

# Escuelas Deportivas UCM Curso 2014-2015

## Actividades, horarios y tarifas

Todas las Escuelas comienzan su actividad la primera quincena de octubre de 2014

ESCUELA	UBICACIÓN	DURACIÓN	DÍAS/HORAS	CUATRIMESTRE	CURSO COMPLETO
Mantenimiento y Acondicionamiento	Sala Múltiple	Octubre a Junio	L, X 15:00 a 16:00 h. M, J 15:00 a 16:00 h.	GRUPO A: 90 € GRUPO B: 126 €	GRUPO A: 160 € GRUPO B: 224 €
<i>Fitness</i>	<b>Somosaguas</b>		M, J 14:30 a 15:30 h.		
<i>Aerobic/Step</i>	Sala Múltiple		L, X 14:00 a 15:00 h.		
Yoga	Sala Columnas		L, X 16:00 a 17:00 h. M, J 13:00 a 14:00 h.		
<i>Fitness Cardio Tonic</i>	Sala Múltiple		L, X 19:00 a 20:00 h.		
Danza del Vientre	Sala Columnas		L, X 15:00 a 16:00 h. M, J 15:00 a 16:00 h.		
Taebo	Sala Múltiple		M, J 19:00 a 20:00 h.		
Pilates	Sala Múltiple o <b>Somosaguas</b>		M, J 17:00 a 18:00 h. o L, X 13:00 a 14:00 h.		
Zumba	Sala Múltiple		M, J 13:30 a 14:30 h. M, J 18:00 a 19:00 h.		

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.		
			L, X 15:00 a 16:00 h. M, J 15:00 a 16:00 h.		
<i>Aquaerobic</i>					

ESCUELA	UBICACIÓN	DURACIÓN	DÍAS/HORAS	CUATRIMESTRE	CURSO COMPLETO
Musculación	Gimnasio Zona Sur y <b>Somosaguas</b>	Octubre a Junio	Lunes a Viernes 09:00 a 21:00 h. Sábados 10:00 a 14:00 h.	Grupo A: 110 €	Grupo A: 195 €
			y Lunes a Viernes 10:00 a 19:00 h.	Grupo B: 154 €	Grupo B: 274 €

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 €

### 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).
- **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)

La oferta de actividades y horarios se podrá modificar en función del número de solicitudes y la disponibilidad de instalaciones.

<sup>1</sup> Para las escuelas de tenis y pádel contactar directamente con los monitores (Tenis: Iñigo 622520072. 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.