

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS JULIO 2024

Actividad	Días	Horario	Nivel	Instalación
Aikido	V	18:00 - 20:00 <sup>1</sup>	Único	Sala A
Aquagym	X y V	14:30 - 15:30 <sup>1</sup>	Único	Piscina Exterior
Boxeo	L y X	13:30 - 14:30 <sup>1</sup>	Único	Tatami Polideportivo
Ciclo Indoor	M y J	08:00 - 09:00 <sup>1</sup>	Único	Sala Ciclo
	L y X	19:00 - 20:00 <sup>1</sup>		
Esgrima	L-X	15:15 - 16.15 <sup>2</sup>	Único	Sala de Esgrima
Kenpo Karate	M y J	14:30 - 15:30 <sup>2</sup>	Único	Tatami Polideportivo
	V	13:30 - 15:30 <sup>2</sup>		
Nado Universitario	L-X	13:00 - 14:00 <sup>2</sup>	Único	Piscina exterior
		14:00 - 15:00 <sup>2</sup>		
		18:00 - 19:00 <sup>2</sup>		
	M y J	15:00 - 16:00 <sup>2</sup>		
Natación Terapéutica	M y J	14:00 - 15:00 <sup>2</sup>	Único	Piscina Exterior
Pádel	M y J	17:00 - 18:00 <sup>3</sup>	Ini-Medio	Pistas 1 y 2
		18:00 - 19:00 <sup>3</sup>	Medio	
		19:00 - 20:00 <sup>3</sup>	Medio	
Pilates	L y X	09:00 - 10:00 <sup>2</sup>	Único	Gimnasio 1
		18:00 - 19:00 <sup>2</sup>		Gimnasio 1
		19:00 - 20:00 <sup>2</sup>		Gimnasio 1
	M y J	09:00 - 10:00 <sup>2</sup>		Gimnasio 1
		14:30 - 15:30 <sup>2</sup>		Gimnasio 1
Preparación Física	L y X	14:30 - 15:30 <sup>1</sup>		Sala Multifunción/Calestenia
Tonificación	M y J	08:00 - 09:00 <sup>2</sup>	Único	Gimnasio 1
Trabajo de Alta Intensidad	L y X	13:30 - 14:30 <sup>1</sup>	Único	Sala Entrenamiento Funcional
Triatlón	L y X	17:00 - 18:00 <sup>2</sup>	Único	Sala Ciclo Indoor/Piscina

<sup>1</sup> Mínimo 8 usuarios, <sup>2</sup> Mínimo 10 usuarios, <sup>3</sup> Mínimo 6 usuarios.

## NOTAS IMPORTANTES:

- Las **peticiones de grupos** fuera de esta oferta establecida serán **hasta el 14 de junio**.
  - En **julio se impartirán** aquellos grupos que a día **20 de junio** hayan llegado al **número mínimo de inscritos** detallado anteriormente **para cada Actividad Dirigida**.
- La **oferta deportiva puede variar** por necesidades de Instalaciones Deportivas UAM.
- Recuerda **pasar tu tarjeta** por el lector de Recepción cuando vengas a tu actividad.



Universidad Autónoma de Madrid

[www.polideportivouam.es](http://www.polideportivouam.es)



#InstalacionesDeportivasUAM

