

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS

## SEPTIEMBRE 2024

Actividades	Días	Horario	Nivel	Instalación
Aikido	V	18:00 - 20:00 <sup>1</sup>	Único	Sala A
Aquagym**	V	09:00 - 10:00 <sup>1</sup>	Único	Piscina
		14:30 - 15:30 <sup>1</sup>		
Boxeo	L y X	14:00 - 15:00 <sup>1</sup>	Único	Tatami Polideportivo
Ciclo-Indoor**	M y J	08:00 - 09:00 <sup>1</sup>	Único	Sala de Ciclo-Indoor
		14:00 - 15:00 <sup>1</sup>		
	L y X	19:00 - 20:00 <sup>1</sup>		
Esgrima	M y J	14:00 - 15:00 <sup>2</sup>	Único	Sala de Esgrima
Functional Fitness	M y J	13:30 - 14:30 <sup>2</sup>	Único	Gimnasio Pab. Norte
		19:00 - 20:00 <sup>2</sup>	Único	
Kempo-Karate	M y J	14:30 - 15:30 <sup>2</sup>	Único	Tatami Polideportivo
	V	13:30 - 15:30 <sup>2</sup>		Sala A
Nado Universitario**	L y X	13:00 - 14:00 <sup>2</sup>	Único	Piscina
		14:00 - 15:00 <sup>2</sup>		
		18:00 - 19:00 <sup>2</sup>		
	M y J	08:00 - 09:00 <sup>2</sup>		
Nado Master**	M y J	19:00 - 20:00 <sup>2</sup>	Avanzado	Piscina
Natación Terapéutica**	M y J	15:15 - 16:15 <sup>2</sup>	Único	Piscina
		18:00 - 19:00 <sup>2</sup>		
Pádel	M y J	09.30 - 10:30 <sup>3</sup>	Avanzado	Pistas de Pádel 8 y 9
		10:30 - 11:30 <sup>3</sup>	Medio	
		17:00 - 18:00 <sup>3</sup>	Medio	
		18:00 - 19:00 <sup>3</sup>	Medio	
		19:00 - 20:00 <sup>3</sup>	Ini-Medio	
		20:00 - 21:00 <sup>3</sup>	Medio	
Preparación Física	L y X	08:00 - 09:00 <sup>1</sup>	Único	Gimnasio 2 / Sala Entr. Funcional
		14:30 - 15:30 <sup>3</sup>		

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

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS

## SEPTIEMBRE 2024

Actividades	Días	Horario	Nivel	Instalación
Pilates	L y X	09:00 - 10:00 <sup>2</sup>	Único	Sala B
		14:00 - 15:00 <sup>2</sup>		Sala A
		18:00 - 19:00 <sup>2</sup>		
		19:00 - 20:00 <sup>2</sup>		
	M y J	09:00 - 10:00 <sup>2</sup>		Sala B
		14:30 - 15:30 <sup>2</sup>		
Tonificación	M y J	08:00 - 09:00 <sup>2</sup>	Único	Gimnasio 1
Trabajo de Alta Intensidad**	L y X	19:00 - 20:00 <sup>2</sup>	Único	Sala Entr. Funcional
	L y X	13:30 - 14:30 <sup>2</sup>	Único	Sala Entr. Funcional
Triatlón**	L y X	17:00 - 18:00 <sup>2</sup>	Único	Sala Ciclo Indoor / Piscina
Yoga Hatha	V	10:00 - 12:00 <sup>1</sup>	Único	Sala C
Yoga Iyengar	M	14:00 - 16:00 <sup>2</sup>	Nivel 2 / 3	Sala C
	J	12:00 - 14:00 <sup>2</sup>	Nivel 2 / 3	
		14:00 - 16:00 <sup>2</sup>	Nivel 1	
Zumba	L y X	18:00 - 19:00 <sup>1</sup>	Único	Sala B

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

### NOTAS IMPORTANTES:

Apertura de inscripciones para actividades dirigidas desde el **19 de julio 2024**.

En septiembre comenzarán aquellos grupos de actividades dirigidas que a fecha **26 de agosto 2024** hayan llegado al número mínimo de inscripciones detallado a continuación:

- <sup>1</sup> mínimo 8 inscritos.
- <sup>2</sup> mínimo 10 inscritos.
- <sup>3</sup> mínimo 6 inscritos.

Por cierre técnico del Edificio de Piscina del 2 al 6 de septiembre, las actividades dirigidas de **Aquagym, Ciclo Indoor, Nado Universitario, Nado Máster, Natación Terapéutica, Trabajo Alta Intensidad y Triatlón** darán comienzo el **9 de septiembre 2024** descontándose la parte proporcional de las sesiones no impartidas).

La oferta deportiva puede variar por necesidades de las Instalaciones deportivas UAM.