

ANEXO 1

(HORARIOS PREVISTOS)

Escuelas Deportivas UCM Curso 2024-2025

Actividades, horarios y tarifas

Todas las Escuelas comienzan su actividad la primera semana de octubre de 2024

ZONA FITNESS						
Escuela	UBICACIÓN	DURACIÓN	DIAS/HORAS	PLAZASA	CUATRIMESTR	CURSO
Mantenimiento	Sala Columnas	Octubre a Junio	M-J 15:00-16:00	20	GRUPO A: 90€	GRUPO A: 160€
TRX	Sala Columnas		L-X 15:00-16:00	20		
Yoga	Sala Columnas		L-X- 16:00-17:00	20		
	Sala Columnas		M-J 13:00-14:00	20		
Cross training	Sala Columnas		L-X 19:00-20:00	20		
Taichi/Chikung	Sala Columnas		X 17:00-19:00	20		
Zumba	Sala Multiple		M-J 14:00-15:00	25		
	Sala Multiple		M-J 18:00-19:00	25		
	Somosaguas Pista 1		L-X 14:30-15:30	25		
	Somosaguas sala M		M-J 14:30-15:30	12		
Marcha Nordica	Somosaguas Pista 1	Octubre a Mayo	L-X 20:00-21:00	25	GRUPO B: 126€	GRUPO B: 224€
Running	Zona Sur	Octubre a Junio	M 17:00-19:00	30		
Tiro con Arco	Zona Sur/Fronton		M J 14:30 -15:30	30		
	Zona Sur/Fronton		M-J 15:00-16:00	20		
Hipopresivos	Sala Multiple		M-J 16:00-17:00	20		
Pilates	Zonas Sur sala 5		L-X 15:00-16:00	25		
	Zonas Sur sala 5		L-X 14:30-15:30	12		
	Zonas Sur sala 5		M-J 14:30-15:30	12		
	Zonas Sur sala 5		L-X 15:30-16:30	12		
	Zonas Sur sala 5		M-J 15:30-16:30	12		
	Zonas Sur sala 5		L-X 16:30-17:30	12		
	Zonas Sur sala 5	M-J 16:30-17:30	12			
	Zonas Sur sala 6	M-J 14:30-15:30	12			
	Zonas Sur sala 6	M-J 15:30- 16:30	12			
	Zonas 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 19:00-20:00	12			
Musculación	Somosaguas sala M	M-J 19:00-20:00	12			
	Gimnasio Zona Sur (*)	Septiembre a Julio	M-J 20:00-21:00	12		
	Somosaguas (*)	Septiembre a junio	L M X J V 10:00-14:00	30/HORA		
			Sábados 10:00-14:00			
			L M X J V 09:00-	20/HORA		

*

(*) 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 laboral

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 Intermedio			L y X 17:00 a 18:00 h. M-J 15:00-16:00 h.		
Natación Perfeccionamiento			L y X 16:00 a 17:00 h. M y J 13:00 a 14:00 h. M y J 17:00 a 18:00 h.		
<i>Aquaerobic</i>			L, X 15:00 a 16:00 h. M, J 16:00 a 17:00 h.		

TENIS Y PADEL					
ESCUELA	UBICACIÓN	DURACIÓN		TRIMESTRE	
					Grupo de 4 alumnos
Tenis o Pádel ¹ (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.