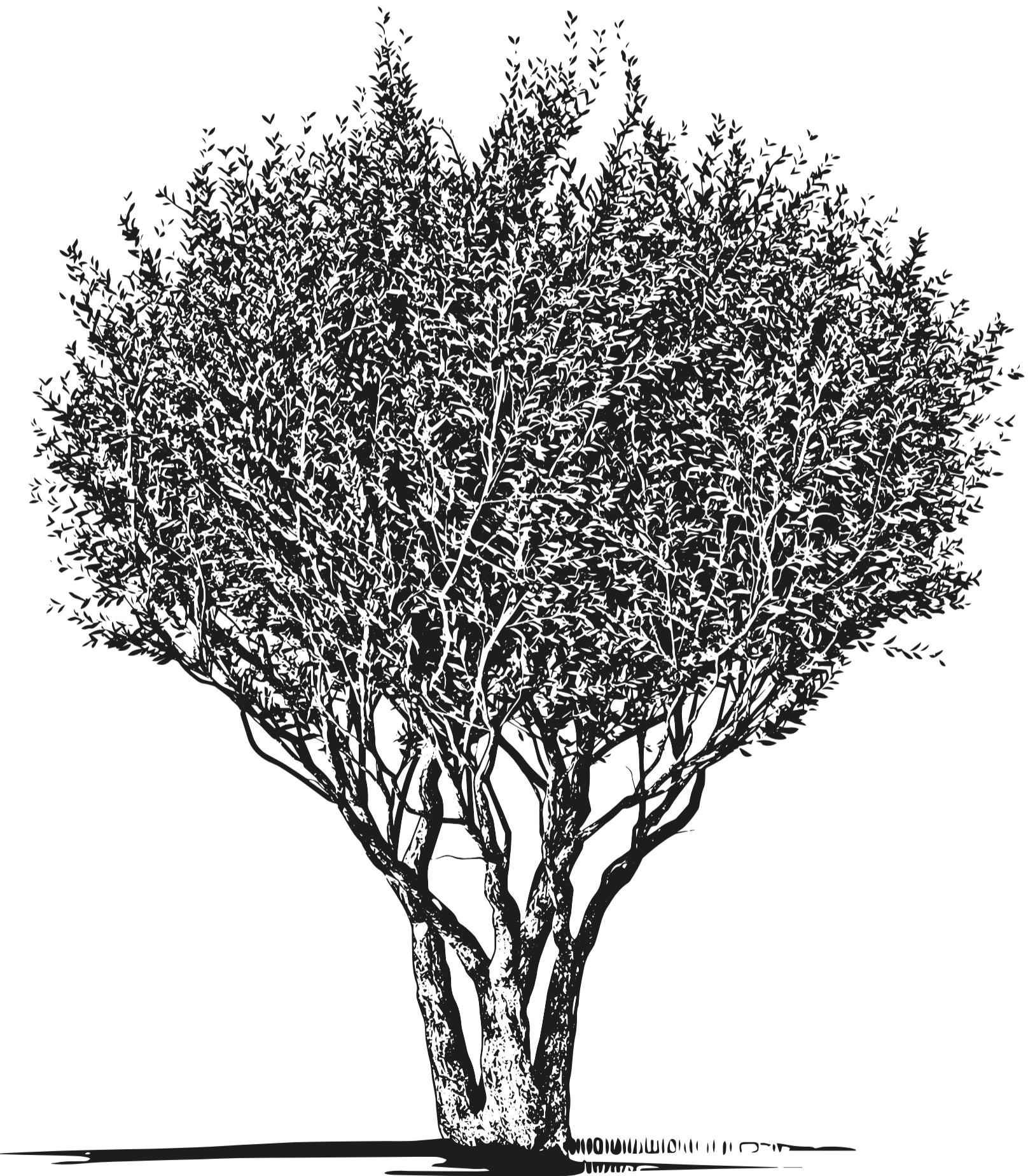


Viburno lúcido

Viburnum lucidum

El viburno lúcido es un arbusto de follaje perenne y brillante, se distingue por sus hojas coriáceas y sus racimos de flores blancas en primavera. Su tamaño más compacto y su atractivo durante todo el año lo hacen ideal para jardines y setos. Además, produce bayas negras que son una fuente de alimento para la fauna local.





Madroño

Arbutus unedo

Conocido por su atractivo follaje perenne y sus frutos comestibles, destaca por su corteza rojiza y escamosa, y sus racimos de flores blancas. El madroño produce frutos rojos brillantes que maduran en otoño. Este árbol es valorado tanto por su belleza ornamental como por su importancia en la biodiversidad, proporcionando alimento a numerosas especies.



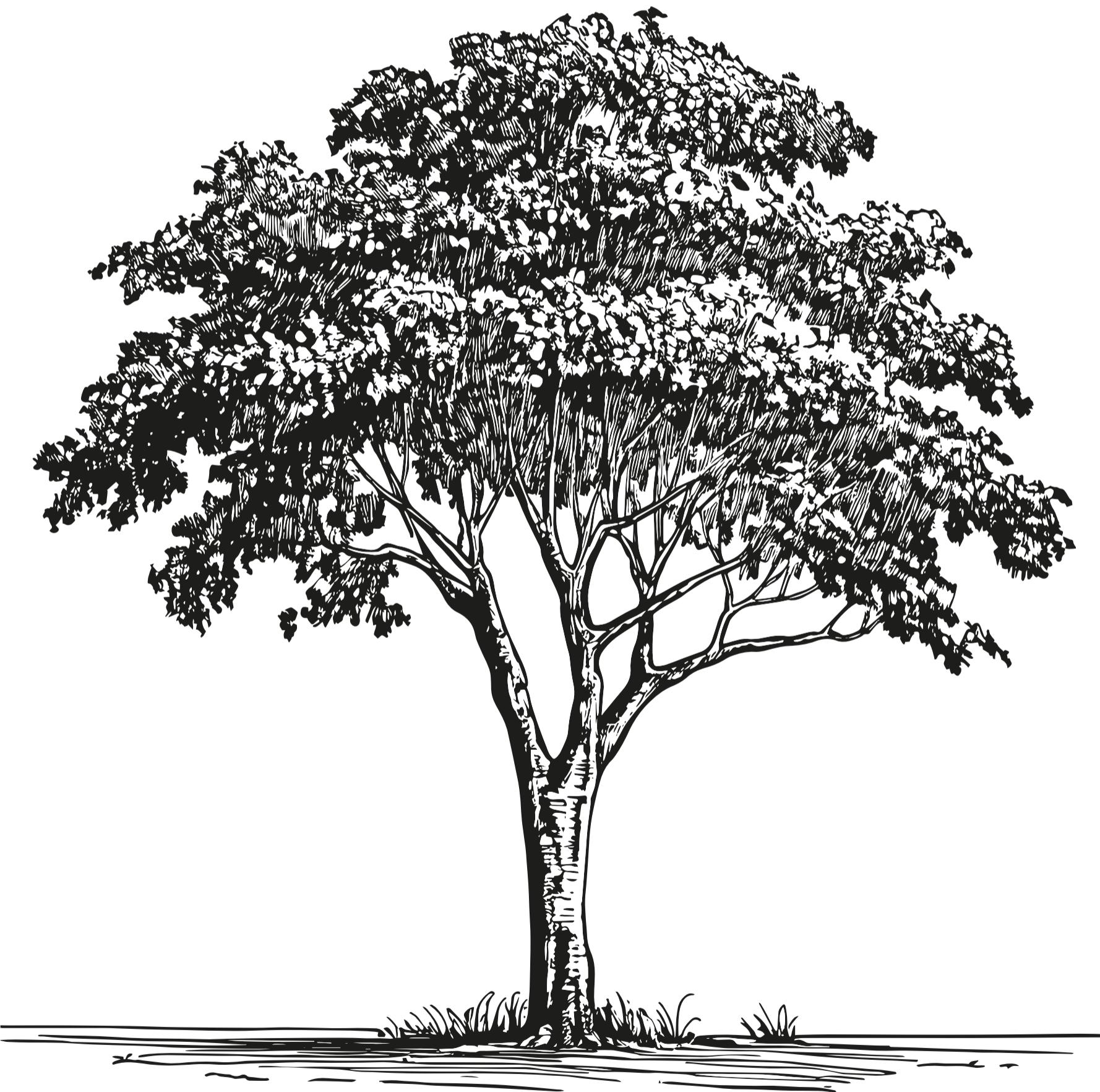


Cedro azulado

Cedrus atlantica "Glauca"

Conocido por su imponente porte y su distintivo follaje de color azul plateado, se destaca por sus acículas cortas y rígidas. Su color único lo hace especialmente apreciado en paisajismo. Este árbol resistente y longevo puede alcanzar grandes alturas, ofreciendo sombra y refugio, y juega un papel crucial en la creación de hábitats para la fauna local.

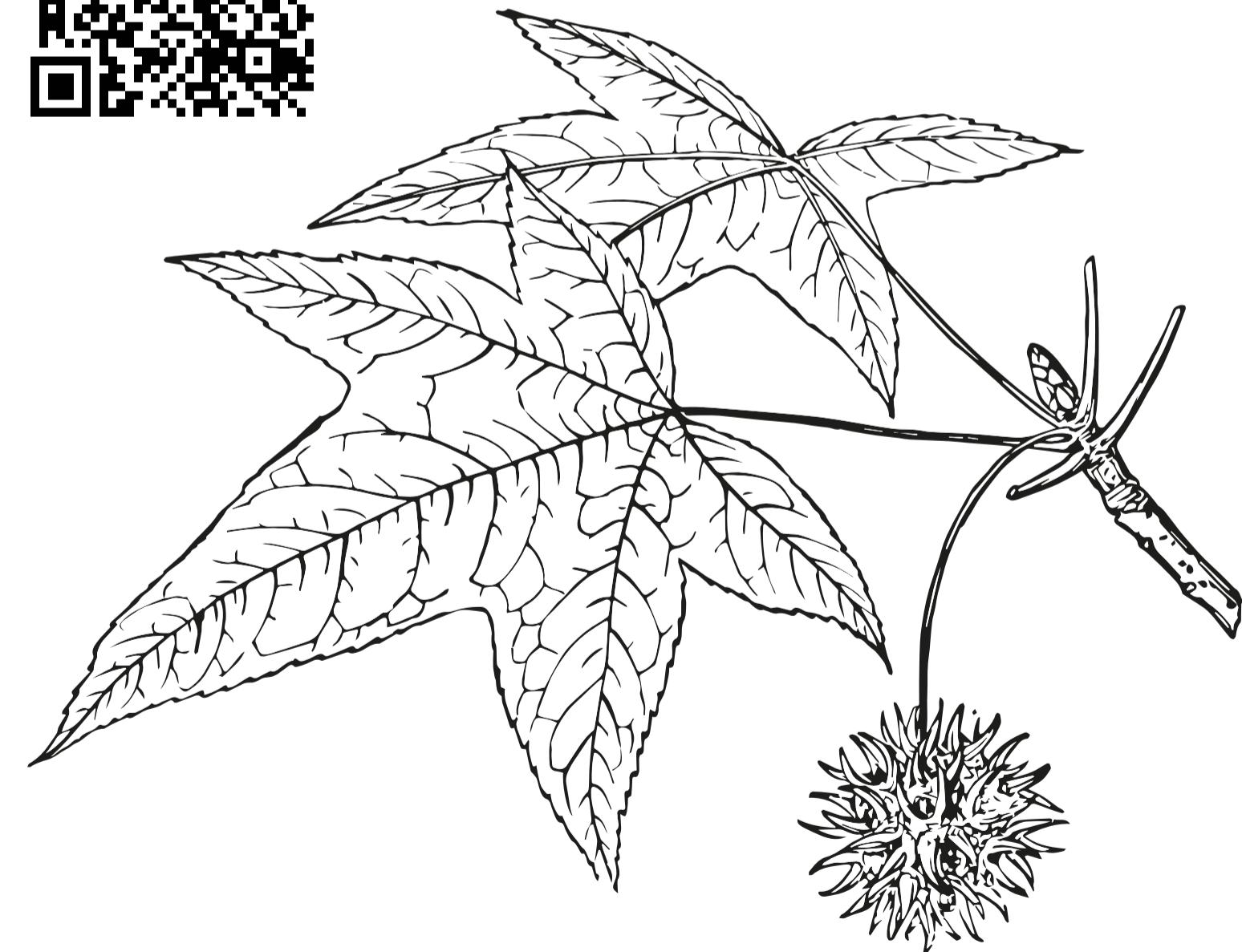




Plátano de sombra

Platanus x hispanica

Conocido por su corteza que se desprende en placas y sus grandes hojas lobuladas, es un árbol robusto y de rápido crecimiento. Su capacidad para prosperar en entornos urbanos lo hace ideal para alineaciones en calles y parques. Este árbol no solo proporciona sombra densa, sino que también contribuye a la mejora de la calidad del aire en las ciudades.

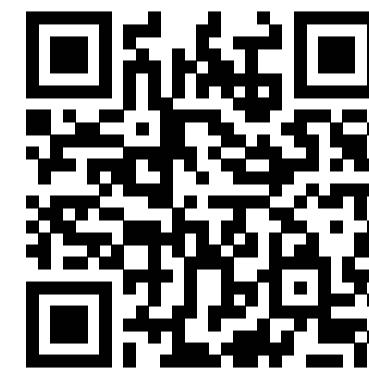




Olivo

Olea europaea

Con su tronco retorcido y su follaje gris plateado, es un árbol emblemático del Mediterráneo. Produce aceitunas, un fruto valioso para la producción de aceite. Su resistencia a la sequía y su longevidad lo hacen ideal para climas áridos. Además de su importancia económica, el olivo simboliza paz y prosperidad en diversas culturas.



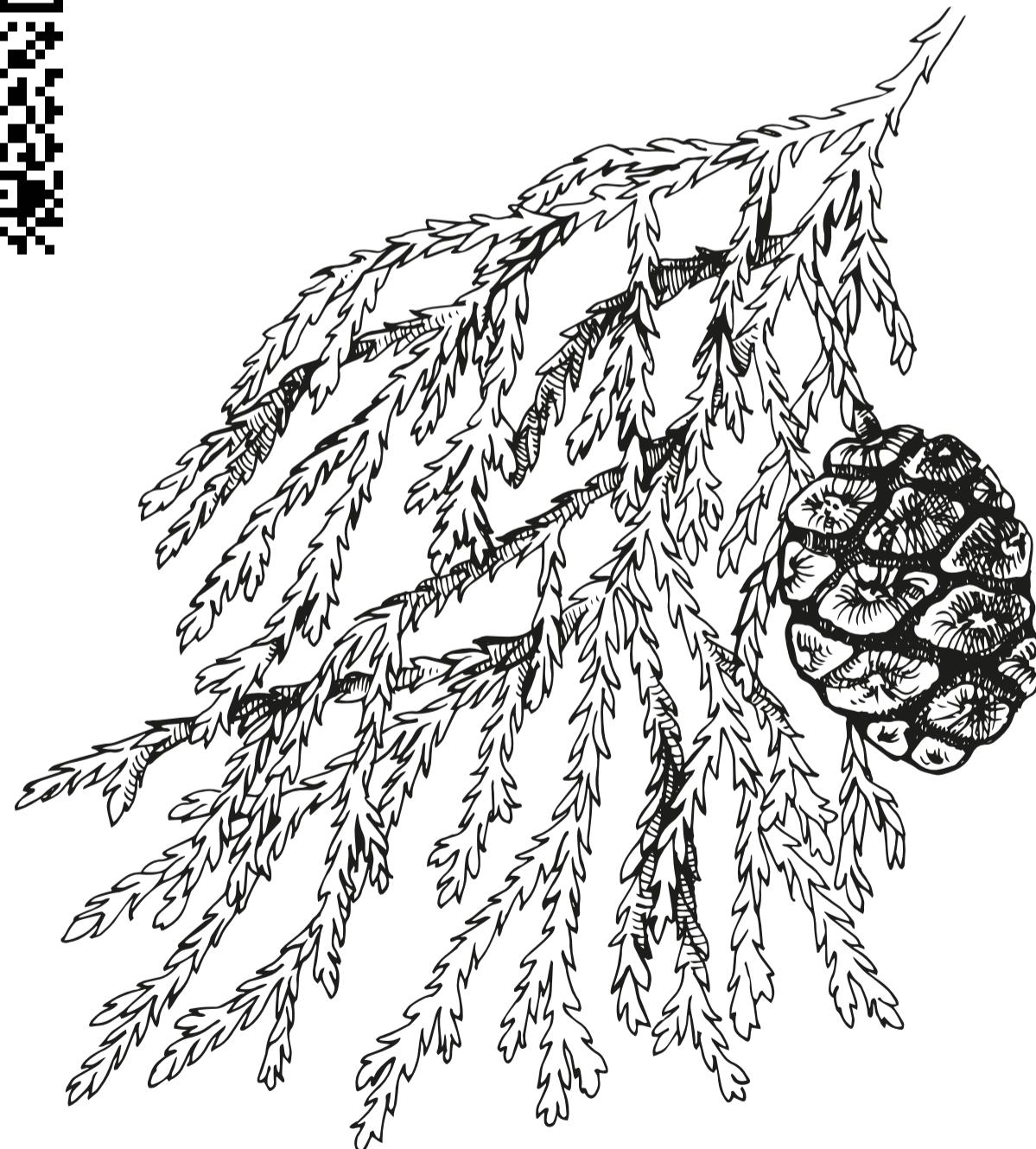
campus
puentenuevo



Secuoya gigante

Sequoiadendron giganteum

Conocida por ser uno de los árboles más altos y longevos del mundo, posee una corteza gruesa y fibrosa que la protege del fuego. Puede alcanzar alturas impresionantes y vivir miles de años. Este coloso de los bosques juega un papel crucial en el ecosistema, proporcionando hábitat y estabilidad ambiental en las regiones donde crece.





Fotinia

Photinia x fraseri "Red Robin"

Un arbusto ornamental apreciado por su follaje brillante, se distingue por sus hojas nuevas de color rojo intenso que contrastan con las maduras, de un verde oscuro. Su tamaño compacto y su capacidad para formar setos densos la hacen ideal para jardines y bordes. Además, produce pequeñas flores blancas en primavera.



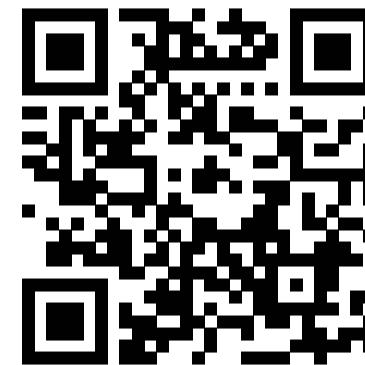
campus
puentenuevo



Olmo

Ulmus minor

Conocido por su imponente porte y su amplia copa, posee hojas dentadas de un verde intenso que se tornan amarillas en otoño. Su corteza surcada y su adaptabilidad a diversos suelos lo hacen ideal para parques y avenidas. Este árbol es valorado por su sombra densa y su resistencia a la contaminación urbana.





Nogal

Juglans regia

Con su tronco robusto y hojas compuestas de un verde brillante, se distingue por sus frutos comestibles y nutritivos. El nogal es valorado tanto por su madera de alta calidad como por las nueces que produce. Su sombra refrescante y su importancia económica lo convierten en un árbol esencial en huertos y bosques.

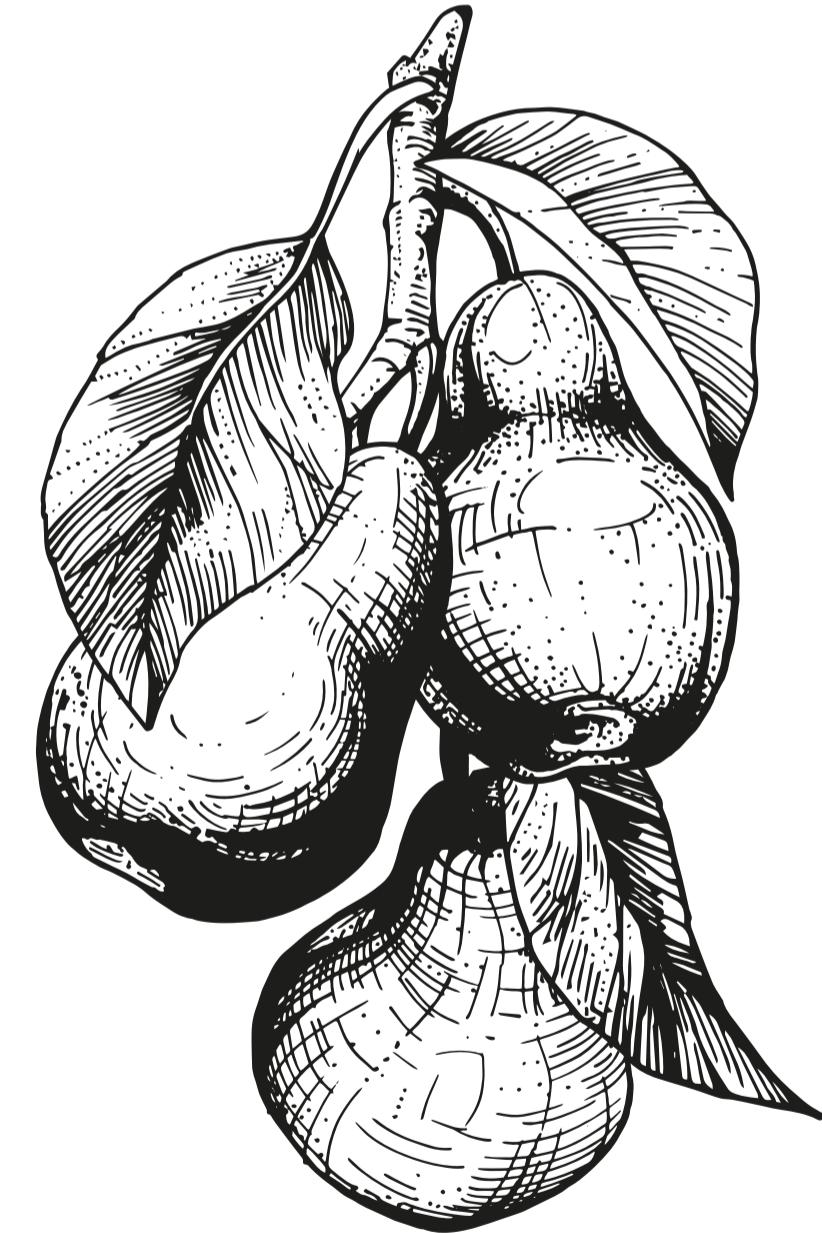
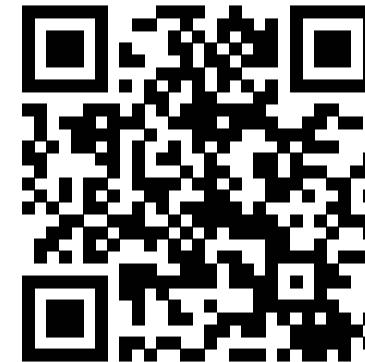




Peral

Pyrus communis

Conocido por su tronco delgado y sus hojas ovaladas y brillantes, produce peras jugosas y dulces. Su floración en primavera es espectacular, con flores blancas o rosadas. Este árbol es valorado tanto por su fruta nutritiva como por su contribución estética en huertos y jardines, ofreciendo belleza y productividad.

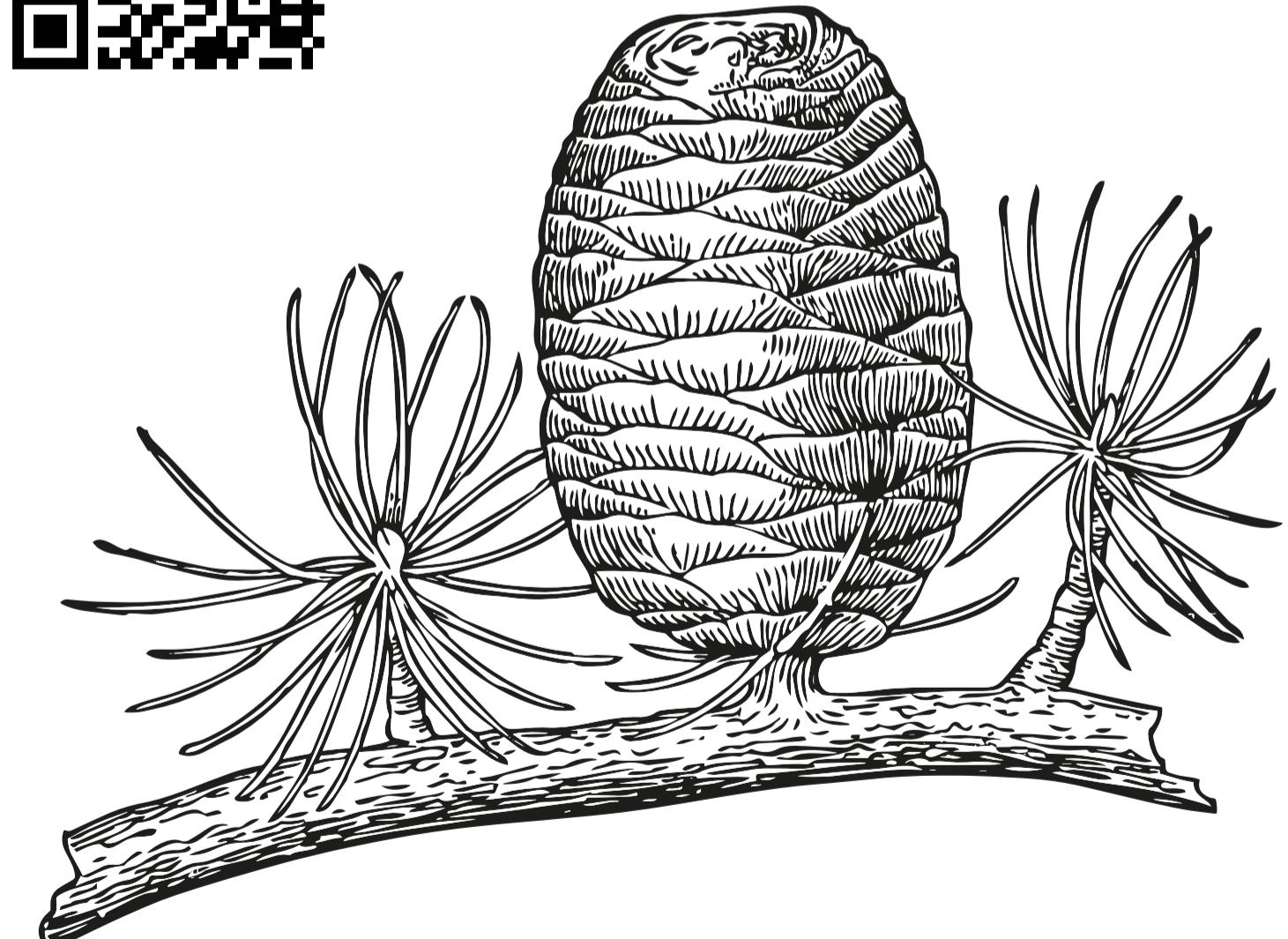


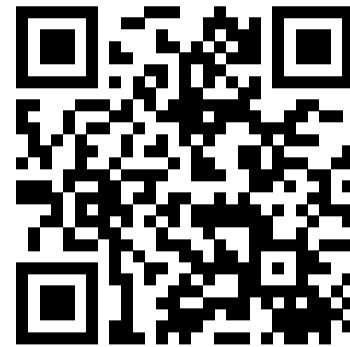


Cedro del Atlas

Cedrus atlantica

Con su majestuoso porte y follaje verde azulado, se distingue por su resistencia y longevidad. Este cedro puede prosperar en condiciones áridas y montañosas. Su madera es muy valorada por su durabilidad y fragancia. Este árbol imponente aporta belleza y estabilidad a los ecosistemas donde crece, destacándose en parques y jardines.

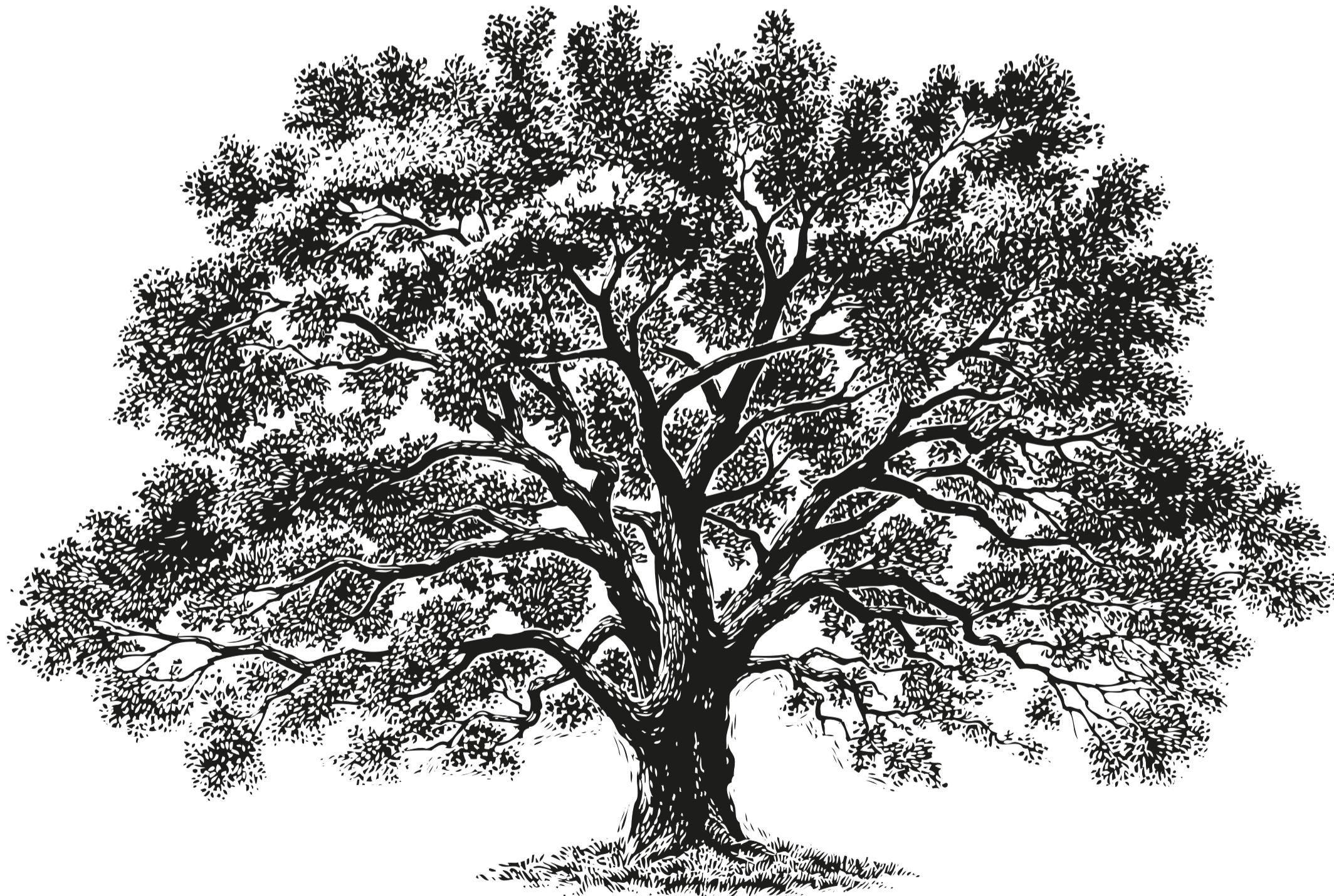




Olmo siberiano

Ulmus pumila

Conocido por su resistencia extrema al frío y rápido crecimiento, se distingue por sus hojas pequeñas y dentadas de color verde oscuro. Este olmo prospera en condiciones climáticas severas. Su capacidad para adaptarse a diversos suelos y su robustez lo hacen ideal para cortavientos y áreas urbanas, proporcionando sombra y mejorando el entorno.





Arce plateado

Acer saccharinum

Conocido por su corteza lisa y hojas profundamente lobuladas con un color verde plateado en el envés, se distingue por su rápido crecimiento y resistencia. Este arce ofrece un espectáculo de colores en otoño, con hojas que se tornan amarillas y naranjas. Es ideal para parques y jardines, proporcionando sombra y belleza estacional.





Ciruelo japones o rojo

Prunus cerasifera

Se destaca por su impresionante floración primaveral de flores rosadas o blancas. Sus hojas rojizas y su fruto comestible de color rojo oscuro, la ciruela, añaden valor ornamental y práctico. Este árbol es ideal para jardines pequeños y paisajes urbanos, donde su tamaño compacto y su espectacular despliegue de flores embellecen el entorno.



Sentadillas



Objetivos

Fortalecer piernas y glúteos; mejorar equilibrio, postura y resistencia.

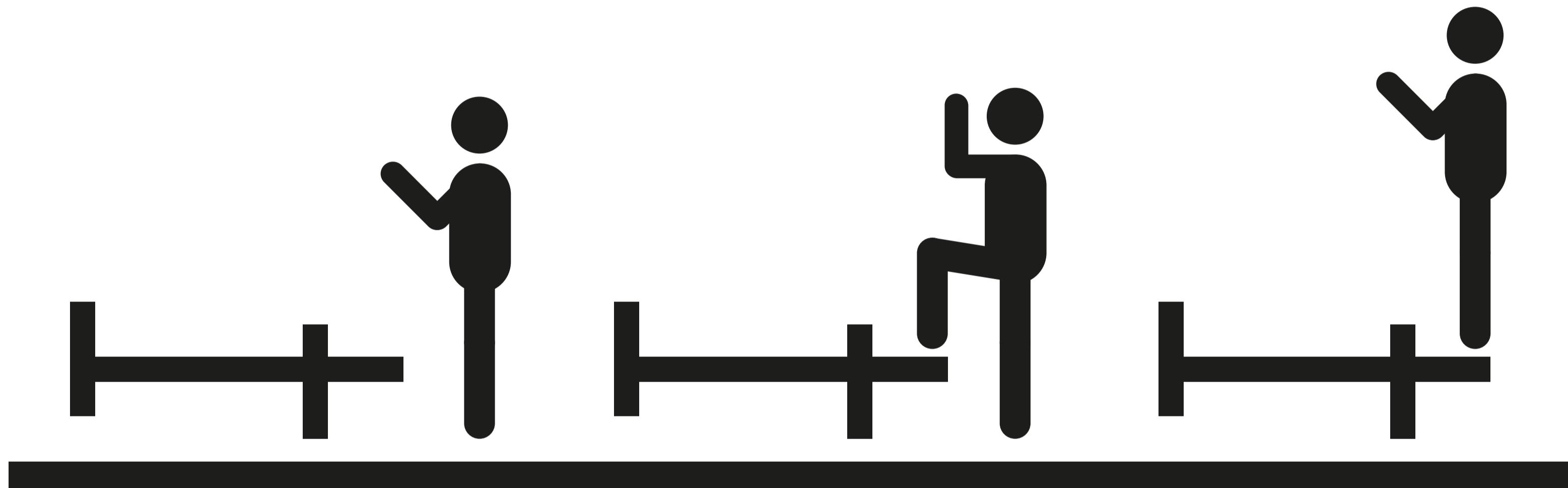
Desarrollo

Con los brazos extendidos hacia adelante, dobla las rodillas hasta formar un ángulo casi 90° de tus muslos con el suelo.

Es importante mantener la espalda recta.



Realiza 3 series de 10-15 repeticiones, descansando 1-2 minutos entre series.



Objetivos

Fortalecer piernas y glúteos; mejorar cardio, coordinación y resistencia.

Desarrollo

Sube un escalón con un pie, seguido del otro, luego baja uno a la vez. Mantén la espalda recta y repite, alternando pies. Usa un ritmo constante y controlado.



Realiza 3 series de 15-20 repeticiones por pierna, descansando 1-2 minutos entre series.

Barras de salto



Objetivos

Fortalecer piernas y glúteos; mejorar cardio, coordinación y resistencia.



Realiza 3 series de 15-20 repeticiones por pierna, descansando 1-2 minutos entre series.

Desarrollo

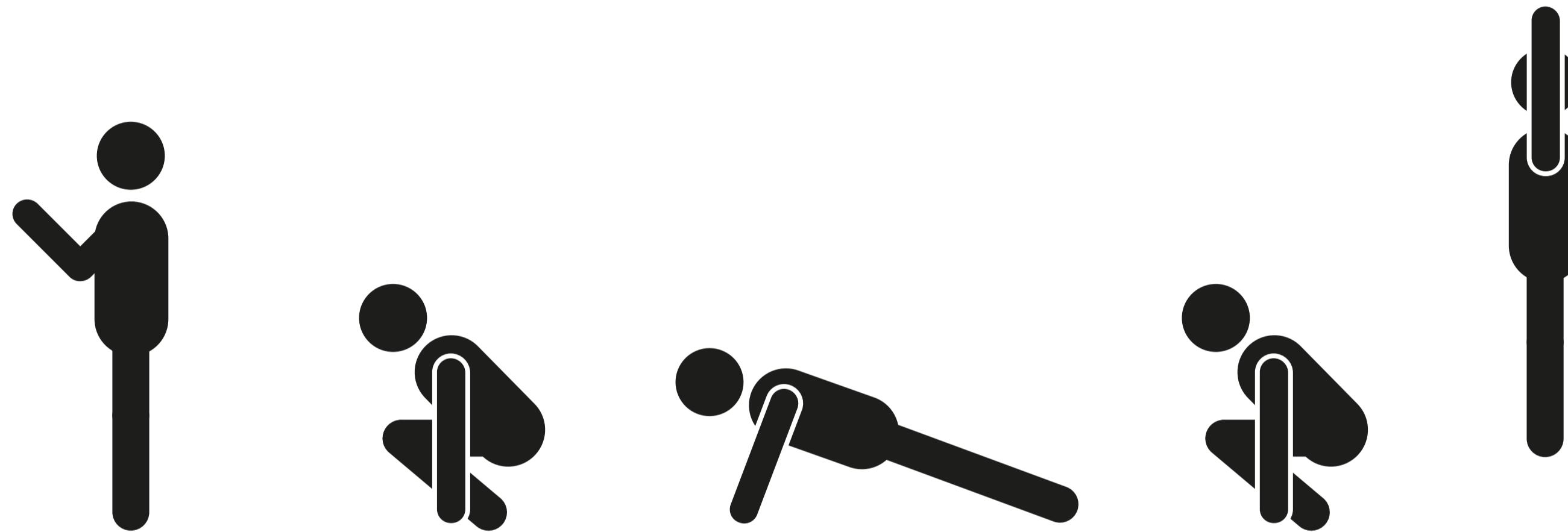
Con los pies paralelos a la distancia de las caderas saltar sin pausa los obstáculos.

Flexiona las rodillas sin llegar a los 90°.

Acompañar con los brazos el movimiento del salto.

Si padeces lesiones osteomusculares realiza solo el paseo y evita los saltos con impacto.

Burpees



Objetivos

Fortalecer cuerpo completo; mejorar resistencia, agilidad, coordinación, cardio y fuerza.



Realiza 3 series de 15-20 repeticiones por pierna, descansando 1-2 minutos entre series.

Desarrollo

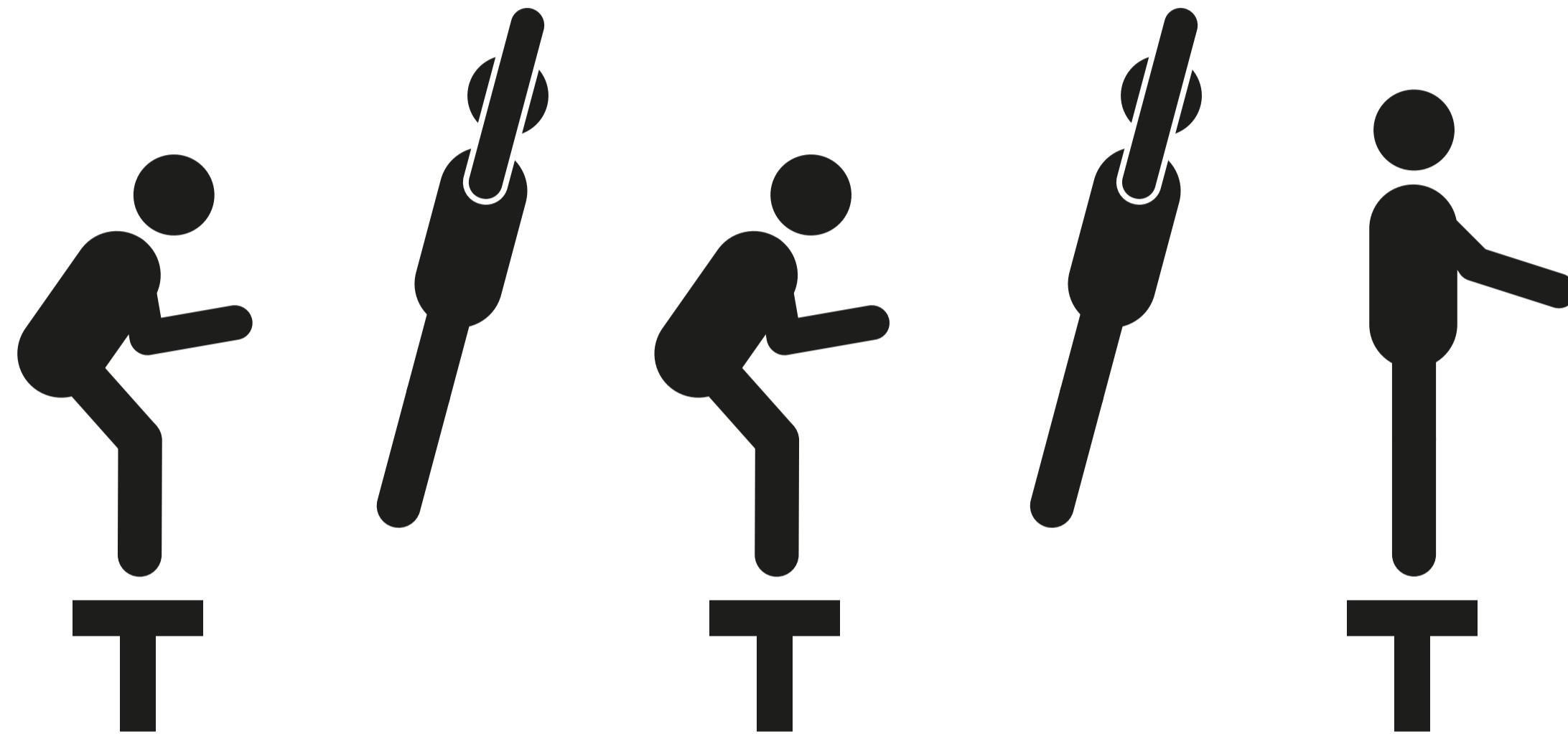
Colócate en cucillas con las manos en el suelo para comenzar.

Extiende las piernas atrás y regresa a la posición inicial.

Salta hacia arriba con las manos extendidas por encima de la cabeza, manteniéndote en el mismo lugar.

Si padeces lesiones osteomusculares, realiza solo el paseo y evita los saltos con impacto.

Saltos



Objetivos

Mejorar agilidad, coordinación, resistencia; fortalecer piernas, glúteos, corazón y condición física.

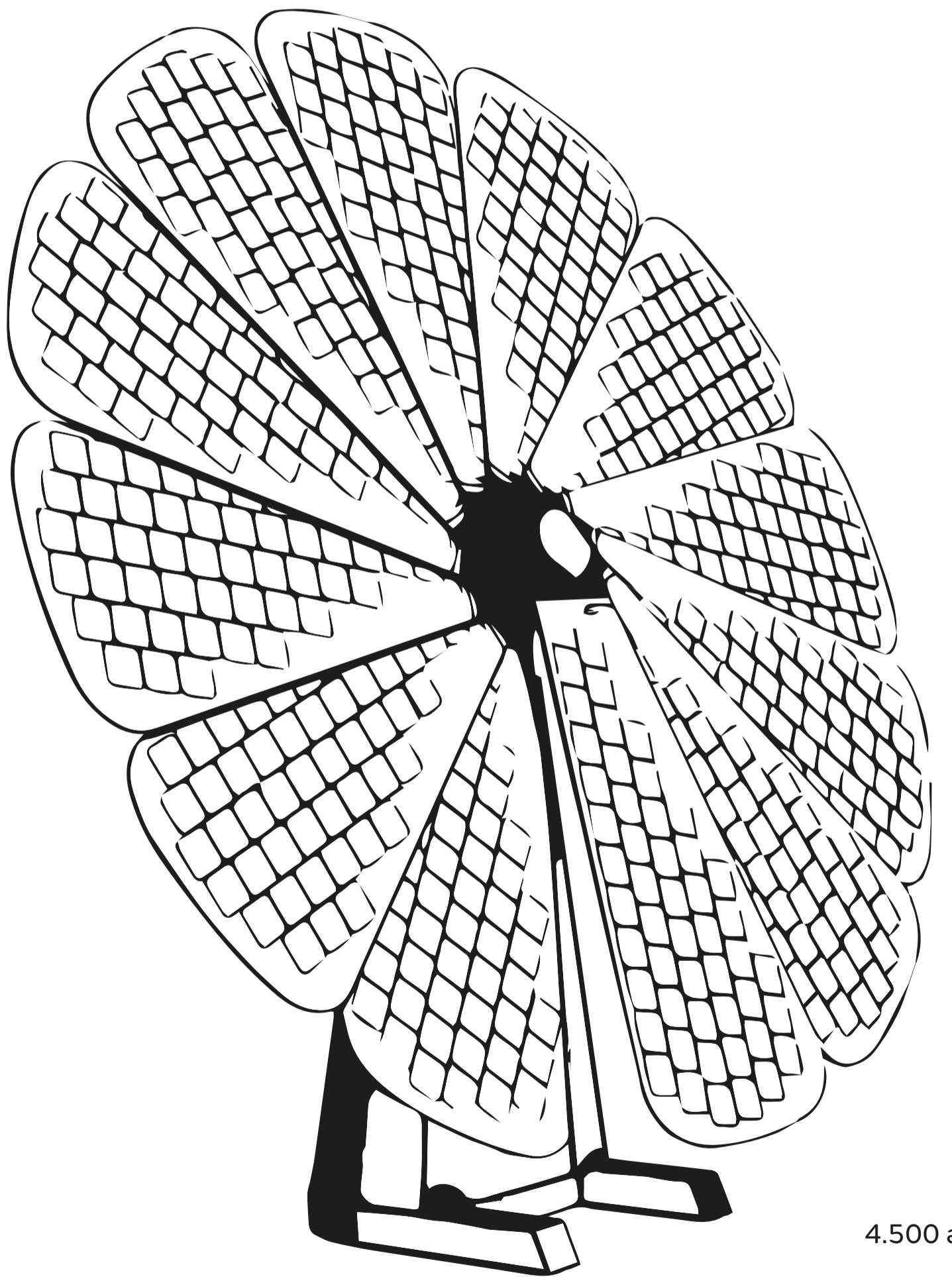
Desarrollo

Coloca los pies en paralelo, separados levemente. Dobla un poco las rodillas e impúlsate hacia arriba estirando los brazos hacia arriba mientras saltas.



10 minutos

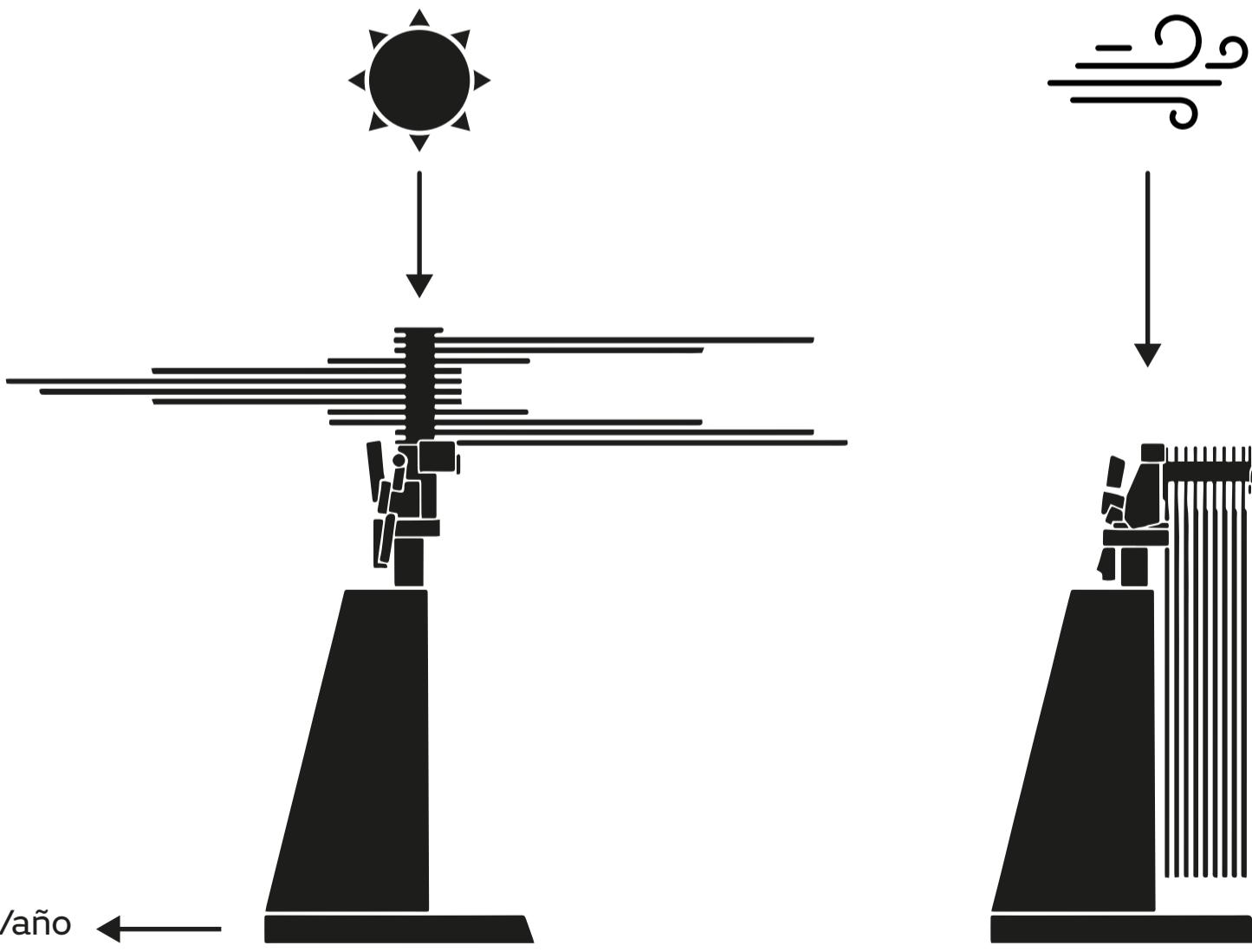
campus
puentenuevo



SmartFlower

Panel solar con seguimiento automático

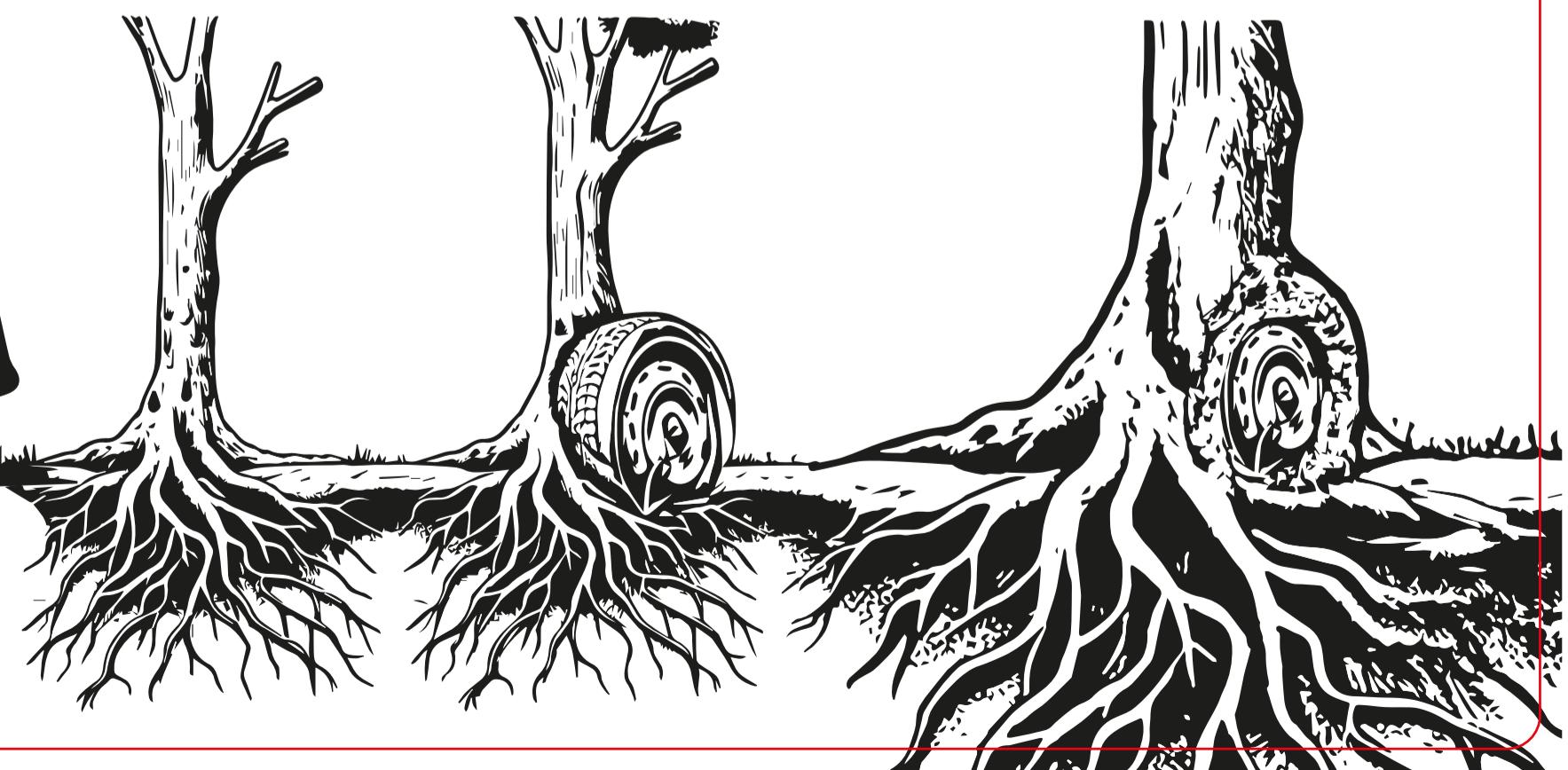
Solución innovadora en energía solar que se despliega como una flor al amanecer y se repliega al anochecer. Su diseño inteligente permite seguir la trayectoria del sol a lo largo del día, optimizando la captación de energía. No solo es eficiente en la generación de electricidad, sino que también añade un toque estético y moderno a cualquier espacio. Además, su instalación es sencilla y autónoma, convirtiéndolo en una opción ideal para hogares y negocios que buscan energía limpia.



Árbol Devoracoches

Una historia del antiguo poblado

En los años 60, un Citroën 2CV fue abandonado junto a un joven árbol en el viejo poblado de trabajadores de la central eléctrica. Con el tiempo, el árbol fue abrazando una de sus ruedas, integrándola en su tronco. Para los años 90, cuando retiraron el coche, el árbol ya había devorado la rueda. Los niños del poblado lo llamaban “El Árbol Devoracoches”. Este fenómeno natural es un testimonio de cómo la naturaleza siempre se abre camino, recordándonos la importancia de cuidar nuestro entorno y respetar su capacidad de recuperación.



Jardín Vertical

Eficiencia, ahorro y sostenibilidad

Un jardín vertical instalado en la pared sur de un edificio, actúa como aislante natural, manteniendo temperaturas más suaves en su interior. En verano, puede reducir la temperatura interna hasta 10°C, disminuyendo el uso de aire acondicionado. En invierno, mantiene el calor, reduciendo la necesidad de calefacción.

Sombra

- Absorción
- Transmisión
- Reflexión

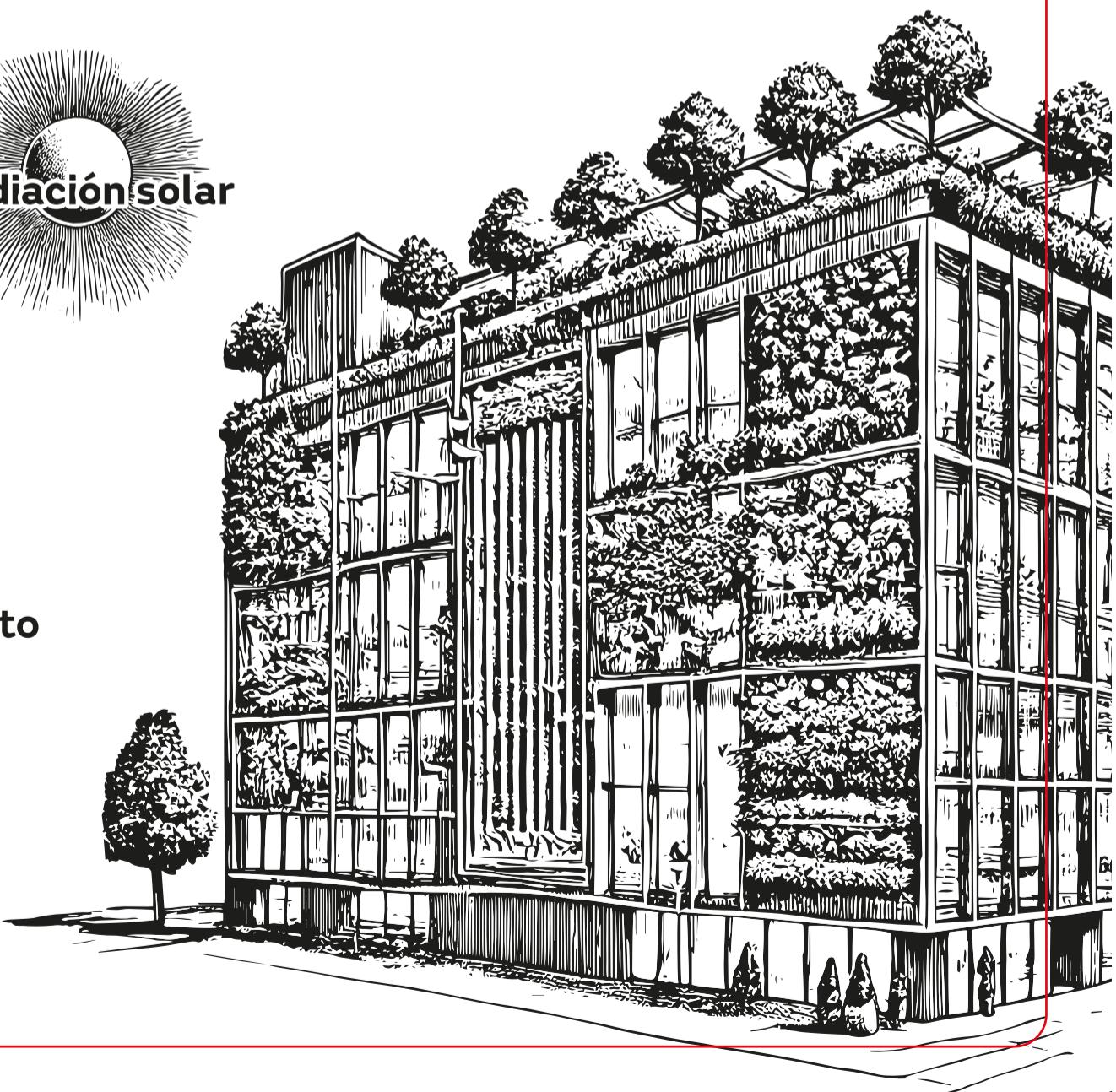
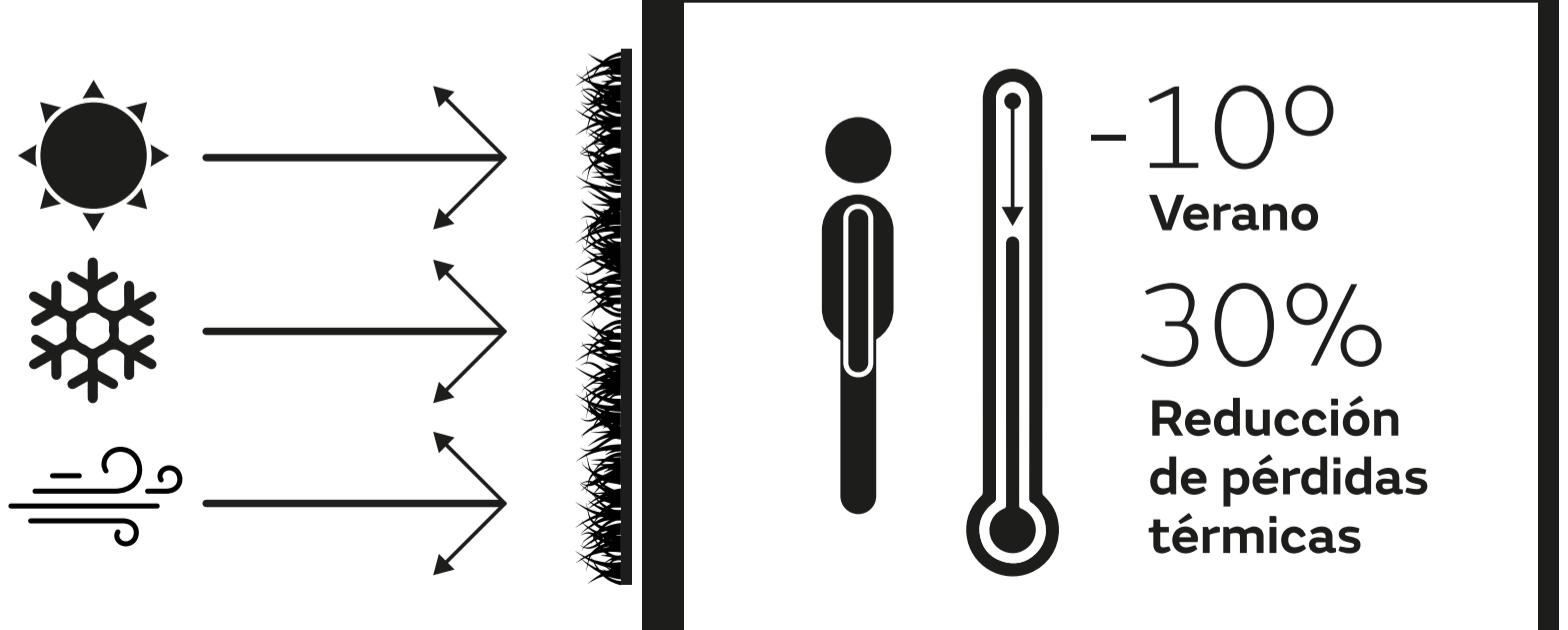


Evapotranspiración

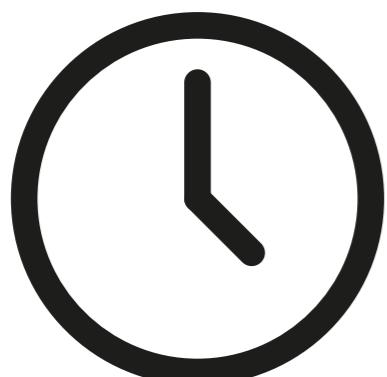
- Transpiración
- Evaporación

Aislamiento térmico

Barrera contra el viento



Normas de utilización de la piscina y spa



Horario de piscina

de 10:00 a 14:00 horas

de 16:00 a 20:00 horas

Se prohíbe el baño fuera de este horario.

Obligaciones

- ✓ Ducharse antes de bañarse.
- ✓ Evitar juegos y prácticas peligrosas.
- ✓ Los menores de 16 años deben ir acompañados de un adulto.
- ✓ Respetar el baño y la estancia de los demás.
- ✓ Mantener en perfectas condiciones higiénicas la piscina.
- ✓ Utilizar chanclas o zapatillas de baño de uso individual y exclusivo en las zonas de aseo.

Prohibiciones

- ✗ Entrar en la zona de baño con ropa o calzado de calle.
- ✗ Comer, fumar o beber en la zona de baño.
- ✗ Introducir recipientes de vidrio o material cortante en el recinto de la piscina.
- ✗ Abandonar desperdicios o basura en todo el recinto; se deben utilizar papeleras u otros recipientes destinados para ello.
- ✗ El acceso de animales a toda la instalación, con la excepción de animales adiestrados para personas con algún tipo de disfunción visual.
- ✗ Entrar al recinto de la piscina fuera del horario establecido.

Normas de utilización de la piscina y spa



Horario de piscina

de 10:00 a 14:00 horas

de 16:00 a 20:00 horas

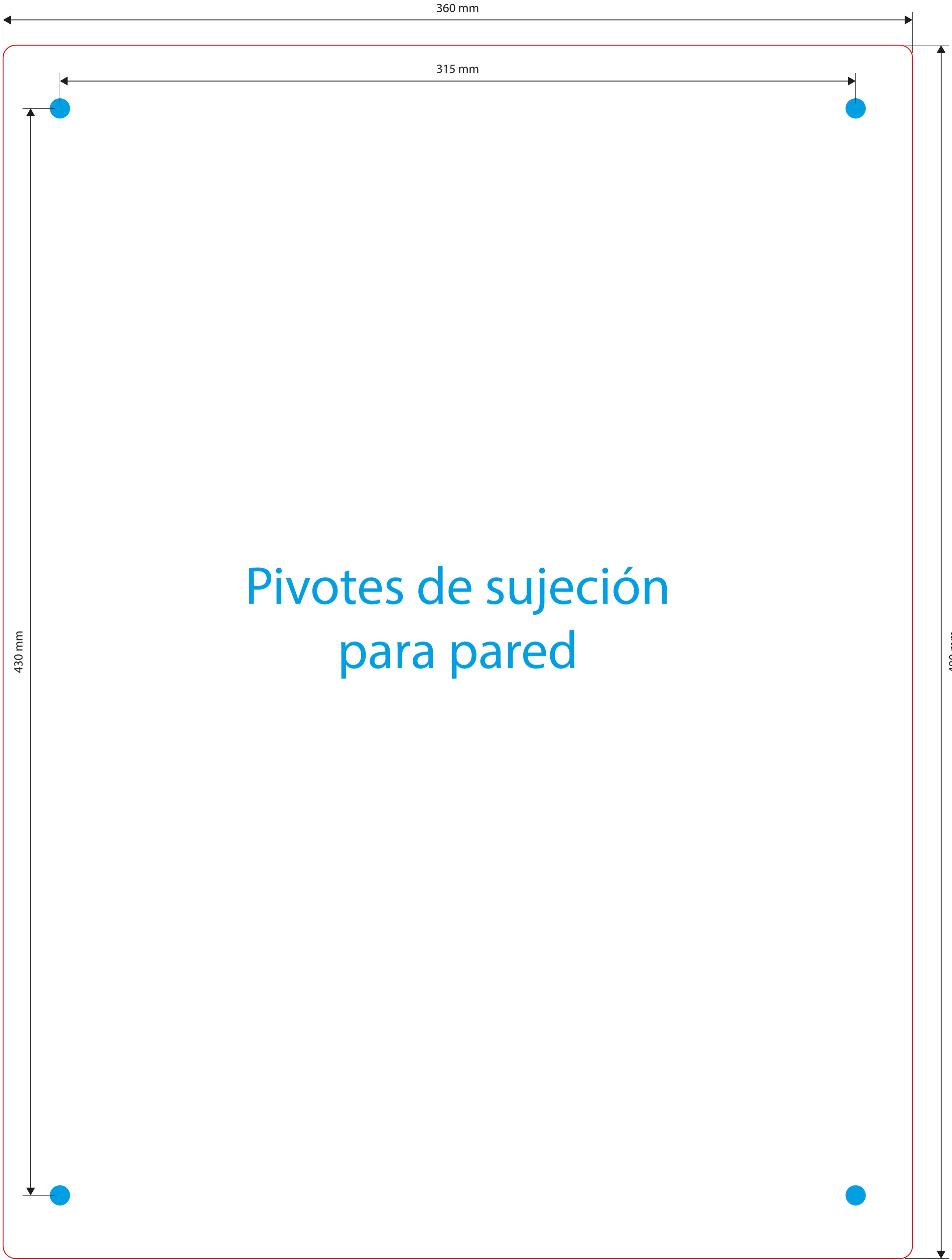
Se prohíbe el baño fuera de este horario.

Obligaciones

- ✓ Ducharse antes de bañarse.
- ✓ Evitar juegos y prácticas peligrosas.
- ✓ Los menores de 16 años deben ir acompañados de un adulto.
- ✓ Respetar el baño y la estancia de los demás.
- ✓ Mantener en perfectas condiciones higiénicas la piscina.
- ✓ Utilizar chanclas o zapatillas de baño de uso individual y exclusivo en las zonas de aseo.

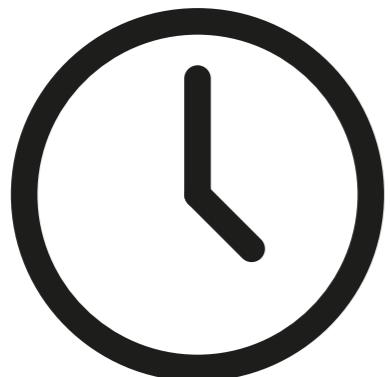
Prohibiciones

- ✗ Entrar en la zona de baño con ropa o calzado de calle.
- ✗ Comer, fumar o beber en la zona de baño.
- ✗ Introducir recipientes de vidrio o material cortante en el recinto de la piscina.
- ✗ Abandonar desperdicios o basura en todo el recinto; se deben utilizar papeleras u otros recipientes destinados para ello.
- ✗ El acceso de animales a toda la instalación, con la excepción de animales adiestrados para personas con algún tipo de disfunción visual.
- ✗ Entrar al recinto de la piscina fuera del horario establecido.



Pivotes de sujeción
para pared

Normas de utilización del gimnasio



Horario

de 6:00 a 24:00 horas

Obligaciones

- ✓ Utilizar las máquinas de las salas con responsabilidad y de forma adecuada.
- ✓ Usar calzado y ropa deportiva que sea respetuosa.
- ✓ La toalla será personal a fin de evitar contagios. Al finalizar, rogamos la deposites en el cesto.
- ✓ Limpia el equipamiento después de su utilización.
- ✓ Coloca los mancuernas por orden de peso.
- ✓ Descarga los discos de las barras al acabar su uso.
- ✓ Cuando apriete un agarre o regulación, vuelva a dejarlo liberado para facilitar su uso.
- ✓ En caso de uso incorrecto o negligencia, los daños ocasionados deberán abonarse.

Prohibiciones

- ✗ Fumar y comer en vestuarios, sala y sauna.
- ✗ Golpear con el pie balones y pelotas.
- ✗ Usar ropa y calzado que dañen las instalaciones. En recepción existe material a la venta.
- ✗ Utilizar la sauna si se sufre de hipotensión o algún problema cardíaco.
- ✗ Entrar en la sala con bolsos y objetos personales. Deposítalos en las taquillas gratuitas del vestuario.
- ✗ Dejar agarres de máquinas esparcidos en el suelo obstaculizando. Recomendamos situarlos en su sitio.

**No cumplir la normativa
es motivo de expulsión.**

Campus Puente Nuevo declina cualquier responsabilidad por posibles sustracciones de objetos personales.

En caso de averías, rogamos las comuniquen en recepción.