

ACTIVIDADES DIRIGIDAS JUNIO 2024

Actividad	Días	Horario	Nivel	Instalación
AIKIDO	V	18:00 - 20:00 ¹	Único	Sala A
AQUAGYM	V	14:30 - 15:30 ¹	Único	Piscina Cubierta
BOXEO	L y X	13:30 - 14:30 ¹	Único	Tatami Polideportivo
CICLO INDOOR	L y X	13:00 - 14:00 ¹	Único	Sala Ciclo Indoor
FUNCTIONAL FITNESS	M y J	13:00 - 14:00 ²	Único	Sala Musculación Pab. Norte
KARATE	L y X	13:00 - 14:00 ²	Único	Sala A
KENPO KÁRATE	M y J	14:30 - 15:30 ²	Único	Sala A
	V	13:30 - 15:30 ²		
NADO UNIVERSITARIO	L y X	08:00 - 09:00 ²	Único	Piscina Cubierta
		13:00 - 14:00 ²		
		14:00 - 15:00 ²		
		18:00 - 19:00 ²		
NATACIÓN MASTER	M y J	19:00 - 20:00 ²	Avanzado	Piscina Cubierta
NATACIÓN INFANTIL	V	17:30 - 18:15 ¹	Verde	
NATACIÓN TERAPÉUTICA	L y X	15:15 - 16:15 ²	Único	Piscina Cubierta
	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		
		20:00 - 21:00 ²		
	M y J	09:00 - 10:00 ²		
		14:30 - 15:30 ²		
17:30 - 18:30 ²				
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
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	
PÁDEL	L y X	12:00 - 13:00 ³	Avanzado	Pistas 1 y 2 Pádel
		14:00 - 15:00 ³	Medio	
		15:00 - 16:00 ³	Medio	
	M y J	18:00 - 19:00 ³	Medio	
		19:00 - 20:00 ³	Medio	
		20:00 - 21:00 ³	Medio	
TENIS	L-X	14:00 - 15:00 ³	Medio	Pistas 1 y 2 Tenis
	V	15:00 - 17:00 ³	Avanzado	

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

