

## Escuelas Deportivas Zona Fitness UCM Curso 2025-2026

### Actividades, horarios y tarifas

Todas las Escuelas comienzan su actividad la primera semana de octubre de 2025

ZONA FITNESS									
ESCUELA	UBICACIÓN	DURACIÓN	DÍAS/HORAS	PLAZAS	CUATRIMESTRE	CURSO COMPLETO			
Mantenimiento y acondicionamiento	Sala Múltiple	Octubre a Junio	L-X 15:00-16:00	25	GRUPO A: 90 € GRUPO B: 126€	GRUPO A: 160 € GRUPO B: 224 €			
Danza del vientre	Sala de Columnas		L-X 15:00-16:00	20					
TRX	Sala de Columnas		M-J 19:00-20:00	20					
Yoga	Sala de Columnas		L-J 13:00-14:00	20					
	Sala de Columnas		L-J 14:00-15:00	20					
Zumba	Sala Múltiple		L-X 14:00-15:00	25					
	Sala Múltiple		M-J 18:00-19:00	25					
	Somosaguas sala M		M-J 14:30-15:30	12					
Marcha Nórdica	Somosaguas Pista 1		Octubre a Mayo	L-X 20:00-21:00			25		
Tiro con arco	Zona Sur-Puerta del gimnasio		Octubre a Junio	M 17:00-19:00			30		
	Zona Sur/Frontón	M-J 15:00-16:00		20					
Pilates	Zona Sur/Frontón	M-J 16:00-17:00		20					
	Zona Sur sala 5	L-X 14:30-15:30		12					
	Zona Sur sala 5	M-J 14:00-15:00		12					
	Zona Sur sala 5	L-X 15:30-16:30		12					
	Zona Sur sala 5	M-J 15:00-16:00		12					
	Zona Sur sala 5	L-X 16:30-17:30		12					
	Zona Sur sala 5	M-J 16:00-17:00		12					
	Zona Sur sala 6	L-X 14:00-15:00		12					
	Zona Sur sala 6	M-J 14:30-15:30	12						
	Zona Sur sala 6	M-J 15:30-16:30	12						
	Zona Sur sala 6	M-J 17:30-18:30	12						
	Somosaguas sala M	L-X 14:30-15:30	12						
	Somosaguas sala M	L-X 15:30-16:30	12						
	Somosaguas sala M	L-X 18:00-19:00	12						
	Somosaguas sala M	L-X 19:00-20:00	12						
	Somosaguas sala M	M-J 19:00-20:00	12						
	Somosaguas sala M	M-J 20:00-21:00	12						
	Musculación	Gimnasio Zona Sur(*)	Septiembre a Julio	L-M-X-J-V 10:00-21:00	30				
Somosaguas (*)		Septiembre a Junio	Sábados 10:00-14:00	20					

(\*) La Sala de Musculación de Zona Sur abrirá de septiembre a julio incluido. La Sala de Somosaguas abrirá de octubre a junio.

Las salas donde se imparte el curso, así como la oferta de actividades y horarios se podrán modificar según la ordenación de espacios, y en función del número de solicitudes por parte la Unidad de Gestión de actividades deportivas de la UCM

Las actividades se desarrollarán en los horarios y días catalogados como lectivos según el calendario laboral de la UCM, no prestándose servicio aquellas fechas consideradas de mínima incidencia laboral o de reducción de jornada labora

## TENIS Y PÁDEL

ESCUELA	UBICACIÓN	DURACIÓN	TRIMESTRE	
			GRUPO	Grupo de 4 alumnos
Tenis o Pádel (cursos de 2 días por semana)	Inst. Zona Sur	Octubre a Junio	GRUPO A	180 €
			GRUPO B	210 €

Teléfonos de información para las escuelas de Tenis y Pádel: Tenis (Ubaldo 609732381) Pádel (Alberto 646536795)

**Tarifas: Grupo A:** Miembros de la Comunidad Universitaria UCM: estudiantes de la UCM, colegiales residentes de los Colegios Mayores de fundación propia de la UCM y de los Colegios Mayores adscritos a la UCM, Alumni (con membresía en vigor). Personal de la UCM (en activo o jubilado), personal de la Fundación General UCM y cónyuges, parejas de hecho e hijos entre 18 y 28 años de estos últimos.

**Grupo B:** Público en general (mayores de 18 años, con seguro médico). **Información adicional:** Unidad de Gestión de Actividades Deportivas (UGAD), Instalaciones Zona Norte (Tfno. 91-394-6092/6094) (\*) los meses de julio y septiembre el horario de la sala de musculación de la zona sur será de L a V de 10:00 a 20:00 horas y Somosaguas cerrado.

