

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

SEPTIEMBRE 2022

Actividades	Días	Horario	Nivel	Instalación
Aikido	V	18:00 - 20:00 ¹	Único	Sala A
Aquagym**	V	09:00 - 10:00 ¹	Único	Piscina
		14:30 - 15:30 ¹		
Boxeo	L y X	14:00 - 15:00 ¹	Único	Tatami Polideportivo
Ciclo-Indoor**	M y J	08:00 - 09:00 ¹	Único	Sala de Ciclo-Indoor
		14:00 - 15:00 ¹		
	L y X	19:00 - 20:00 ¹		
		20:00 - 21:00 ¹		
Esgrima	M y J	14:00 - 15:00 ²	Único	Sala de Esgrima
Functional Fitness	M y J	13:30 - 14:30 ²	Único	Gimnasio Pab. Norte
Kempo-Karate	M y J	14:30 - 15:30 ²	Único	Tatami Polideportivo
	V	13:30 - 15:30 ²		Sala A
Nado Universitario**	L y X	13:00 - 14:00 ²	Único	Piscina
		14:00 - 15:00 ²		
		18:00 - 19:00 ²		
	M y J	08:00 - 09:00 ²		
Nado Master**	M y J	19:00 - 20:00 ²	Avanzado	Piscina
Natación Terapéutica**	M y J	15:15 - 16:15 ²	Único	Piscina
		18:00 - 19:00 ²		
Pádel	M y J	09.30 - 10.30 ³	Avanzado	Pistas de Pádel 8 y 9
		10:30 - 11:30 ³	Medio	
		17:00 - 18:00 ³	Medio	
		18:00 - 19:00 ³	Medio	
		19:00 - 20:00 ³	Ini-Medio	
		20:00 - 21:00 ³	Medio	
Preparación Física	L y X	08:00 - 09:00 ¹	Único	Gimnasio 2 / Sala Entr. Funcional
		14:30 - 15:30 ³		

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

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

SEPTIEMBRE 2022

Actividades	Días	Horario	Nivel	Instalación
Pilates	L y X	09:00 - 10:00 ²	Único	Sala B
		14:00 - 15:00 ²		
		18:00 - 19:00 ²		Sala A
		19:00 - 20:00 ²		
	M y J	09:00 - 10:00 ²		Sala B
		14:30 - 15:30 ²		
		17:30 - 18:30 ²		Sala A
		18:30 - 19:30 ²		
Tonificación	M y J	08:00 - 09:00 ²	Único	Gimnasio 1
Trabajo de Alta Intensidad**	L y X	19:00 - 20:00 ²	Único	Sala Entr. Funcional
Triatlón**	L y X	17:00 - 18:00 ²	Único	Sala Ciclo Indoor / Piscina
Yoga Iyengar	M	14:00 - 16:00 ²	Nivel 2 / 3	Sala C
	J	12:00 - 14:00 ²	Nivel 2 / 3	
		14:00 - 16:00 ²	Nivel 1	
Zumba	L y X	18:00 - 19:00 ¹	Único	Sala B

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

NOTAS IMPORTANTES:

- En septiembre solo se impartirán aquellos grupos que a fecha de 26 de agosto hayan llegado al número mínimo de inscritos indicado para cada Actividad Dirigida.
- Las **Peticiones de grupos** fuera de esta oferta serán atendidas **hasta el 19 de agosto**.
- La oferta deportiva de actividades e instalaciones puede variar según necesidades de las **Instalaciones Deportivas UAM**.

****ACTIVIDADES IMPARTIDAS EN EDIFICIO PISCINA** (Aquagym, Ciclo Indoor, Nado Universitario, Nado Máster, Natación Terapéutica, Trabajo de Alta Intensidad y Triatlón) darán comienzo a partir del 8 de septiembre.