

upcomillas es



FORMA TU GRUPO DE 6 PERSONAS Y ELIGE LA ACTIVIDAD Y EL HORARIO

Actividades a la carta

UTILIZACIÓN DE PISTAS DEPORTIVAS: pádel, tenis, baloncesto, fútbol-sala y voleibol.

Reserva gratuita previa petición por correo electrónico a: choyos@dep.upcomillas.es con 24 horas de antelación.

Consultar horario reservas en nuestra WEB.

CAMPEONATO DE CAMPO A TRAVÉS UNIVERSITARIO CROSS COMILLAS: Finales de septiembre.
Inscripciones: 1 hora antes de la prueba.

ESCUELAS DE PADEL Y TENIS: 89 € TRIMESTRE (1 HORA SEMANAL) La escuela de pádel y tenis comenzará con un mínimo de tres personas en el horario acordado por los interesados.

IMPORTANTE: Horario sujeto a modificaciones según demanda de las actividades deportivas.
Las actividades comenzarán con un mínimo de 6 personas por clase



2013
2014

CAMPUS ALBERTO AGUILERA
C. Alberto Aguilera, 23

CAMPUS CANTOBLANCO
C. Universidad Comillas, 3

deporte@dep.upcomillas.es



¡Nuevo gimnasio!



Cantoblanco

UNIVERSIDAD PONTIFICIA
ICAI ICADE
COMILLAS
M A D R I D

2013
2014
Deportes

El Bloque Fitness engloba una serie de actividades destinadas al mantenimiento y mejora de la condición física a través de una práctica diversificada que incluye las siguientes disciplinas: Aerobic, Body Combat, Circuito Fitness, Yoga, Pilates, Musculación y Bailes de Salón.

Precio: Anual 109,5 €, Cuatrimestral 78,50 €

Lugar: Gimnasio de Cantoblanco.

Inscripción: Desde el 2 de Septiembre.

Utilización de Pistas Polideportivas

Reserva gratuita para todos los miembros de la comunidad universitaria.

1º Ver reservas en la página web: www.upcomillas.es (Unidad de Deportes/Reservas).

2º Realizar petición de reserva con 24 horas de antelación enviando correo electrónico a: choyos@dep.upcomillas.es y esperar confirmación.

Normas Básicas

Es obligatorio estar en posesión del "carnet del gimnasio" y de la toalla que se entrega con la inscripción para realizar cualquier tipo de actividades deportivas en el gimnasio.

Las taquillas son de uso común y sólo pueden utilizarse mientras se esté realizando la actividad en el gimnasio o en las pistas polideportivas de los patios. La apropiación de la taquilla por más tiempo o el extravío de la llave supondrá una sanción económica para la persona que cometa tal infracción.

HORARIO DE ACTIVIDADES DEL GIMNASIO - Campus Cantoblanco					
HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00 - 10:00	MUSCULACIÓN LIBRE	MUSCULACIÓN LIBRE	MUSCULACIÓN LIBRE	MUSCULACIÓN LIBRE	MUSCULACIÓN LIBRE
10:00 - 11:00	MUSCULACIÓN LIBRE	MUSCULACIÓN LIBRE	MUSCULACIÓN LIBRE	MUSCULACIÓN LIBRE	MUSCULACIÓN LIBRE
11:00 - 12:00	MUSCULACIÓN LIBRE	MUSCULACIÓN LIBRE	MUSCULACIÓN LIBRE	MUSCULACIÓN LIBRE	MUSCULACIÓN LIBRE
12:00 - 13:00	MUSCULACIÓN LIBRE	MUSCULACIÓN LIBRE	PILATES (12:30-13:20)	MUSCULACIÓN LIBRE	MUSCULACIÓN LIBRE
13:00 - 14:00	MUSCULACIÓN LIBRE	CIRCUITO FITNESS	CIRCUITO FITNESS (13:30-14:20)	MUSCULACIÓN LIBRE	PILATES
14:00 - 15:00	YOGA	BODY COMBAT	YOGA	AEROBIC	BAILES DE SALÓN (OPCIONAL)
15:00 - 16:00	MUSCULACIÓN LIBRE	MUSCULACIÓN LIBRE	MUSCULACIÓN LIBRE	MUSCULACIÓN LIBRE	MUSCULACIÓN LIBRE
16:00 - 17:00	MUSCULACIÓN LIBRE	MUSCULACIÓN LIBRE	MUSCULACIÓN LIBRE	MUSCULACIÓN LIBRE	MUSCULACIÓN LIBRE
17:00 - 17:30	ASESORAMIENTO MUSCULAR	ASESORAMIENTO MUSCULAR	ASESORAMIENTO MUSCULAR	ASESORAMIENTO MUSCULAR	MUSCULACIÓN LIBRE
17:30 - 18:30	PILATES	MANTENIMIENTO	GLÚTEOS-ABDOMINALES (17:30-18:15)	PILATES	MUSCULACIÓN LIBRE
18:30 - 19:00	ASESORAMIENTO MUSCULAR	ASESORAMIENTO MUSCULAR	ASESORAMIENTO MUSCULAR	ASESORAMIENTO MUSCULAR	MUSCULACIÓN LIBRE
19:00 - 20:00	MUSCULACIÓN LIBRE	MUSCULACIÓN LIBRE	MUSCULACIÓN LIBRE	MUSCULACIÓN LIBRE	MUSCULACIÓN LIBRE
20:00 - 21:00	MUSCULACIÓN LIBRE	MUSCULACIÓN LIBRE	MUSCULACIÓN LIBRE	MUSCULACIÓN LIBRE	MUSCULACIÓN LIBRE

SALA DE MUSCULACIÓN Y ZONA CARDIO – BLOQUE FITNESS

Horario ininterrumpido de lunes a jueves de 8:00 a 20:50 h. y viernes de 8:00 a 19:50 h.

PLANES DE ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO Y ASESORAMIENTO TÉCNICO – BLOQUE FITNESS

Martes de 11:00 a 13:00 h. • Miércoles de 11:00 a 12:30 h. • Viernes de 10:00 a 13:00 h.

Cantoblanco



2013
2014
Deportes

upcomillas
es