

ACTIVIDADES DIRIGIDAS JUNIO 2024

Actividad	Días	Horario	Nivel	Instalación
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	13:30 - 14:30 ¹	Único	Tatami Polideportivo
CICLO INDOOR	M y J	08:00 - 09:00 ¹	Único	Sala Ciclo Indoor
	L y X	13:00 - 14:00 ¹		
		19:00 - 20:00 ¹		
ESGRIMA	L y X	14:00 - 15:00 ²	Iniciación	Sala de Esgrima
FUNCTIONAL FITNESS	M y J	13:00 - 14:00 ²	Único	Sala Musculación Pab. Norte
		19:00 - 20:00 ²	Único	
KENPO KÁRATE	M y J	14:30 - 15:30 ²	Único	Sala A
	V	13:30 - 15:30 ²		
KICK BOXING	M y J	18:00 - 19:00 ²	Único	Tatami Polideportivo
NADO UNIVERSITARIO	L y X	13:00 - 14:00 ²	Único	Piscina Cubierta
		14:00 - 15:00 ²		
		18:00 - 19:00 ²		
	M Y J	08:00 - 09:00 ²		
		09:00 - 10:00 ²		
		18:00 - 19:00 ²		
NATACIÓN MASTER	M y J	19:00 - 20:00 ²	Avanzado	Piscina Cubierta
NATACIÓN INFANTIL	M	15:30 - 16:15 ¹	Iniciación	Piscina Cubierta
	M	15:30 - 16:15 ¹	Amarillo	
	J	17:15 - 17:00 ¹	Amarillo	
	V	16:30 - 17:15 ¹	Azul	
		16:30 - 17:15 ¹	Continuación	
		17:30 - 18:15 ¹	Verde	
		17:30 - 18:15 ¹	Azul	
		17:30 - 18:15 ¹	Iniciación II	
NATACIÓN TERAPÉUTICA	L y X	15:15 - 16:15 ²	Único	Piscina Cubierta
	M y J	09:00 - 10:00 ²		
	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
		14:00 - 15:00 ²		
		18:00 - 19:00 ²		
		19:00 - 20:00 ²		
	M y J	09:00 - 10:00 ²		
		14:30 - 15:30 ²		
PREPARACIÓN FÍSICA	L y X	08:00 - 09:00 ¹	Único	Gimnasio 2 / Sala Entrenamiento Funcional
		14:30 - 15:30 ¹		

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

ACTIVIDADES DIRIGIDAS JUNIO 2024

Actividad	Días	Horario	Nivel	Instalación
TONIFICACIÓN	M y J	08:00 - 09:00 ²	Único	Gimnasio 1
TONO STRETCHING	L y X	15:00 - 16:00 ¹	Unico	Sala B
TRABAJO DE ALTA INTENSIDAD	L y X	13:30 - 14:30 ¹	Único	Sala Entrenamiento Funcional
TRIATLÓN	L y X	17:00 - 18:00 ²	Único	Piscina y Sala Ciclo Indoor
YOGA HATHA	V	12:00 - 13:00 ¹	Único	Sala C
YOGA IYENGAR	M	14:00 - 16:00 ²	Nivel 1	Sala C
	J	12:00 - 14:00 ²	Nivel 2	
	J	14:00 - 16:00 ²	Nivel 1	
PÁDEL	L y X	12:00 - 13:00 ³	Avanzado	Pistas 1 y 2 Pádel
		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	Medio	
		20:00 - 21:00 ³	Medio	
	M y J	17:00 - 18:00 ³	Medio	
		18:00 - 19:00 ³	Medio	
		19:00 - 20:00 ³	Medio	
		20:00 - 21:00 ³	Medio	
	J	10:00 - 12:00 ³	Avanzado	
	J	12:00 - 14:00 ³	Medio	
	V	11:00 - 13:00 ³	Avanzado	
	V	13:00 - 15:00 ³	Avanzado	
V	17:00 - 19:00 ³	Medio		
S	10:00 - 12:00 ³	Avanzado		
TENIS	M y J	13:00 - 14:00 ³	Medio	Pistas 1 y 2 Tenis
		14:00 - 15:00 ³	Iniciación	
		15:00 - 16:00 ³	Medio	

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

NOTAS IMPORTANTES:

- Las **peticiones de grupos** fuera de esta oferta establecida serán **hasta el 15 de mayo**.
- En **junio se impartirán** aquellos grupos que a día **22 de mayo** 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.