



ACTIVIDADES DIRIGIDAS SEPTIEMBRE 2020

Actividades	Días	Horario	Nivel	Instalación
Aerotono	My J	09:15 - 10:15 ²	Único	M Sala B / J Gimnasio 2
Aquagym	L V	14:30 - 15:30 ¹	Único	Piscina
Ciclo-Indoor	My J L y X	08:00 - 09:00 ¹ 19:00 - 20:00 ¹	Único Único	Sala de Ciclo-Indoor
Kempo Karate	My J V	14:30 - 15:30 ² 13:30 - 14:30 ²	Único	Tatami Sala A
Natación	L y X My J	13:00 - 14:00 ² 14:15 - 15:15 ² 18:00 - 19:00 ² 14:00 - 15:00 ² 16:45 - 17:45 ²	Único	Piscina
Natación Terepeutica	My J My J	15:15 - 16:15 ² 18:00 - 19:00 ²	Único	Piscina
Padel	X y V	10:30 - 11:30 ³ 17:00 - 18:00 ³ 18:00 - 19:00 ³ 19:00 - 20:00 ³	Medio Medio Medio Iniciación-Medio	Pistas 8 y 9
Pilates	L y X My J	09:00 - 10:00 ² 14:30 - 15:30 ² 16:30 - 17:30 ² 17:30 - 18:30 ² 18:30 - 19:30 ²	Único	Sala A Sala B
Preparación Física	L y X	08:00 - 09:00 ² 14:30 - 15:30 ²	Único	L Gim 2 / Gym Pab Norte Gimnasio 2
Tonificación	My J	08:00 - 09:00 ²	Único	Gimnasio 1
Trabajo de Alta Intensidad	X y V MY J	13:30 - 14:30 ² 13:30 - 14:30 ²	Único Único	Gimnasio 2
Triatlón	L y X	17:00 - 18:00 ¹	Único	Ciclo Indoor / Piscina
Yoga Iyengar	M J	14:00 - 16:00 ² 14:00 - 16:00 ²	Nivel II / III Nivel I	Sala C

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

IMPORTANTE:

Se impartirán los grupos que a día 26 de agosto de 2020 lleguen al número mínimo de usuarios indicado.

La oferta deportiva puede verse modificada según necesidades de las [Instalaciones Deportivas de la UAM](#)

