

ACTIVIDADES DIRIGIDAS JULIO

Actividad	Días	Horario	Nivel	Instalación
Tonificación	J	08:00 - 09:00 ²	Único	Gimnasio I
Aeróbic	M y J	09:00 - 10:00 ²	Único	Gimnasio I
Aquagym	X y V	14:30 - 15:30 ¹	Único	Piscina Exterior
	L	14:30 - 15:30 ¹		
Boxeo	L y X	14:00 - 15:00 ¹	Único	Tatami Polideportivo
Ciclo Indoor	L y X	08:00 - 09:00 ¹	Único	Sala de Ciclo
	M y J	19:00 - 20:00 ¹		
Esgrima	M y J	14:00 - 15:00 ²	Único	Sala de Esgrima
Kenpo Karate	M y J	13:30 - 14:30 ²	Único	Tatami Polideportivo
	V	13:30 - 15:30 ²		
Natación	L y X	13:00 - 14:00 ²	Único	Piscina exterior
		14:00 - 15:00 ²		
	M y J	13:00 - 14:00 ²		
		15:15 - 16:15 ²		
	18:00 - 19:00 ²			
Natación Terapéutica	M y J	14:00 - 15:00 ²	Único	Piscina exterior
Padel	L-X	17:00 - 18:00 ³	Medio	Pistas 8 y 9
		18:00 - 19:00 ³	Medio	
		19:00 - 20:00 ³	Medio	
	M-J	09:30 - 10:35 ³	Avanzado	
		10:30 - 11:30 ³	Medio	
Pilates	L y X	09:00 - 10:00 ²	Único	Gimnasio I
		19:30 - 20:30 ²		Sala Piscina
	M y J	14:30 - 15:30 ²		Gimnasio I
		14:30 - 15:30 ²		Gimnasio II
		15:30 - 16:30 ²		
		16:30 - 17:30 ²		
		17:30 - 18:30 ²		
Preparación Física	L y X	08:00 - 09:00 ¹	Único	
		14:30 - 15:30 ¹		
Trabajo de Alta Intensidad	X y V	13:30 - 14:30 ¹	Único	Gimnasio II
	M y J	13:30 - 14:30 ¹		
Triatlón	L-X	17:00 - 18:00 ³	Único	Piscina y Sala Ciclo Indoor

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 20 de junio.

Se impartirán los grupos que a día 28 de junio lleguen al número mínimo detallado anteriormente.