

ANEXO 1

(HORARIOS PREVISTOS)

Escuelas Deportivas UCM Curso 2022-2023

Actividades, horarios y tarifas

Todas las Escuelas comienzan su actividad la primera semana de octubre de 2022

ZONA FITNES					
ESCUELA	UBICACIÓN	DURACIÓN	DÍAS/HORAS	CUATRIMESTRE	CURSO COMPLETO
Mantenimiento y Acondicionamiento	Sala Columnas	Octubre a Junio	M, J 15:00 a 16:00 h.	GRUPO A: 90 € GRUPO B: 126 €	GRUPO A: 160 € GRUPO B: 224 €
TRX	Sala Columnas		L, X 15:00 a 16:00 h.		
Defensa personal femenina	Sala Múltiple		V. 15:00-17:00		
Yoga	Sala Columnas		L, X 16:00 a 17:00 h. M, J 13:00 a 14:00 h.		
Cross training	Sala Columnas		L, X 19:00 a 20:00 h.		
Taichi/Chikung	Sala Múltiple		X, 17:00 a 19:00 h.		
Zumba	Sala Múltiple		M, J 13:30 a 14:30 h. M, J 18:00 a 19:00 h. L,X, 14:00-15:00		
	Somosaguas		L-X de 14:30 a 15:30 h. L-X 19:30-20:30 h.		
Baile Latino	Somosaguas		M-J de 14:30 a 15:30		
Marcha Nórdica	Zona Sur Somosaguas		M 17:00 a 19:00 J 17:00 a 19:00		
Running	Zona Sur		M-J 14:30-15:30		
Tiro con Arco	Zona Sur		L, X 15:00-16:00 M,J 15:00-16:00		
Hipopresivos	Sala Múltiple		L,X 15:00-16:00		
Pilates iniciación	Zona Sur		L-X 14:30-15:30 M-J 14:30-15:30 M-J 15:30-16:30 M--J 16:30-17:30		
	Somosaguas		L-X 14:30 -15:30		
Pilates Intermedio	Zona Sur		M-J 14:30 -15:30 M-J 15:30-16:30 L-X 15:30-16:30 M-J 18:00-19:00		
	Somosaguas		L-X 15:30 - 16:30 M-J 19:30-20:30		
Pilates Espalda	Zona Sur		M-J 16:30-17:30		
Musculación	Gimnasio Zona Sur (*) y Somosaguas(*)	Octubre a septiembre Agosto cerrado	Lunes a viernes 10:00 a 21:00 h. Sábados 10:00 a 14:00 h. y Lunes a Viernes 09:00 a 21:00 h.		

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

PISCINA CUBIERTA DE LA ALMUDENA					
ESCUELA	UBICACIÓN	DURACIÓN	DÍAS/HORAS	CUATRIMESTRE	CURSO COMPLETO
Natación Iniciación	Piscina de la Almodena	Octubre a Mayo	L, X 18:00 a 19:00 h.	GRUPO A: 90 € GRUPO B: 126 €	GRUPO A: 160 € GRUPO B: 224 €
Natación Perfeccionamiento			L y X 13:00 a 14:00 h. L y X 16:00 a 17:00 h. L y X 17:00 a 18:00 h. M y J 13:00 a 14:00 h. M y J 16:00 a 17:00 h. M y J 17:00 a 18:00 h.		
Aquaerobic			L, X 15:00 a 16:00 h. M, J 15:00 a 16:00 h.		

TENIS Y PADEL					
ESCUELA	UBICACIÓN	DURACIÓN		TRIMESTRE	
				Grupo de 6 alumnos	Grupo de 4 alumnos
Tenis o Pádel ¹ (cursos de 2 días por semana)	Inst. Zona Sur	Octubre a Junio	GRUPO A	105 €	158 €
			GRUPO B	125 €	184 €

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, personal de la Fundación General UCM (Alumni con membresía en vigor). Personal de la UCM (en activo o jubilado) 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.