



# upcomillas es

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

Reserva gratuita para todos los miembros de la comunidad universitaria previa petición por correo electrónico a: [choyos@dep.upcomillas.es](mailto:choyos@dep.upcomillas.es) con 24 horas de antelación. Consultar horario reservas en nuestra WEB.

#### CAMPEONATO DE CAMPO A TRAVÉS UNIVERSITARIO CROSS COMILLAS:

Sábado, 15 de octubre, a las 12.00 horas.  
Inscripciones: 1 hora antes de la prueba.

**ESCUELAS DE PADEL Y TENIS: 85 EUROS TRIMESTRE (1 HORA SEMANAL MÍNIMO 3 PERSONAS)** 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 5 personas por clase



2011  
2012

CAMPUS ALBERTO AGUILERA  
C. Alberto Aguilera, 23  
CAMPUS CANTOBLANCO  
C. Universidad Comillas, 3

[deporte@dep.upcomillas.es](mailto:deporte@dep.upcomillas.es)



UNIVERSIDAD PONTIFICIA  
ICAI ICADE  
**COMILLAS**  
M A D R I D

## ¡Nuevo **g**imnasio!



**Cantoblanco**

2011  
2012  
**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: Aeróbic, Mantenimiento, Yoga, Pilates, Musculación, Circuito Fitness.

**Precio:** 105 € anual / 75 € cuatrimestral.

**Lugar:** Gimnasio de Cantoblanco.

**Información de precios:** Unidad de Deportes - [www.upcomillas.es](http://www.upcomillas.es)

**Inscripción:** Desde el 15 de Septiembre de 2011

*Actividades  
a la carta*

**FORMA TU GRUPO DE 8 PERSONAS Y ELIGE  
LA ACTIVIDAD Y EL HORARIO**

#### NORMAS BÁSICAS

Es obligatorio estar en posesión del "carnet del gimnasio" para poder practicar cualquier actividad en el mismo.

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.

**Cantoblanco**



2011  
2012  
Deportes

upcomillas *es*

#### HORARIO DE ACTIVIDADES DEL GIMNASIO - Campus Cantoblanco

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8.00	CIRCUITO FITNESS	CIRCUITO FITNESS	CIRCUITO FITNESS	CIRCUITO FITNESS	CIRCUITO FITNESS
12.10	MUSCULACIÓN LIBRE	MUSCULACIÓN LIBRE	PILATES	MUSCULACIÓN LIBRE	MUSCULACIÓN LIBRE
13.10	MUSCULACIÓN LIBRE	MANTENIMIENTO Y G.A.P.	CIRCUITO FITNESS DIRIGIDO	MUSCULACIÓN LIBRE	PILATES
14.10	YOGA	CIRCUITO FITNESS DIRIGIDO	YOGA	AERÓBIC	MUSCULACIÓN LIBRE
15.10	MUSCULACIÓN LIBRE	MUSCULACIÓN LIBRE	MUSCULACIÓN LIBRE	MUSCULACIÓN LIBRE	MUSCULACIÓN LIBRE
17.10	CIRCUITO FITNESS	MUSCULACIÓN LIBRE	CIRCUITO FITNESS	MUSCULACIÓN LIBRE	CIRCUITO FITNESS
18.10	MUSCULACIÓN LIBRE	CIRCUITO FITNESS	MUSCULACIÓN LIBRE	CIRCUITO FITNESS	MUSCULACIÓN LIBRE

#### SALA DE MUSCULACIÓN Y ZONA CARDIO - BLOQUE FITNESS

Horario ininterrumpido de lunes a viernes de 8.00 a 20.50 h.

#### PLANES DE ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO Y ASESORAMIENTO TÉCNICO - BLOQUE FITNESS

Martes de 11.00 a 13.00 h. • Miércoles de 10.00 a 12.00 h. • Viernes de 10.00 a 13.00 h.