

# ACTIVIDADES SEPTIEMBRE 2021

Actividades	Días	Horario	Instalación
Aquagym**	V	09:00 - 10:00 <sup>1</sup>	Piscina
		14:30 - 15:30 <sup>1</sup>	
Boxeo	L y X	14:00 - 15:00 <sup>1</sup>	Tatami Polideportivo
Ciclo-Indoor**	M y J	08:00 - 09:00 <sup>1</sup>	Sala de Ciclo-Indoor
		19:00 - 20:00 <sup>1</sup>	
Esgrima	L y X	19:00 - 20:00 <sup>1</sup>	Sala de Esgrima
		M y J	
Kempo-Karate	M y J	14:30 - 15:30 <sup>2</sup>	Tatami Polideportivo
		V	13:30 - 15:30 <sup>2</sup>
Nado Universitario**	L y X	13:00 - 14:00 <sup>2</sup>	Piscina
		14:00 - 15:00 <sup>2</sup>	
	M y J	18:00 - 19:00 <sup>2</sup>	
		08:00 - 09:00 <sup>2</sup>	
Nado Master**	M y J	09:00 - 10:00 <sup>2</sup>	Piscina
		18:00 - 19:00 <sup>2</sup>	
Natación Terepeutica**	M y J	19:00 - 20:00 <sup>2</sup>	Piscina
		18:00 - 19:00 <sup>2</sup>	
Pádel	M y J	15:00 - 16:00 <sup>2</sup>	Pistas de Pádel 8 y 9
		09.30 - 10:30 <sup>3</sup>	
		10:30 - 11:30 <sup>3</sup>	
		17:00 - 18:00 <sup>3</sup>	
		18:00 - 19:00 <sup>3</sup>	
Pilates	L y X	19:00 - 20:00 <sup>2</sup>	Sala A
		09:00 - 10:00 <sup>2</sup>	
	M y J	14:30 - 15:30 <sup>2</sup>	Sala B
		15:30 - 16:30 <sup>2</sup>	
		16:30 - 17:30 <sup>2</sup>	
		17:30 - 18:30 <sup>2</sup>	
		18:30 - 19:30 <sup>2</sup>	
Tonificación	M y J	08:00 - 09:00 <sup>2</sup>	Gimnasio 1
Trabajo de Alta Intensidad**	X y V	13:30 - 14:30 <sup>2</sup>	Sala Piscina/Gim 2
	M Y J	13:30 - 14:30 <sup>2</sup>	
Triatlón**	L y X	17:30 - 18:30 <sup>2</sup>	Sala Ciclo/Piscina
Yoga Iyengar	M	14:00 - 16:00 <sup>2</sup>	Sala C
	J	12:00 - 14:00 <sup>2</sup>	
		14:00 - 16:00 <sup>2</sup>	
Zumba	L y X	18:30 - 19:30 <sup>1</sup>	Sala B

La organización se reserva el derecho a modificar horarios e instalaciones según necesidad previo aviso a usuarios/as.

Inscripciones disponibles desde el 20 Julio 2021 en Recepción Piscina o [www.polideportivouam.es](http://www.polideportivouam.es).

Se impartirán los grupos que a día 27 de Agosto de 2021 lleguen al número mínimo detallado a continuación:

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

\*Nado Universitario, Nado Máster, Natación Terapéutica, Aquagym, Ciclo-Indoor, Triatlón y T.A.I. darán comienzo el 6 de Septiembre de 2021 por Cierre Técnico de Edif. Piscina.