

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

SEPTIEMBRE 2025

Actividades	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	14:00 - 15:00 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	M y J	14:00 - 15:00 ²	Único	Sala de Esgrima
Functional Fitness	M y J	13:30 - 14:30 ²	Único	Sala Musculación Pab. Norte
Kempo-Karate	M y J	14:30 - 15:30 ²	Único	Tatami Polideportivo
	V	13:30 - 15:30 ²		Sala A
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		
Nado Master**	M y J	19:00 - 20:00 ²	Avanzado	Piscina Cubierta
Natación Terapéutica**	M y J	15:15 - 16:15 ²	Único	Piscina Cubierta
		18:00 - 19:00 ²		
Pádel	M y J	17:00 - 18:00 ³	Medio	Pistas 1 y 2 Pádel
		18:00 - 19:00 ³	Medio	
		19:00 - 20:00 ³	Ini-Medio	
		20:00 - 21:00 ³	Medio	

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

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

SEPTIEMBRE 2025

Actividades	Días	Horario	Nivel	Instalación
Pilates	L y X	09:00 - 10:00 ²	Único	Sala B
		14:00 - 15:00 ²		
		18:00 - 19:00 ²		Sala A
		19:00 - 20:00 ²		
	M y J	09:00 - 10:00 ²		Sala B
		14:30 - 15:30 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 ²	Único	Sala Entr. Funcional
	M y J	19:00 - 20:00 ²		
Triatlón**	L y X	17:00 - 18:00 ²	Único	Sala Ciclo Indoor / Piscina
Yoga Iyengar	M	14:00 - 16:00 ²	Nivel 2 / 3	Sala C
	J	12:00 - 14:00 ²	Nivel 2 / 3	
		14:00 - 16:00 ²	Nivel 1	
Zumba	M y X	18:00 - 19:00 ¹	Único	Sala B

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

NOTAS IMPORTANTES:

En septiembre comenzarán aquellos grupos de actividades dirigidas que a fecha **25 de agosto 2025** hayan llegado al número mínimo de inscripciones detallado a continuación:

- ¹ mínimo 8 inscritos.
- ² mínimo 10 inscritos.
- ³ mínimo 6 inscritos.

Por cierre técnico del Edificio de Piscina del 1 al 5 de septiembre, las actividades dirigidas de **Aquagym, Ciclo Indoor, Nado Universitario, Nado Máster, Natación Terapéutica, Trabajo Alta Intensidad y Triatlón** darán comienzo el **8 de septiembre 2025**, descontándose la parte proporcional de las sesiones no impartidas.

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