

ACTIVIDADES DIRIGIDAS JULIO 2024

Actividad	Días	Horario	Nivel	Instalación
Aikido	V	18:00 - 20:00 ¹	Único	Sala A
Aquagym	X y V	14:30 - 15:30 ¹	Único	Piscina Exterior
Boxeo	L y X	13:30 - 14:30 ¹	Único	Tatami Polideportivo
Kenpo Karate	M y J	14:30 - 15:30 ²	Único	Tatami Polideportivo
	V	13:30 - 15:30 ²	Único	
Nado Universitario	L-X	18:00 - 19:00 ²	Único	Piscina Exterior
Natación Terapéutica	M y J	14:00 - 15:00 ²	Único	Piscina Exterior
Pilates	L y X	09:00 - 10:00 ²	Único	Gimnasio 1
		18:00 - 19:00 ²		
	M-J	09:00 - 10:00 ²		
		14:30 - 15:30 ²		
Tonificación	M y J	08:00 - 09:00 ²	Único	Gimnasio 1
Trabajo de Alta Intensidad	L y X	13:30 - 14:30 ¹	Único	Sala Entrenamiento Funcional

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

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



#InstalacionesDeportivasUAM

