

# ACTIVIDADES JUNIO 2022

Actividad	Días	Horario	Nivel	Instalación
Aikido	V	18:00 - 20:00 <sup>1</sup>	Único	Sala A
Aquagym	V	09:00 - 10:00 <sup>1</sup> 14:30 - 15:30 <sup>1</sup>	Único	Piscina Cubierta
Boxeo	L y X	14:00 - 15:00 <sup>1</sup>	Único	Tatami Polideportivo
Ciclo Indoor	M y J	08:00 - 09:00 <sup>1</sup>	Único	Sala Ciclo/Sala Exterior
	L y X	13:00 - 14:00 <sup>1</sup>		
		19:00 - 20:00 <sup>1</sup>		
Esgrima	L y X	14:00 - 15:00 <sup>2</sup>	Iniciación	Sala de Esgrima
Funcional Fitness	M y J	13:00 - 14:00 <sup>2</sup>	Único	Sala Musculación P. Norte
		19:00 - 20:00 <sup>2</sup>		
Kenpo-Karate	M y J	14:30 - 15:30 <sup>2</sup>	Único	Sala A
	V	13:30 - 15:30 <sup>2</sup>		
Kick Boxing	M y J	18:00 - 19:00 <sup>2</sup>	Único	Tatami Polideportivo
Nado Universitario	L y X	13:00 - 14:00 <sup>2</sup>	Único	Piscina Cubierta
		14:00 - 15:00 <sup>2</sup>		
		18:00 - 19:00 <sup>2</sup>		
	M y J	08:00 - 09:00 <sup>2</sup>		
		09:00 - 10:00 <sup>2</sup>		
		18:00 - 19:00 <sup>2</sup>		
Natación Infantil	M	15:30 - 16.15 <sup>1</sup>	Ini II	Piscina Cubierta
	M	15:30 - 16.15 <sup>1</sup>	Amarillo	
	J	15:30 - 16.15 <sup>1</sup>	Amarillo	
	J	15:30 - 16.15 <sup>1</sup>	Verde	
	J	16:15 - 17.00 <sup>1</sup>	Ini II	
	V	15:30 - 16.15 <sup>1</sup>	Amarillo	
		15:30 - 16.15 <sup>1</sup>	Verde	
		16:30 - 17.15 <sup>1</sup>	Azul	
		16:30 - 17.15 <sup>1</sup>	Continuación	
		17:30 - 18.15 <sup>1</sup>	Amarillo	
		17:30 - 18.15 <sup>1</sup>	Verde	
		17:30 - 18.15 <sup>1</sup>	Iniciación	
	Natación Master	M y J	19:00 - 20:00 <sup>2</sup>	
Natación Terapéutica	L y X	15:15 - 16:15 <sup>2</sup>	Único	Piscina Cubierta
	M y J	09:00 - 10:00 <sup>2</sup>		
		14:00 - 15:00 <sup>2</sup>		
		18:00 - 19:00 <sup>2</sup>		
Pilates	L y X	09:00 - 10:00 <sup>2</sup>	Único	Sala B
		14:00 - 15:00 <sup>2</sup>		
		18:00 - 19:00 <sup>2</sup>		
		19:00 - 20:00 <sup>2</sup>		
	M y J	09:00 - 10:00 <sup>2</sup>		
		14:30 - 15:30 <sup>2</sup>		
Preparación Física	L y X	08:00 - 09:00 <sup>1</sup>	Único	Gimnasio II / Sala Entre. Funcional
		14:30 - 15:30 <sup>1</sup>		

# ACTIVIDADES JUNIO 2022

Actividad	Días	Horario	Nivel	Instalación
Rugby	X	13:30 - 14:30 <sup>1</sup>	Único	Campo de Rugby
Tonificación	M y J	08:00 - 09:00 <sup>1</sup>	Único	Gimnasio I
Trabajo de Alta Intensidad	L y X	13:30 - 14:30 <sup>1</sup>	Único	Sala Entrenamiento Funcional
		19:00 - 20:00 <sup>1</sup>		
Tono Streching	L-X	15:00 - 16:00 <sup>1</sup>	Unico	Sala B
Triatlón	L y X	17:00 - 18:00 <sup>2</sup>	Único	Piscina / Sala Ciclo Indoor
Yoga Hatha	X-V	X 10:30-11:30 V 12:30-13:30	Único	Sala C
Yoga Iyengar	M	14:00 - 16:00 <sup>2</sup>	Nivel 1	Sala C
	J	12:00 - 14:00 <sup>2</sup>	Nivel 1	
		14:00 - 16:00 <sup>2</sup>	Nivel 2	
Padel	L y X	12:00 - 13:00 <sup>3</sup>	Avanzado	Pistas 1 y 2 padel
		13:00 - 14:00 <sup>3</sup>	Medio	
		14:00 - 15:00 <sup>3</sup>	Medio	
		15:00 - 16:00 <sup>3</sup>	Medio	
		18:00 - 19:00 <sup>3</sup>	Iniciación	
		19:00 - 20:00 <sup>3</sup>	Medio	
		20:00 - 21:00 <sup>3</sup>	Medio	
	M y J	17:00 - 18:00 <sup>3</sup>	Medio	
		18:00 - 19:00 <sup>3</sup>	Medio	
		19:00 - 20:00 <sup>3</sup>	Medio	
		20:00 - 21:00 <sup>3</sup>	Medio	
	J	12:00 - 14:00 <sup>3</sup>	Medio	
	V	17:00 - 19:00 <sup>3</sup>	Medio	
S	10:00 - 12:00 <sup>3</sup>	Avanzado		

<sup>1</sup> Mínimo 8 usuarios, <sup>2</sup> Mínimo 10 usuarios, <sup>3</sup> Mínimo 6 usuarios.

## NOTA IMPORTANTE:

En junio solo se impartirán aquellos grupos que a día **20 de mayo** 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 mayo**.

La oferta deportiva puede variar según necesidades de las **Instalaciones Deportivas UAM**

No olvides pasar tu tarjeta cuando vengas a la actividad