



Jornada de Puertas Abiertas Instalaciones Deportivas UAM del 3 al 7 de OCTUBRE

Más de 40 actividades dirigidas donde elegir

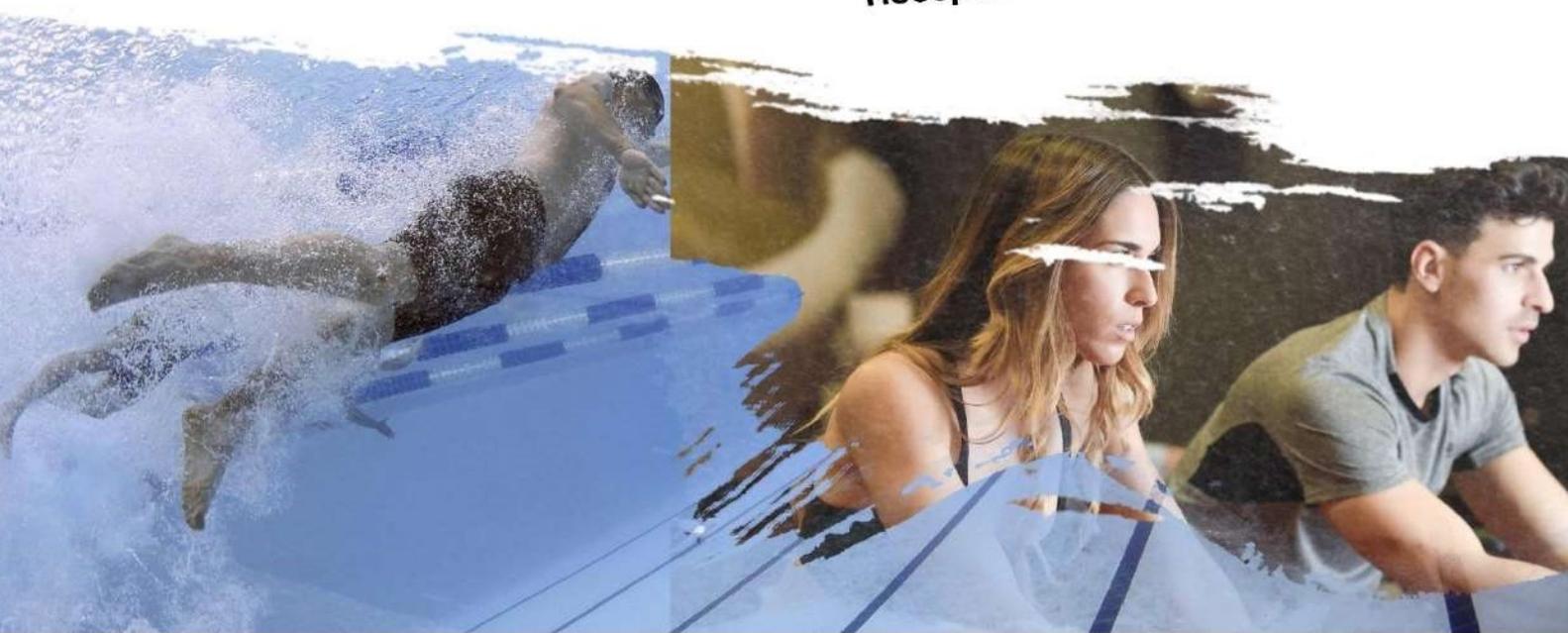
Desde Pilates o Aquagym hasta Boxeo o Danza Contemporánea
Reserva tu plaza ¡GRATIS! y prueba todas las que quieras

Deporte, salud, diversión, créditos.

Seas o no universitario/a te esperamos porque

tú eres de las Instalaciones Deportivas UAM
¡VEN A CONOCERNOS!

*Consulta las Bases en www.polideportivouam.es y Recepciones de Deportes.



UAM

Universidad Autónoma de Madrid

www.polideportivouam.es



#InstalacionesDeportivasUAM



ACTIVIDADES DIRIGIDAS

PRIMER CUATRIMESTRE 2022-23

Actividad	Días	Horario	Nivel	Instalación
AIKIDO	V	16:00-18:00 ¹	Único	Sala C
		18:00-20:00 ¹		Sala A
AQUAGYM	V	09:00-10:00 ¹	Único	Piscina Cubierta
		14:30-15:30 ¹	Único	
BÁDMINTON	M	13:30-15:30	Único	Pabellón Polideportivo
BAILES LATINOS	L-X	16:00-17:00 ²	Único	Sala B
TONO STRECHING	L-X	15:00-16:00 ¹	Único	Sala B
BOXEO	L-X	13:30-14:30 ¹	Único	Tatami Polideportivo
		14:30-15:30 ¹		
	M-J	09:30-10:30 ¹		
	V	16:00-18:00 ¹		
CICLO INDOOR	L-X	13:00-14:00 ¹	Único	Sala Ciclo Indoor
		19:00-20:00 ¹		
	M-J	07:30-08:30 ¹		
	V	19:00-20:00 ¹		
DANZA CONTEMPORÁNEA	L-X	14:30-15:30 ²	Iniciación	Gimnasio 1
ESGRIMA (ESPADAS)	L-X	14:00-15:00 ²	Iniciación	Sala Esgrima
	V	14:00-16:00 ²	Único	
FLAMENCO	M-J	14:30-15:30 ²	Único	Gimnasio 2
FUNCIONAL FITNESS	L-X	12:00-13:00 ²	Único	Sala de Musculación Pabellon B
		13:30-14:30 ²		
	M-J	14:30-15:30 ²		
	V	19:00-20:00 ²		
KARATE	L-X	13:00-14:00 ²	Único	Sala C
KENPO KARATE	M-J	14:30-15:30 ²	Único	Tatami Polideportivo
	V	13:30-15:30 ²		Sala A
KICK BOXING	M-J	17:00-18:00 ¹	Único	Tatami Polideportivo
		18:00-19:00 ¹		
NADO UNIVERSITARIO	L-X	07:30-08:30 ²	Único	Piscina Cubierta
		13:00-14:00 ²		
		14:00-15:00 ²		
		19:00-20:00 ²		
	M-J	08:00-09:00		
		09:00-10:00 ²		
		13:00-14:00 ²		
		17:00-18:00 ²		
NATACIÓN MASTER	M-J	18:00-19:00 ²	Avanzado	Piscina Cubierta
NATACIÓN APRENDIZAJE	L-X	19:00-20:00 ²	Aprendizaje	Piscina Cubierta
	L-X	18:00-19:00 ¹		

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



ACTIVIDADES DIRIGIDAS

PRIMER CUATRIMESTRE 2022-23

Actividad	Días	Horario	Nivel	Instalación
NATACIÓN INFANTIL	M	16:15-17:00 ¹	consultar	Piscina Cubierta
	J	16:15-17:15 ¹	consultar	
		17:15-18:00 ¹	consultar	
	V	16:15-17:00 ¹	consultar	
		17:15-18:00 ¹	consultar	
	S	10:15-11:00 ¹	consultar	
		11:15-12:00 ¹	consultar	
NATACIÓN TERAPEUTICA	L-X	15:00-16:00 ²	Único	Piscina Cubierta
		09:00-10:00 ²		
	M-J	14:00-15:00 ²		
	15:00-16:00 ²			
		18:00-19:00 ²		
PILATES	L-X	09:00-10:00 ²	Único	Sala B
		14:00-15:00 ²		Sala A
		18:00-19:00 ²		Sala B
		19:00-20:00 ²		
		20:00-21:00 ²		
	M-J	09:00-10:00 ²		Sala B
		14:30-15:30 ²		
		14:30-15:30 ²		Sala A
		17:30-18:30 ²		
		18:30-19:30 ²		
PREPARACIÓN FÍSICA	L-X	08:00-09:00 ¹	Único	Sala Multifunción
		14:30-15:30 ¹		Gimnasio 2
RUGBY	L-X	13:30-14:30 ²	Único	Campo Rugby
	M-V	13:30-14:30 ²	Iniciación	
TIRO CON ARCO	M	19:30-21:30 ²	Único	Gimnasio 2
	X	19:30-21:30 ²	Único	
TONIFICACIÓN	M-J	08:00-09:00	Único	Gimnasio 1
TRABAJO DE ALTA INTENSIDAD	L-X	19:00-20:00 ¹	Único	Sala Multifunción
		13:30-14:30 ¹		
TRIATLÓN	L-X	17:00-18:00 ²	Único	Piscina y Sala Ciclo
VOLEIBOL	X-V	13:00-14:00 ¹	Iniciación	Pabellón Polideportivo Cubierto
		14:00-15:00 ¹	Avanzado	
WATERPOLO	L	20:00-22:00 ²	Avanzado	Piscina Cubierta
	X	20:00-22:00 ²	Iniciación	
YOGA HATHA	L-X	10:00-11:00 ¹	Único	Sala C
		11:00-12:00 ¹		
	V	12:30-13:30 ¹		
YOGA IYENGAR	M	12:00-14:00 ²	Nivel 1	Sala C
		14:00-16:00 ²	Nivel 3	
	J	12:00-14:00 ²	Nivel 2	
		14:00-16:00 ²	Nivel 1	
ZUMBA	L-X	18:00-19:00 ¹	Único	Sala B/Sala exterior

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



ACTIVIDADES DIRIGIDAS PRIMER CUATRIMESTRE 2022-23

Actividad	Días	Horario	Nivel	Instalación
PÁDEL*	L-X	12:00-13:00 ³	Medio -Avanzado	Pistas 7- 8
		13:00-14:00 ³	Medio	
		14:00-15:00 ³	Medio	
		15:00-16:00 ³	Medio	
		18:00-19:00 ³	Iniciación	
		19:00-20:00 ³	Iniciación	
	M-J	20:00-21:00 ³	Medio	Pistas 7- 8
		14:00-15:00 ³	Medio	Pistas 1 - 2
		15:00-16:00 ³	Iniciación	Pistas 1 - 2
		16:00-17:00 ³	Medio	Pistas 7- 8
		17:00-18:00 ³	Medio	Pistas 7- 8
		18:00-19:00 ³	Medio	Pistas 7- 8
	J	19:00-20:00 ³	Medio	Pistas 7- 8
		20:00-21:00 ³	Medio	Pistas 7- 8
	V	10:00-12:00 ³	Avanzado	Pistas 7- 8
		12:00-14:00 ³	Avanzado	Pistas 7- 8
		11:00-13:00 ³	Avanzado	Pistas 7- 8
	S	13:00-15:00 ³	Avanzado	Pistas 7- 8
17:00-19:00 ³		Medio	Pistas 7- 8	
10:00-12:00 ³		Avanzado	Pistas 7- 8	
12:00-14:00 ³		Iniciación-Medio	Pistas 7- 8	
TENIS*	L-X	13:00-14:00 ³	Iniciación	Pistas 1 y 2
		14:00-15:00 ³	Medio	
	M-J	13:00-14:00 ³	Medio	
		14:00-15:00 ³	Iniciación	
		15:00-16:00 ³	Medio	
	V	13:00-15:00 ³	Medio	
		15:00-17:00 ³	Avanzado	

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

GRUPOS REDUCIDOS* TENIS Y PÁDEL (3-4 personas)

CLASES PARTICULARES* TENIS Y PÁDEL (1-2 personas)

Infórmate en Recepción de Deportes

*Actividad no incluida en abonos. Precio no sujeto a descuentos

POSIBILIDAD DE NUEVOS
GRUPOS Y HORARIOS

¡PLANTEA TUS SUGERENCIAS!

Más información en:

INSTALACIONES DEPORTIVAS UAM

Campus de Cantoblanco
C/ Freud, 9, 28049 Madrid

PISCINA UAM 91.497.8691

POLIDEPORTIVO 91.497.4992

PABELLÓN NORTE 91.497.8556

instalacionesdeportivas.informacion@uam.es www.polideportivouam.es



Universidad Autónoma
de Madrid

www.polideportivouam.es



#InstalacionesDeportivasUAM

