



ACTIVIDADES DEPORTIVAS - LEGANÉS

1^{ER} CUATRIMESTRE 22/23

(Precio total de la Actividad)



ACTIVIDAD / PRECIO - PRECIO DAPER / INFORMACIÓN

Todo Incluido / 189 € - 129 € / Todas las actividades de agua y fitness

Programa Individual Fitness / 148 € - 81 € / Obligatorio toalla

Programa I.Fitness Reducido / De lun. a vie. de 15 a 18 h / 126 € - 61 € / Obligatorio toalla

Actividades de fitness / 148 € - 81 € / Cardio&Hiit, Crosfitness Técnica, Dinamic, Dual Bike, Zumba

Crosfitness / 153 € - 97 € / L1 y L2

Actividades de agua: Acuasalud y Nada a tu ritmo / 148 € - 81 €

*Natación iniciación y perfeccionamiento / 148 € - 81 €

*Tenis iniciación, 2 h sem. / 170 € - 90 € / L0, L1, L2 y L3

*Tenis perfeccionamiento, 3 h sem. / 202 € - 107 € / L4, L5, L6 y L7

Pausas saludables / Gratuita / Todos los martes a las 11,30 h - 15 min.

Aikido / 137 € - 72 €

Carlos Corre / 186 € - 125 €

Kick Boxing / 137 € - 72 €

Pilates / 137 € - 72 €

Escuela de espalda / 137 € - 72 €

Taichi / 137 € - 72 €

Yoga / 137 € - 72 €

*Actividades que necesitan prueba de nivel

L + N^o: Grupos de Leganés

ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE:

ACTIVIDAD / PRECIO EXTERNOS / PRECIO C.U. / PRECIO DAPER / INFORMACIÓN

Descenso del río Guadiela en piragua / 58 € / 50 € / 40 € / octubre

Curso de iniciación a la escalada / 82 € / 76 € / 66 € / octubre

Escuela de escalada / 70 € / 50 € / 20 € / octubre

Taller de técnicas de aire libre y seguridad en la montaña / 60 € / 55 € / 45 € / noviembre

Viaje de esquí / enero 2023

Ruta con raquetas de nieve / 60 € / 56 € / 46 € / febrero 2023

Técnicas básicas para el descenso de barrancos / 92 € / 88 € / 78 € / junio 2023

Taller de orientación en montaña / 50 € / 46 € / 36 € / junio 2023



uc3m.es/deporte

ACTIVIDADES DEPORTIVAS LEGANÉS CURSO 22/23

	Lunes					Martes					Miércoles					Jueves					Viernes				
8 - 9 h	PI	NTR	YOGA			PI	NTR				PI	NTR	YOGA			PI	NTR				PI	NTR			
9 - 10 h	PI	NTR				PI	NTR				PI	NTR				PI	NTR				PI	NTR			
10 - 11 h	PI	NTR	Tenis Perfec.L7			PI	NTR	Tenis Inic. L0			PI	NTR	Tenis Perfec.L7			PI	NTR	Tenis Inic. L0			PI	NTR	Tenis Perfec.L7		
11 - 12 h	PI	NTR	Tenis Inic. L1			PI	NTR	Tenis Inic. L3			PI	NTR	Tenis Inic. L1			PI	NTR	Tenis Inic. L3			PI	NTR	Tenis Perfec.L4		
12 - 13 h	PI	NTR	Tenis Perfec.L5			PI	NTR	Tenis Perfec.L4			PI	NTR	Tenis Perfec.L5			PI	NTR	Tenis Perfec.L4			PI	NTR	Tenis Perfec.L5		
13 - 14 h	PI	NTR	Dual Bike	Crosfitness L1	Tenis Inic. L2	PI	NTR	Dual Bike	Crosfitness L1	Zumba	PI	NTR	Dual Bike	Crosfitness L1	Kick Boxing	PI	NTR	Dual Bike	Crosfitness L1	Zumba	PI	NTR	Dual Bike	Crosfitness L1	Kick Boxing
			Natación perf. I	Natación perf. II				Natación inic. I	Natación inic. II	Tenis Perfec.L6			Natación perf. I	Natación perf. II	Tenis Inic. L2			Natación perf. I	Natación perf. II	Tenis Perfec.L6			Natación inic. I	Natación inic. II	Tenis Perfec.L6
																							Cardio&HIIT		
13:30 - 14:50			Carlos Corre										Carlos Corre										Carlos Corre		
14 - 15 h	PI	NTR	Cardio&HIIT	Crosfitness técnica	Dinamic	PI	NTR	Cardio&HIIT	Crosfitness técnica	Taichi	PI	NTR	Cardio&HIIT	Dinamic		PI	NTR	Cardio&HIIT	Crosfitness técnica	Taichi	PI	NTR	Natación perf. I	Natación perf. II	
			Natación inic. I	Natación inic. II	Prof. consulta Natación			Natación perf. I	Natación perf. II				Natación inic. I	Natación inic. II				Natación inic. I	Natación inic. II	Prof. consulta Natación			Dinamic		
								Aikido										Aikido							
15 - 16 h	PI	NTR	Zumba	Pilates	AcuaSalud	PI	NTR	Dual Bike	Dinamic	AcuaSalud	PI	NTR	Zumba	Pilates	AcuaSalud	PI	NTR	Dual Bike	Dinamic	AcuaSalud	PI	NTR	Crosfitness L2		Ciclo Virtual 15-15,30h
								Crosfitness L2	Escuela de espalda				Crosfitness L2					Zumba	Escuela de espalda						
16 - 17 h	PI	NTR				PI	NTR				PI	NTR				PI	NTR				PI	NTR			
17 - 18 h	PI	NTR				PI	NTR				PI	NTR				PI	NTR				PI	NTR			
18 - 19 h	PI	NTR	Dual Bike			PI	NTR	Dual Bike			PI	NTR				PI	NTR	Dual Bike			PI	NTR			
19 - 20 h	PI	NTR	Crosfitness L2			PI	NTR	Crosfitness L2 running			PI	NTR	Crosfitness L2			PI	NTR	Crosfitness L2 running			PI	NTR			
20 - 21 h	PI	NTR	Cardio&HIIT	Natación perf. I	Natación perf. II	NTR	Natación perf. I	Natación perf. II			NTR	Cardio&HIIT				NTR	Natación perf. I	Natación perf. II			NTR				
21 - 22 h	PI					PI					PI					PI					PI				

NTR: Nada a tu Ritmo

Lunes a viernes de 8:00 a 21:00h.

Sábados de 9:00 a 14:15h. / Domingo y festivos de 9:00 a 14:30h.

PI: Programa Individual de Fitness

Lunes a viernes de 8:00 a 22:00h. (Sala 1)

Sábados de 9:00 a 14:15h. (Sala 2) / Domingo y festivos de 9:00 a 14:45h.

Programa Individual de Fitness Reducido

Lunes a viernes de 15:00 a 18:00h.



ACTIVIDADES DEPORTIVAS - GETAFE

1^{ER} CUATRIMESTRE 22/23
(Precio total de la Actividad)



ACTIVIDAD / PRECIO - PRECIO DAPER / INFORMACIÓN

- Todo Incluido / 189 € - 129 € / Todas las actividades de agua y fitness
- Programa Individual Fitness / 148 € - 81 € / Obligatorio toalla
- Actividades de fitness / 148 € - 81 € / Bodycombat, bodycross, combifitness, crosfitness técnica, dual bike, hiitraining, radikal y zumba
- Crosfitness / 153 € - 97 € / G1 y G2
- Actividades de agua: Acuatic y Nada a tu ritmo / 148 € - 81 €
- *Natación iniciación y perfeccionamiento / 148 € - 81 €
- *Padel 1 h sem. / 217 € - 133 € / G3, G4, G6 y G7
- *Padel 1,5 h sem. / 250 € - 178 € / G9
- *Padel 2 h sem. / 322 € - 200 € / G1, G2, G5 y G7
- *Tenis iniciación e ini. avanzada, 2 h sem. / 170 € - 90 € / G1, G3, G6 y G7
- *Tenis perfeccionamiento, 3 h sem. / 202 € - 107 € / G2 y G5
- Carlos Corre / 165 € - 97 €
- Combi Yoga-Pilates / 137 € - 72 € / G1 y G2
- Pilates / 137 € - 72 € / G3
- Escuela de espalda / 137 € - 72 €
- Taichi / 137 € - 72 €
- Yoga / 137 € - 72 €

*Actividades que necesitan prueba de nivel
G + N°: Grupos de Getafe

ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE:

ACTIVIDAD / PRECIO EXTERNOS / PRECIO C.U. / PRECIO DAPER / INFORMACIÓN

- Descenso del río Guadiela en piragua / 58 € / 50 € / 40 € / octubre
- Curso de iniciación a la escalada / 82 € / 76 € / 66 € / octubre
- Escuela de escalada / 70 € / 50 € / 20 € / octubre
- Taller de técnicas de aire libre y seguridad en la montaña / 60 € / 55 € / 45 € / noviembre
- Viaje de esquí / enero 2023
- Ruta con raquetas de nieve / 60 € / 56 € / 46 € / febrero 2023
- Técnicas básicas para el descenso de barrancos / 92 € / 88 € / 78 € / junio 2023
- Taller de orientación en montaña / 50 € / 46 € / 36 € / junio 2023
- Curso de socorrismo: 275 € / 250 € / 225 € / junio 2023



uc3m.es/deporte

ACTIVIDADES DEPORTIVAS GETAFE CURSO 22/23

	Lunes			Martes			Miércoles			Jueves			Viernes																			
8 - 9 h	PI	NTR	Combi-yoga/Pilates G1				PI	NTR	Hiitraining	Taichi				PI	NTR	Combi-yoga/Pilates G1				PI	NTR	Hiitraining	Taichi				PI	NTR	Hiitraining			
9 - 10 h	PI	NTR					PI	NTR	Ciclo virtual					PI	NTR					PI	NTR	Ciclo virtual				PI	NTR					
10 - 11 h	PI	NTR					PI	NTR						PI	NTR					PI	NTR					PI	NTR					
11 - 12 h	PI	NTR					PI	NTR	Tenis inic. G3					PI	NTR					PI	NTR	Tenis iniciac. G3				PI	NTR					
12 - 13 h	PI	NTR					PI	NTR	Zumba					PI	NTR					PI	NTR	Zumba				PI	NTR	Zumba				
12:30 - 13:30 h			Tenis perfeccio. II G5																													
13 - 14 h	PI	NTR	Bodycombat	Crosfitness G1	Pádel G5	PI	NTR	Prof. Consulta Natación	Crosfitness G1					PI	NTR	Bodycombat	Crosfitness G1	Pádel G5	PI	NTR	Bodycombat	Crosfitness G1				PI	NTR	Bodycombat	Crosfitness G1			
			Natación perf. I	Natación perf. II				Natación inic. I	Natación inic. II												Natación inic. I	Natación inic. II						NTR				
13:30 - 14:30 h																																
14 - 15 h	PI	NTR	Bodycross	Pádel G4		PI	NTR	Carlos Corre	Tenis perfeccio. I G2	Bodycross	Pádel G7	PI	NTR	Pádel G2	Bodycross				PI	NTR	Carlos Corre	Tenis perfeccio. I G2	Bodycross			PI	NTR	Bodycross	Crosfitness G1			
								Crosfitness Técnica	Natación perf. I	Natación perf. II											Natación inic. I	Natación inic. II						Crosfitness Técnica	Natación perf. I	Natación perf. II		
14:30 - 15:30																																
15 - 16 h	PI	NTR	Combifitness	Crosfitness G2	Dual Bike	PI	NTR	Combifitness	Bodycombat	Pádel G1				PI	NTR	Combifitness	Crosfitness G2	YOGA	PI	NTR	Combifitness	Crosfitness G2	Bodyoombat			PI	NTR	Combifitness	Crosfitness G2	Bodyoombat	YOGA	
			AcuaTonic	Escuela Espalda												AcuaTonic	Pádel G6					AcuaTonic	Escuela Espalda	Pádel G1					AcuaTonic	Crosfitness G1		
16 - 17 h	PI	NTR				PI	NTR	Combi-yoga/Pilates G2	Pádel G3					PI	NTR					PI	NTR	Pádel G9 16-17,30h	Combi-yoga/Pilates G2				PI	NTR				
17 - 18 h	PI	NTR	Radickal	Crosfitness G2	Tenis iniciac. G7	PI	NTR	Crosfitness G2						PI	NTR	Radickal	Crosfitness running G2	Tenis iniciac. G7	PI	NTR	Pádel G9 16-17,30h	Crosfitness G2				PI	NTR					
18 - 19 h	PI	NTR	Pilates G3	Tenis inic. G6	Estiramientos y flexibilidad	PI	NTR	Zumba	Natación inic. I	Natación inic. II				PI	NTR	Pilates G3	Tenis inic. G6	Estiramientos y flexibilidad	PI	NTR	Zumba	Natación inic. I	Natación inic. II			PI	NTR					
			Natación perf. I	Natación perf. II												Natación perf. I	Natación perf. II															
19 - 20 h	PI	NTR	AcuaTonic			PI	NTR	Hiitraining	Radickal	AcuaTonic				PI	NTR	AcuaTonic				PI	NTR	Hiitraining	Radickal	AcuaTonic			PI	NTR				
20 - 21 h	PI	NTR	Natación inic. I	Natación inic. II		PI	NTR	Natación perf. I	Natación perf. II					PI	NTR	Natación inic. I	Natación inic. II			PI	NTR	Natación perf. I	Natación perf. II				PI	NTR				
21 - 22 h	PI	NTR				PI	NTR							PI	NTR					PI	NTR					PI	NTR					

NTR: Nada a tu Ritmo

PI: Programa Individual de Fitness

Lunes a viernes de 8:00 a 22:30h. / Sábado de 9:00 a 20:30h. / Domingo de 9:00 a 14:30h.

Lunes a viernes de 7:15 a 23:00h. / Sábado de 9:00 a 21:00h. / Domingo de 9:00 a 15:00h.