

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

JULIO 2021

Actividad	Días	Horario	Nivel	Instalación
Alta Intensidad	M y J	13:30 - 14:30 ²	Único	Gimnasio 2
Aquagym	X y V	14:30 - 15:30 ¹	Único	Piscina Exterior
Boxeo	L y X	14:00 - 15:00 ¹	Único	Tatami Polideportivo
Ciclo Indoor	L y X	08:00 - 09:00 ¹	Único	Polideportivo
	M y J	19:00 - 20:00 ¹		
Esgrima (hasta el 14 julio)	L y X	13:00 - 14:00 ²	Único	Sala de Esgrima
Kenpo Karate	M y J	14:30 - 15:30 ²	Único	Tatami Polideportivo
	V	13:30 - 15:30 ²		
Nado Universitario	L-X	14:00 - 15:00 ²		Piscina Exterior
		15:00 - 16:00 ²		
	M y J	15:00 - 16:00 ²		
	18:00 - 19:00 ²			
Natación Terapéutica	M y J	14:00 - 15:00 ²	Único	Piscina Exterior
Pádel	M-J	09:30 - 10:30 ³	Avanzado	Pistas 8 y 9
		10.30 - 11:30 ³	Medio	
		17:00 - 18:00 ³	Ini-Medio	
		18:00 - 19:00 ³	Medio	
		19:00 - 20:00 ³	Medio	
Pilates	L y X	09:00 - 10:00 ²	Único	Gimnasio I
		19:00 - 20:00 ²		Gimnasio I
	M y J	09:00 - 10:00 ²		Gimnasio I
		14:30 - 15:30 ²		Gimnasio I
Tonificación	M y J	08:00 - 09:00 ²	Único	Gimnasio I
Triatlón	L-X	17:00 - 18:00 ²	Único	Piscina Exterior
Zumba	L y X	18:30 - 19:30 ²	Único	Gimnasio I

¹ Mínimo 8 usuarios, ² Mínimo 10 usuarios, ³ Mínimo 6 usuarios.

La oferta deportiva puede verse modificada según las necesidades de Las Instalaciones Deportivas de la UAM.

Peticiones de grupos (a parte de la oferta establecida) hasta el 18 de junio..

Se impartirán los grupos que a día 25 de junio lleguen al número mínimo detallado anteriormente.

IMPORTANTE: No olvides pasar tu tarjeta cuando vengas a la actividad.



Universidad Autónoma
de Madrid

www.polideportivouam.es



#InstalacionesDeportivasUAM

