

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

JULIO 2022

Actividad	Días	Horario	Nivel	Instalación
Aquagym	X y V	14:30 - 15:30 ¹	Único	Piscina Exterior
Boxeo	L y X	14:00 - 15:00 ⁴	Único	Tatami Polideportivo
Ciclo Indoor	L y X	08:00 - 09:00 ¹	Único	Sala Ciclo/Césped interior
	M y J	19:00 - 20:00 ¹		
Esgrima	L-X	15:15 - 16.15 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	13:00 - 14:00 ²		Piscina exterior
		14:00 - 15:00 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 y J	17:00 - 18:00 ³	Ini-Medio	Pistas 1 y2
		18:00 - 19:00 ³	Medio	
		19:00 - 20:00 ³	Medio	
Pilates	L y X	09:00 - 10:00 ²	Único	Gimnasio I
		18:00 - 19:00 ²		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
Preparación Física	L y X	08:00 - 09:00 ¹	Único	Gimnasio II/Sala Funcional
		14:30 - 15:30 ¹		
Tonificación	M y J	08:00 - 09:00 ²	Único	Gimnasio I
Trabajo de Alta Intensidad	M y J	13:30 - 14:30 ¹	Único	Edificio Piscina
Triatlón	M y J	17:00 - 18:00 ²	Único	Piscina exterior

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

NOTA IMPORTANTE:

En julio solo se impartirán aquellos grupos que a día **20 de junio** hayan llegado al **número mínimo** de inscritos detallado anteriormente **para cada Actividad Dirigida**.

Las **peticiones de grupos** a parte de la oferta establecida serán **hasta el 13 de junio**.

La oferta deportiva e instalaciones pueden variar según necesidades de las **Instalaciones Deportivas UAM**



Universidad Autónoma
de Madrid

www.polideportivouam.es



#InstalacionesDeportivasUAM

