

ACTIVIDADES DIRIGIDAS JUNIO

Actividad	Días	Horario	Nivel	Instalación
Aerobic	M y J	09:00 - 10:00 ²	Único	Sala B
Aikido	V	18:00 - 20:00 ¹	Único	Sala A
Aquagym	V	09:00 - 10:00 ¹	Único	Piscina Cubierta
		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
	L y X	14:00 - 15:00 ¹		
	M y J	14:00 - 15:00 ¹		
		19:00 - 20:00 ¹		
Esgrima	L y X	14:00 - 15:00 ²	Iniciación	Sala de Esgrima
Fitness	M y J	13:00 - 14:00 ²	Único	Sala Musculación
Flamenco	M y J	14:00 - 15:00 ²	Único	Gimnasio II
Kenpo-Karate	M y J	14:30 - 15:30 ²	Único	Tatami Polideportivo
	V	13:30 - 15:30 ²		Sala A
Natación	L y X	13:00 - 14:00 ²	Único	Piscina Cubierta
		14:00 - 15:00 ²		
		15:15 - 16:15 ²		
	M y J	08:00 - 09:00 ²		
		09:00 - 10:00 ²		
		18:00 - 19:00 ²		
		19:00 - 20:00 ²		
Natación Infantil	V	16.30 - 17:15 ¹	Por determinar	Piscina Cubierta
		17.15 - 18:00 ¹		
Natación Terapéutica	L y X	14:00 - 15:00 ²	Único	Piscina Cubierta
	M y J	14:00 - 15:00 ²		
		18:00 - 19:00 ²		
Pilates	L y X	09:00 - 10:00 ²	Único	Sala B
		18:00 - 19:00 ²		
		19:00 - 20:00 ²		
		20:00 - 21:00 ²		
	M y J	14:30 - 15:30 ²		Sala A
		14:30 - 15:30 ²		
		15:30 - 16:30 ²		
		16:30 - 17:30 ²		
		17:30 - 18:30 ²		
		18:30 - 19:30 ²		
Preparación Física	L y X	08:00 - 09:00 ¹	Único	Gimnasio II
		14:30 - 15:30 ¹		

ACTIVIDADES DIRIGIDAS JUNIO

Actividad	Días	Horario	Nivel	Instalación
Trabajo de Alta Intensidad	X y V	13:30 - 14:30 ³	Único	Gimnasio II
	M y J	13:30 - 14:30 ³		
Triatlón	L y X	17:00 - 18:00 ²	Único	Piscina y Sala Ciclo Indoor
Vóley-Playa	M y J	14:00 - 15:00 ³	Único	Canchas de Vóley-Playa
Yoga Iyengar	M	12:00 - 14:00 ²	Nivel 2	Sala C
		14:00 - 16:00 ²	Nivel 1	
	J	12:00 - 14:00 ²	Nivel 2	Sala C
		14:00 - 16:00 ²	Nivel 1	
Waterpolo	L	19:30 - 21:30 ²	Avanzado	Piscina Cubierta
	M y J	19:30 - 21:30 ²	Iniciación	
Zumba	M y J	18:00 - 19:00 ³	Único	Gimnasio I
Tenis	M-J	13:00 - 14:00 ¹	Medio	Pistas 1 y 2 de Tenis
		14:00 - 15:00 ¹		
		15:00 - 16:00 ¹		
Pádel	L y X	12:00 - 13:00 ¹	Medio	Pistas 7 y 8 de Pádel
		13:00 - 14:00 ¹	Iniciación-Medio	
		14:00 - 15:00 ¹	Iniciación	
		15:00 - 16:00 ¹	Iniciación	
		18:00 - 19:00 ¹	Iniciación	
		19:00 - 20:00 ¹	Iniciación	
	M y J	09:00 - 10:00 ¹	Avanzado	
		17:00 - 18:00 ¹	Medio	
		18:00 - 19:00 ¹	Medio	
		19:00 - 20:00 ¹	Medio	
	J	10:00 - 12:00 ¹	Avanzado	
	V	11:00 - 13:00 ¹	Avanzado	
		13:00 - 15:00 ¹	Avanzado	
		18:00 - 20:00 ¹	Iniciación-Medio	
	S	10:00 - 12:00 ¹	Avanzado	
		12:00 - 14:00 ¹	Iniciación	

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 mayo.

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

IMPORTANTE: No olvides pasar tu tarjeta cuando vengas a la actividad.