

# Escuelas Deportivas UCM Curso 2019-2020

## Actividades, horarios y tarifas

Todas las Escuelas comienzan su actividad la primera semana de octubre de 2019

ZONA FITNES					
ESCUELA	UBICACIÓN	DURACIÓN	DÍAS/HORAS	CUATRIMESTRE	CURSO COMPLETO
Mantenimiento y Acondicionamiento	Sala Múltiple	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		
Cardio TRX	Sala columnas		M,J 19:00 a 20:00 h		
Yoga	Sala Columnas		L, X 16:00 a 17:00 h. M, J 13:00 a 14:00 h.		
Cross training	Sala Múltiple		L, X 19:00 a 20:00 h.		
Danza del Vientre	Sala Columnas		M, J 15:00 a 16:00 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, 13:30-14:30		
	Somosaguas		L-X de 14:30 a 15:30 h.		
Strong Zumba	Sal Múltiple		M-J 16:00 a 17:00 h.		
Baile Latino	Somosaguas		M-J de 14:30 a 15:30		
Marcha Nórdica	Zona Sur		M 17:00 a 19:00		
	Somosaguas		J 17:00 a 19:00		
Running	Zona Sur		M-J 14:30-15:30		
Capoeira	Sala Columnas		M-J 14:00-15:00		
Tiro con Arco	Zona Sur		L,X 15:00-16:00		
Hipopresivos	Sala Múltiple		L,X 15:00-16:00		
Pilates iniciación	Zona Sur		L-X 14:30-15:30 L-X 15:30-16:30 L-X 18:00-19:00		
Pilates Intermedio	Zona Sur		M-J 10:30-11:30 M-J 15:00 -16:00 L-X 15:30-16:30 L-X 18:00-19:00		
	Somosaguas		L-X 17:00-18:00 L-X 18:00-19:00		
Pilates Avanzado	Zona sur		L-X 14:30-15:30		
Pilates Espalda Terapéutico	Zona Sur		L-X 14:30-15:30		
Pilates Espalda	Zona Sur	M-J 16:30-17:30			
Pilates Fit-Balance	Zona Sur	S-D 12:00-13:00			
Yoguילות	Zona Sur	M-J 14:30-15:30			
	Somosaguas	L-X 14:30-15:30			
Musculación	Gimnasio Zona Sur (*) y Somosaguas (*)	Octubre a septiembre Agosto cerrado	Lunes a viernes 09:00 a 21:00 h. Sábados 10:00 a 14:00 h. y Lunes a Viernes 09:00 a 21:00 h.		

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 15:00 a 16:00 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 <sup>1</sup> (cursos de 2 días por semana)	Inst. Zona Sur	Octubre a Junio	GRUPO A	105 €	158 €
			GRUPO B	125 €	184 €

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

**Tarifas: Grupo A:** Miembros de la Comunidad Universitaria UCM (estudiantes, colegiales residentes de los *Colegios Mayores de fundación propias* de la UCM<sup>2</sup> y adscritos a la UCM, personal de la UCM –en activo o jubilado– y los respectivos cónyuges, parejas de hecho e hijos entre 18 y 28 años de todos los anteriores). Personal de la Fundación General de la UCM y Alumni.

**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.

<sup>1</sup> Para las escuelas de tenis y pádel contactar directamente con los monitores (Tenis: Ubaldo 609732381. Pádel: Alberto 646536795)

<sup>2</sup> Son *Colegios Mayores de fundación propia* de la UCM los siguientes: Antonio de Nebrija, Diego de Covarrubias, Santa María de Europa, Teresa de Jesús, y Ximénez de Cisneros.