



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID

**ACTIVIDADES
DEPORTIVAS**
CURSO 2022-2023



POLITÉCNICA

UNIVERSIDAD
POLITÉCNICA
DE MADRID

WWW.UPM.ES/DEPORTES

ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2022-2023

- <u>Información General de Inscripción</u>	1.
- <u>Normas de Inscripción</u>	2.
- <u>Cuadro de actividades</u>	3.
- Actividades Inscripción Campus Sur:	
• <u>Bailes Latinos</u>	4.
• <u>Defensa Personal Femenina</u>	5.
• <u>G.A.P.</u>	6.
• <u>Kenpo (Defensa Personal)</u>	7.
• <u>Lucha Grappling Gi (Jiu Jitsu Brasileño)</u>	8.
• <u>Musculación con Profesor</u>	9.
• <u>Pádel (grupo lunes – grupo miércoles)</u>	10.
• <u>Pádel (sábados)</u>	11.
• <u>Pilates</u>	12.
• <u>Lucha Sambo y MMA</u>	13.
• <u>Tenis (sábados)</u>	14.
• <u>Yoga</u>	15.
• <u>Zumba</u>	16.
- Actividades Inscripción Campus Montegancedo:	
• <u>Musculación sin Profesor</u>	17.
• <u>Pilates</u>	18.
- Instalaciones Deportivas y Precios de Alquiler:	
• <u>Instalaciones Deportivas</u>	19.
• <u>Precios Alquiler Instalaciones (L a V, no festivos)</u>	20.
• <u>Precios Alquiler Instalaciones (Fines de semana y festivos)</u> ---	21.
• <u>Competición Interna y Clubes Deportivos</u>	22.
- <u>Selecciones UPM</u>	23.
- <u>Trofeo UPM</u>	24.
- <u>Datos de contacto</u>	25.

INFORMACIÓN GENERAL DE INSCRIPCIÓN

El plazo de inscripción en las actividades deportivas de la UPM para el 1er Cuatrimestre del curso 2022-2023, se realizará online- www.upm.es/deportes a partir del **19 de septiembre a las 9.00 h.**

Exalumnos y jubilados UPM, otras Universidades en activo y personas ajenas, podrán inscribirse en las actividades a partir del **26 de septiembre a las 9.00 h.**

El número mínimo de alumnos por curso debe ser de **10 personas** para poder iniciar la actividad. La asignación de las plazas se hará automáticamente según orden de inscripción en los cursos.

Exceptuando la inscripción en Musculación, Tenis y Padel, la inscripción al resto de actividades en el Polideportivo Campus Sur dará derecho, si hay cupo, a acudir a las otras actividades ofertadas excepto yoga, musculación, padel y tenis.

PASOS PARA LA INSCRIPCIÓN:

1 -Preinscribirse a través de Eventos (web UPM)

2 -En el plazo de 5 días hábiles enviar un correo-e adjuntando:

- Carné - PDF cumplimentado y con foto reciente (se obtiene en la página de deportes: <https://www.upm.es/UPM/Deportes>).
- Justificante de pago de la actividad.
- Justificante UPM (si es miembro de comunidad UPM)
 - Alumnos: Carta de pago de la matrícula universitaria.
 - PDI y PAS: Carné UPM o Contrato de trabajo.
- Personas ajenas a la UPM – Tarjeta de la Seguridad Social o Justificante de Seguro Médico.

Para las actividades en el Campus Sur se enviará el correo a polideportivo.campusur@upm.es Para las actividades del Campus de Montegancedo se enviarán a deportes.montegancedo@upm.es

NO SE DEVOLVERÁ EL DINERO UNA VEZ COMENZADAS LAS ACTIVIDADES.

El pago se realizará por **CURSO COMPLETO** o por **CUATRIMESTRE**. Quien opte por el pago CUATRIMESTRAL no podrá cambiar a CURSO COMPLETO. No se admitirán pagos inferiores a un CUATRIMESTRE.

En caso de que Deportes-UPM deba suspender una actividad en el 2º cuatrimestre, a las personas que realizaron el pago de curso completo se les devolverá el 50% del mismo.

La información sobre plazos y formas de pago les será facilitada en el resguardo de confirmación de plaza.

Las actividades comenzarán el día **17 de octubre de 2022** – siempre supeditadas a un mínimo de **10 alumnos/as por grupo y actividad** – y terminarán el **30 de junio de 2023**, quedando suspendidas durante los periodos vacacionales de Navidad (**del 16/12/2022 al 08/01/2023**) y de Semana Santa (**del 03 al 09 de abril de 2023**).

[**Volver Al Índice**](#)

NORMAS DE INSCRIPCIÓN

• **ACTIVIDADES CUATRIMESTRALES:**

Quienes opten por inscribirse cuatrimestralmente a las actividades deportivas, deberán tener en cuenta las siguientes normas:

- El 1er cuatrimestre irá del **17/10/2022 al 01/03/2023**
- El 2º cuatrimestre irá del **02/03/2023 al 30/06/2023**
- La inscripción se abre y cierra cada cuatrimestre, no adjudicando plaza directa para el 2º cuatrimestre la inscripción en el 1º.
Por tanto, todos los alumnos de la modalidad cuatrimestral que quieran continuar en el 2º cuatrimestre, deberán volverse a matricular on-line para el 2º cuatrimestre.
- La inscripción en el 2º cuatrimestre, para los miembros de la Comunidad Universitaria, comenzará a las 9:00h. del día **13 de febrero de 2023**. Exalumnos y jubilados UPM, otras Universidades en activo y personas ajenas, podrán inscribirse en las actividades a partir de las 09:00 h. del día **20 de febrero de 2023**.

• **TENIS y PADEL: (SÁBADOS)**

En estas actividades podrán inscribirse tanto miembros de la Comunidad Universitaria UPM (alumnos, PDI y PAS) como cónyuges e hijos del Personal UPM

Una vez realizada la pre-inscripción en la actividad elegida a través de Eventos UPM, en el plazo de 5 días hábiles, será necesario presentar **el justificante de pago original** y rellenar el PDF que se puede obtener en la página de Deportes, adjuntando una **fotografía al documento, Carné de la UPM o, en su defecto, el contrato de trabajo de la persona miembro de la Universidad, Libro de Familia, DNI del cónyuge o hijo inscrito y enviarlo al correo polideportivo.campussur@upm.es**

Todos los alumnos deberán realizar una **PRUEBA DE NIVEL** que se realizará en el Polideportivo Campus Sur el **primer día de actividad de 10:00 a 12:00 h.**

[*Volver Al Índice*](#)

ACTIVIDADES DEPORTIVAS UPM 2022/2023

ACTIVIDAD	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIOS
Bailes Latinos (Salsa, Bachata y Merengue)	S	10:00 h. - 13:00 h.	Campus Sur	Los precios de cada actividad se detallan en las descripciones de las mismas.
Defensa Personal Femenina	L-X	17:00 h. - 18:30 h.	Campus Sur	
G.A.P.	M-J	13:15 h. - 14:15 h.	Campus Sur	
Kenpo (Defensa Personal)	L-X	19:00 h. - 20:30 h.	Campus Sur	
Lucha Grappling Gi (Jiu Jitsu Brasileño)	M-J	19:30 h. - 21:00 h.	Campus Sur	
Musculación (con profesor)	L-M-X-J-V / S (*)	08:45 h. - 21:00 h. / 09:00 h. - 14:00h.	Campus Sur	
Musculación (sin profesor)	L-M-X-J-V	09:00 h. - 20:00 h.	Montegancedo	
Padel	L o X	15.00 h. - 17:00 h. (1 h.)	Campus Sur	
Padel	S (**)	10:00 h. - 14:00 h. (1 h.)	Campus Sur	
Pilates	L-X o M-J	14:30 h. - 16:00 h.	Campus Sur	
Pilates	M-J	14:30 h. - 16:00 h.	Montegancedo	
Lucha Sambo y MMA	M-J	18:00 h. - 19:30 h.	Campus Sur	
Tenis	S(**)	10:00 h. a 14:00 h. (1 h.)	Campus Sur	
Yoga	L-X	15:00 h. - 16:30 h.	Campus Sur	
Zumba	M-J	14:15 h. - 15:15 h.	Campus Sur	
(*)	Las personas inscritas en esta actividad dispondrán del asesoramiento de un profesor los L y X en horario de 13:30 a 14:30 h. y de L a J de 16:00 a 17:00 h.			
(**)	A esta actividad también podrán inscribirse cónyuges e hijos del personal de la Universidad.			

[Volver Al Índice](#)

BAILES LATINOS

- **LUGAR:** POLIDEPORTIVO CAMPUS SUR.
Carretera de Valencia, Km. 7.500.
C/ de la Arboleda, s/n. 28031 - Madrid.
Localización: [Polideportivo Campus Sur.](#)
- **INSCRIPCIÓN:** Polideportivo Campus Sur.
- **PLAZAS:** 22
- **HORARIO:**
 - **Salsa, Bachata y Merengue.**
 - S: de 10:00 h. a 13:00 h.
- **PRECIOS:**
 - **Personal UPM:**
 - Precio cuatrimestre: 95 €
 - Precio curso completo: 135 €
 - **Exalumnos y jubilados UPM, otras universidades en activo:**
 - Precio cuatrimestre: 125 €
 - Precio curso completo: 185 €
 - **Personal ajeno:**
 - Precio cuatrimestre: 150 €
 - Precio curso completo: 240 €
- **PROFESOR:**

[Volver Al Índice](#)

DEFENSA PERSONAL FEMENINA

- **LUGAR:** POLIDEPORTIVO CAMPUS SUR.
Carretera de Valencia, Km. 7.500.
C/ de la Arboleda, s/n. 28031- Madrid.
Localización: [Polideportivo Campus Sur.](#)

- **INSCRIPCIÓN:** Polideportivo Campus Sur.
- **DÍAS:** lunes y miércoles.
- **HORARIO:** de 17:00 h. a 18:30 h.
- **PLAZAS:** 22
- **PRECIOS:**
 - **Personal UPM:**
 - Precio cuatrimestre: 95 €
 - Precio curso completo: 135 €
 - **Exalumnos y jubilados UPM, otras universidades en activo:**
 - Precio cuatrimestre: 125 €
 - Precio curso completo: 185 €
 - **Personal ajeno:**
 - Precio cuatrimestre: 150 €
 - Precio curso completo: 240 €

- **PROFESOR:** Ángel Moisés Benito Galán

- **SINOPSIS ACTIVIDAD:**

La defensa personal es el conjunto de habilidades técnicas y tácticas que tienen el objetivo de prevenir, impedir y, en último caso, repeler una agresión. Las clases se enfocan directamente en desarrollar soluciones simples, rápidas y efectivas contra agresiones de todo tipo que se podrían dar en la vida diaria.

La defensa personal es, además de la capacidad física para actuar ante una agresión, un estado de alerta que permite anticiparse a las situaciones de peligro y evitarlas antes de que lleguen a producirse. Por ello una parte importante de las clases consistirá en dinámicas, tanto de combate donde aplicaremos técnicas, como de observación y reacción que nos permitirán prevenir y sofocar una agresión antes de que se produzca.

La estructura de la clase se divide en:

- 1- Calentamiento funcional donde se incluyen movimientos básicos que usaremos durante la clase.
- 2- Exposición de una agresión y desarrollo de soluciones efectivas para resolverla.
- 3- Aplicación de las soluciones desarrolladas a través de ejercicios que simulan una situación real, siempre con unas medidas de seguridad y control que nos permitan mejorar sin lesionarnos.

Si ya tienes conocimientos previos de artes marciales o deportes de contacto esta actividad te proporcionará un enfoque realista para adaptar tus conocimientos a un entorno real. Si por el contrario no tienes conocimientos previos, pero quieres aprender a defenderte, aquí podrás hacerlo prescindiendo de las tradicionales "Katas" de las artes marciales y enfocarte directamente en la defensa personal.

[Volver Al Índice](#)

- **LUGAR:** POLIDEPORTIVO CAMPUS SUR.
Carretera de Valencia, Km. 7.500.
C/ de la Arboleda, s/n. 28031- Madrid.
Localización: [Polideportivo Campus Sur.](#)

- **INSCRIPCIÓN:** Polideportivo Campus Sur.
- **DÍAS:** martes y jueves.
- **HORARIO:** de 13:15 h. a 14:15 h.
- **PLAZAS:** 22
- **PRECIOS:**
 - **Personal UPM:**
 - Precio cuatrimestre: 95 €
 - Precio curso completo: 135 €
 - **Exalumnos y jubilados UPM, otras universidades en activo:**
 - Precio cuatrimestre: 125 €
 - Precio curso completo: 185 €
 - **Personal ajeno:**
 - Precio cuatrimestre: 150 €
 - Precio curso completo: 240 €

- **PROFESOR:** Óscar Paniagua

- **SINOPSIS ACTIVIDAD:**

Se trata de una actividad con alto componente de cardio (sistema respiratorio y circulatorio) con variedad de ejercicios enfocados a 3 partes fundamentales del cuerpo.

Haciendo referencia a las siglas G.A.P. centramos toda la sesión en tres zonas del cuerpo: glúteo, abdomen y pierna. Utilizando diferentes ejercicios y un número alto de repeticiones en cada grupo muscular (todo esto acompañado de una música apropiada) da lugar a una rutina de ejercicios intensa y con unos efectos rápidos y notables.

Dentro de la sesión también se utilizan diferentes materiales: bandas elásticas de diferentes durezas, balones lastrados, fitball de distintos tamaños..., para hacer más efectivos los ejercicios.

La actividad está indicada para cualquier persona y nivel de condición física, ya que permite llevar el ritmo que cada uno pueda mantener, aunque en algunos momentos la intensidad de la sesión puede ser muy fuerte.

Especialmente recomendable para personas que quieren perder peso, definir el tren inferior del cuerpo y mejorar su condición cardiovascular.

[Volver Al Índice](#)

KENPO (DEFENSA PERSONAL)

- **LUGAR:** POLIDEPORTIVO CAMPUS SUR.
Carretera de Valencia, Km. 7.500.
C/ de la Arboleda, s/n. 28031- Madrid.
Localización: [Polideportivo Campus Sur.](#)
- **INSCRIPCIÓN:** Polideportivo Campus Sur.
- **DÍAS:** lunes y miércoles.
- **HORARIO:** de 19:00 h. a 20:30 h.
- **PLAZAS:** 22
- **PRECIOS:**
 - **Personal UPM:**
 - Precio cuatrimestre: 95 €
 - Precio curso completo: 135 €
 - **Exalumnos y jubilados UPM, otras universidades en activo:**
 - Precio cuatrimestre: 125 €
 - Precio curso completo: 185 €
 - **Personal ajeno:**
 - Precio cuatrimestre: 150 €
 - Precio curso completo: 240 €
- **PROFESOR:** David Martín Moncunill
- **SINOPSIS ACTIVIDAD:**

El Kenpo es un Arte Marcial de origen Hawaiano. Se basa en la unión de técnicas de artes marciales tradicionales con principios físicos y biomecánicos actuales para conseguir mayor efectividad y adaptación en las situaciones de peligro más comunes de hoy en día, con el objetivo de conseguir un sistema de defensa personal efectivo.

Las clases se dividen en tres partes:

1ª parte-Técnica básica: el objetivo es mejorar las capacidades físicas básicas (Velocidad, potencia, fuerza, resistencia y equilibrio) y asimilar los movimientos básicos.

2ª parte-Destreza y soltura: Mediante formas y combinaciones de katas se pretende conseguir soltura y destreza con los movimientos básicos y aprender a combinarlos entre sí.

3ª parte-Aplicación: En esta parte se aplicarán los conceptos y movimientos vistos anteriormente en situaciones de estrés, combate, o dinámicas contra varios oponentes, siempre con unas medidas de seguridad y control que nos permitan mejorar sin lesionarnos.

[Volver Al Índice](#)

LUCHA GRAPPLING GI (JIU JITSU BRASILEÑO)

- **LUGAR:** POLIDEPORTIVO CAMPUS SUR.
Carretera de Valencia, Km. 7.500.
C/ de la Arboleda, s/n. 28031- Madrid.
Localización: [Polideportivo Campus Sur.](#)
- **INSCRIPCIÓN:** Polideportivo Campus Sur.
- **DÍAS:** martes y jueves.
- **HORARIO:** de 19:30 h. a 21:00 h.
- **PLAZAS:** 22
- **PRECIOS:**
 - **Personal UPM:**
 - Precio cuatrimestre: 95 €
 - Precio curso completo: 135 €
 - **Exalumnos y jubilados UPM, otras universidades en activo:**
 - Precio cuatrimestre: 125 €
 - Precio curso completo: 185 €
 - **Personal ajeno:**
 - Precio cuatrimestre: 150 €
 - Precio curso completo: 240 €
- **PROFESOR:** Ángel Moisés Benito Galán

SINOPSIS ACTIVIDAD: La Lucha Grappling (también llamado Brazilian jiu-jitsu o BJJ) es un arte marcial enfocado principalmente en la lucha cuerpo a cuerpo en el suelo. Este arte proviene de las técnicas de combate de piso de la escuela Kodokan de judo (ne waza), que fueron llevados a Brasil por Mitsuyo Maeda y otros judokas. Su aspecto deportivo fue desarrollado sobre todo por Carlos Gracie, quien transmitió sus conocimientos al resto de su familia y éstos lo utilizaron extensamente en el terreno competitivo de los cuadriláteros de Brasil.

Este arte promueve el concepto de que un individuo pequeño y ligero puede defenderse de un oponente más grande y fuerte mediante el uso de técnica, llevando el enfrentamiento al suelo.

DESARROLLO DE LAS CLASES: Las clases se desarrollarán de la siguiente manera, dos clases de BJJ por una clase de NoGi.

Cada sesión se divide en tres partes:

- La primera parte de la actividad consiste en una adaptación física, mediante entrenamiento funcional (trx, kettlebell, chaleco lastrado...).
- En la segunda parte trabajaremos todo el contenido técnico y táctico, aprendiendo las diferentes técnicas.
- En la tercera fase realizaremos trabajo de rolling, siempre bajo unas medidas de seguridad y control máximas, siendo una parte que nos permitirá desarrollar todo lo aprendido.
- [Volver Al Índice](#)

MUSCULACIÓN CON PROFESOR

- **LUGAR:** CAMPUS SUR. Carretera de Valencia, Km. 7.500.
C/ de la Arboleda, s/n. 28031- Madrid.
Localización: [Polideportivo Campus Sur](#).
- **INSCRIPCIÓN:** Polideportivo Campus Sur.
- **DÍAS y HORAS:** A partir del 19 de septiembre una vez formalizada la inscripción.
 - **De lunes a viernes:** de 08:45 h. a 21:00 h.
 - **Sábados:** de 09:00 h. a 14:00 h. (a partir del 08 de octubre).

NOTA: El profesor estará a disposición de los usuarios los lunes y miércoles de 13:30 h. a 14:30 h. y de lunes a jueves de 16:00 h. a 17:00 h.

- **PRECIOS:**
 - **Personal UPM:**
 - Precio cuatrimestre: 85 €
 - Precio curso completo: 125 €
 - **Exalumnos y jubilados UPM, otras universidades en activo:**
 - Precio cuatrimestre: 115 €
 - Precio curso completo: 175 €
 - **Personal ajeno:**
 - Precio cuatrimestre: 130 €
 - Precio curso completo: 220 €
- **PROFESOR:** Óscar Paniagua
- **SINOPSIS ACTIVIDAD:**

La práctica de ejercicio físico de manera segura es muy importante y más cuando utilizamos pesas y máquinas que requieren una correcta posición y alineación del cuerpo para no provocar lesiones.

El profesor está a disposición de aquellos usuarios que lo demanden para las siguientes actividades:

- Corrección de ejercicios y movimientos durante el entrenamiento.
- Diseño individualizado de planes de entrenamiento.
- Seguimiento individualizado de ciclos de entrenamiento.
- Asesoramiento nutricional.
- Elaboración de programas y ejercicios de rehabilitación funcional (siempre bajo prescripción médica).
- Asesoramiento en la utilización de las máquinas.

Si es la primera vez que entrenas en un gimnasio o tienes dudas sobre cómo hacerlo bien, déjate aconsejar por el instructor, conseguirás que tu entrenamiento sea más eficaz y saludable.

[Volver Al Índice](#)

PÁDEL (GRUPO LUNES - GRUPO MIÉRCOLES)

- **LUGAR:** CAMPUS SUR. Carretera de Valencia, Km. 7.500.
C/ de la Arboleda, s/n. 28031- Madrid.
Localización: [Polideportivo Campus Sur](#).
- **INSCRIPCIÓN:** Polideportivo Campus Sur.
- **DÍAS y HORAS:** lunes o miércoles, de 15:00 h. a 17:00 h. (1 h./grupo)
(Prueba de nivel primer día de clase a las 15:00 h.).
- **PLAZAS:** 4/grupo.
- **PRECIOS:**
 - **Personal UPM:**
 - Precio cuatrimestre: 105 €
 - **Exalumnos y jubilados UPM, otras universidades en activo:**
 - Precio cuatrimestre: 135 €
 - **Personal ajeno:**
 - Precio cuatrimestre: 150 €
- **PROFESOR:** Ismael Santiago Ortiz
- **SINOPSIS ACTIVIDAD:**

Las clases se impartirán según grupos de nivel. Estos son: iniciación, perfeccionamiento y competición.

En los primeros se tratará de adquirir las destrezas básicas necesarias para que el alumno pueda llegar a practicar por sí solo este deporte, conociendo todos los aspectos del mismo.

Y el grupo de competición se reservará a aquellas personas que deseen orientar su aprendizaje a la competición a cualquiera de sus niveles.

[Volver Al Índice](#)

PADEL (SÁBADOS)

- **LUGAR:** CAMPUS SUR. Carretera de Valencia, Km. 7.500.
C/ de la Arboleda, s/n. 28031- Madrid.
Localización: [Polideportivo Campus Sur](#).
- **INSCRIPCIÓN:** Polideportivo Campus Sur.
- **DÍAS y HORAS:** sábados, de 10:00 h. a 14:00 h. (1 h. /grupo).
(También para cónyuges e hijos del personal de la Universidad).
(Prueba de nivel primer día de clase de 10:00 a 12:00 h.).
- **PLAZAS:** 4/grupo.
- **PRECIOS:**
 - **Personal UPM:**
 - Precio cuatrimestre: 105 €
 - **Exalumnos y jubilados UPM, otras universidades en activo:**
 - Precio cuatrimestre: 135 €
 - **Personal ajeno:**
 - Precio cuatrimestre: 150 €
- **PROFESOR:** Ismael Santiago Ortiz
- **SINOPSIS ACTIVIDAD:**

Las clases se impartirán según grupos de nivel. Estos son: iniciación, perfeccionamiento y competición.

En los primeros se tratará de adquirir las destrezas básicas necesarias para que el alumno pueda llegar a practicar por sí solo este deporte, conociendo todos los aspectos del mismo.

Y el grupo de competición se reservará a aquellas personas que deseen orientar su aprendizaje a la competición a cualquiera de sus niveles.

[Volver Al Índice](#)

PILATES

- **LUGAR:** POLIDEPORTIVO CAMPUS SUR.
Carretera de Valencia, Km. 7.500.
C/ de la Arboleda, s/n. 28031 - Madrid.
Localización: [Polideportivo Campus Sur.](#)

- **INSCRIPCIÓN:** Polideportivo Campus Sur.
- **DÍAS:** lunes y miércoles o martes y jueves.
- **HORARIO:** de 14:30 h. a 16:00 h.
- **PLAZAS:** 25/grupo.
- **PRECIOS:**
 - **Personal UPM:**
 - Precio cuatrimestre: 95 €
 - Precio curso completo: 135 €
 - **Exalumnos y jubilados UPM, otras universidades en activo:**
 - Precio cuatrimestre: 125 €
 - Precio curso completo: 185 €
 - **Personal ajeno:**
 - Precio cuatrimestre: 150 €
 - Precio curso completo: 240 €

- **PROFESOR:** Óscar Paniagua

- **SINOPSIS ACTIVIDAD:**

Actividad específica dirigida a personas que buscan potenciar las cualidades de su cuerpo.

“Pilates es un método de acondicionamiento mental de bajo estrés que puede aliviar el dolor de espalda, aliviar el estrés y los problemas relacionados con el mismo, mejora la elasticidad de los músculos y la flexibilidad de las articulaciones, proporciona resistencia y fortaleza al cuerpo, ayuda a corregir la postura por medio de la apropiada coordinación del cuerpo mediante el equilibrio y la alineación, estimula el sistema circulatorio, oxigena la sangre, ayuda a cicatrizar los tejidos y a prevenir la osteoporosis”.

El método Pilates pueden practicarlo todo tipo de personas, incluso quienes padezcan alguna patología, pues adaptando el ejercicio y la intensidad del mismo a cada persona se pueden obtener distintos beneficios. Todos los ejercicios que realizamos son denominados “de suelo” (matwork), ejercicios variados y adaptados a las posibilidades de los alumnos/as, ya sean principiantes o de niveles medios y avanzados.

Utilizamos material variado, como Thera Band de diferentes colores y fitball de diferentes tamaños.

Se trata por tanto de una actividad personalizada y adaptada a cada persona, cuya práctica continuada mejora la salud mental y corporal.

[Volver Al Índice](#)

- **LUGAR:** POLIDEPORTIVO CAMPUS SUR.
Carretera de Valencia, Km. 7.500.
C/ de la Arboleda, s/n. 28031- Madrid.
Localización: [Polideportivo Campus Sur.](#)
- **INSCRIPCIÓN:** Polideportivo Campus Sur.
- **DÍAS:** martes y jueves.
- **HORARIO:** de 18:00 h. a 19:30 h.
- **PLAZAS:** 22
- **PRECIOS:**
 - **Personal UPM:**
 - **Precio cuatrimestre:** 95 €
 - **Precio curso completo:** 135 €
 - **Exalumnos y jubilados UPM, otras universidades en activo:**
 - **Precio cuatrimestre:** 125 €
 - **Precio curso completo:** 185 €
 - **Personal ajeno:**
 - **Precio cuatrimestre:** 150 €
 - **Precio curso completo:** 240 €
- **PROFESOR:** Ángel Moisés Benito Galán
- **SINOPSIS ACTIVIDAD:**

En la actualidad Combat Sambo es un deporte dinámico cuyo desarrollo se sigue perfeccionando.

Internacionalmente el Sambo está reglado por FIAS y en España por la Federación Española de Luchas Olímpicas.

DESARROLLO DE LAS CLASES: Cada sesión se divide en tres partes:

- La primera parte de la actividad consiste en una adaptación física, mediante entrenamiento funcional (trx, kettlebell, chaleco lastrado...).
- En la segunda parte trabajaremos todo el contenido técnico y táctico, aprendiendo las técnicas específicas.
- En la tercera fase realizaremos trabajo de simulación, siempre bajo unas medidas de seguridad y control máximas, siendo una parte que nos permitirá desarrollar todo lo aprendido.

[Volver Al Índice](#)

TENIS (SÁBADOS)

- **LUGAR:** POLIDEPORTIVO CAMPUS SUR.
Carretera de Valencia, Km. 7.500.
C/ de la Arboleda, s/n. 28031 - Madrid.
Localización: [Polideportivo Campus Sur.](#)
- **INSCRIPCIÓN:** Polideportivo Campus Sur.
- **DÍAS:** sábados.
(También para cónyuges e hijos del personal de la Universidad).
(Prueba de nivel primer día de clase de 10:00 a 12:00 h.).
- **HORARIO:** 10:00 h. a 14:00 h.
- **PLAZAS:** 6 alumnos / h.
- **PRECIOS:**
 - **Personal UPM:**
 - Precio cuatrimestre: 105 €.
 - **Exalumnos y jubilados UPM, otras universidades en activo:**
 - Precios cuatrimestre: 135 €
 - **Personal ajeno:**
 - Precio cuatrimestre: 150 €.
- **PROFESORES:** Daniel Herrera Mateos
- **SINOPSIS ACTIVIDAD:**

La actividad de tenis de los sábados tiene una duración 1 hora cada sábado (en horario de 10 a 14h.). Dicha hora se establecerá tras la prueba de nivel en la que se crearán los grupos en función del nivel y edad de los alumnos.

En esta actividad se imparten una serie de ejercicios en la que se trabajan todos los golpes del tenis: derecha, revés, boleas, remates y saque, además de trabajar la familiarización con la raqueta y la pelota para los más pequeños.

En todas las clases hay tiempo para los juegos al final, donde los alumnos practican lo que han aprendido de forma entretenida.

[Volver Al Índice](#)

- **LUGAR:** POLIDEPORTIVO CAMPUS SUR.
Carretera de Valencia, Km. 7.500.
C/ de la Arboleda, s/n. 28031 - Madrid.
Localización: [Polideportivo Campus Sur.](#)
- **INSCRIPCIÓN:** Polideportivo Campus Sur.
- **DÍAS:** lunes y miércoles.
- **HORARIO:** de 15:00 h. a 16:30 h. (Nivel único).
- **PLAZAS:** 30
- **PRECIOS:**
 - **Personal UPM:**
 - Precio cuatrimestre: 95 €
 - Precio curso completo: 135 €
 - **Exalumnos y jubilados UPM, otras universidades en activo:**
 - Precio cuatrimestre: 125 €
 - Precio curso completo: 185 €
 - **Personal ajeno:**
 - Precio cuatrimestre: 150 €
 - Precio curso completo: 240 €
- **PROFESOR:** Emilio Hidalgo Díaz
- **SINOPSIS ACTIVIDAD:**

El Yoga IYENGAR® es el método de yoga más practicado actualmente en el mundo y debe su nombre al Maestro de origen indio B.K.S. Iyengar, considerado el yogui más influyente de nuestro tiempo.

La enseñanza de B.K.S. Iyengar pone el énfasis en la intensidad con que la atención debe estar presente en la realización de las posturas de yoga (*asana*) y los ejercicios respiratorios (*pranayama*). Esto se consigue a través de los aspectos técnicos que deben observarse en la ejecución de cada postura y cada ejercicio respiratorio.

En la práctica de las posturas se combina: una serie de acciones físicas intensas del cuerpo (determinadas por la técnica específica de cada postura), una observación estable de esas acciones físicas (lo que supone una implicación mental completa), y una actitud relajada de los nervios (incluso en el esfuerzo físico intenso), que se logra mediante la pasividad de rostro, garganta y ojos, y manteniendo un ritmo estable de la respiración.

Con la práctica del Yoga IYENGAR® obtendrás: fuerza y bienestar físico, capacidad de concentración, estabilidad emocional y calma de los nervios.

Esta actividad está destinada tanto a principiantes como a alumnos con experiencia previa.

[Volver Al Índice](#)

ZUMBA

- **LUGAR:** POLIDEPORTIVO CAMPUS SUR.
Carretera de Valencia, Km. 7.500.
C/ de la Arboleda, s/n. 28031- Madrid.
Localización: [Polideportivo Campus Sur.](#)
- **INSCRIPCIÓN:** Polideportivo Campus Sur.
- **DÍAS:** martes y jueves.
- **HORARIO:** de 14:15 h. a 15:15 h.
- **PLAZAS:** 22
- **PRECIOS:**
 - **Personal UPM:**
 - Precio cuatrimestre: 95 €
 - Precio curso completo: 135 €
 - **Exalumnos y jubilados UPM, otras universidades en activo:**
 - Precio cuatrimestre: 125 €
 - Precio curso completo: 185 €
 - **Personal ajeno:**
 - Precio cuatrimestre: 150 €
 - Precio curso completo: 240 €
- **PROFESOR:** Adriana Dobarro Ochoa
- **SINOPSIS ACTIVIDAD:**

Las clases de Zumba® Fitness son divertidas, energéticas y te hacen sentir genial.

La combinación de movimientos de alta y baja intensidad hace que disfrutes de una fiesta de acondicionamiento físico con intervalos para quemar calorías.

Un entrenamiento completo que combina todos los elementos del acondicionamiento físico: trabajo cardiovascular y muscular, equilibrio y flexibilidad, aumento de energía y muchísimos beneficios increíbles que disfrutarás después de cada clase.

Por otro lado, disfrutarás bailando ritmos latinos y de todo el mundo mientras ejercitas el cuerpo y la mente.

En las clases de Zumba® se encuentran personas de todas las edades, de todos los gustos; así que, ya seas chico o chica, ¡ANÍMATE te estaremos esperando!!!

[Volver Al Índice](#)

MUSCULACIÓN MONTEGANCEDO

- **LUGAR:** INSTALACIONES DEPORTIVAS CAMPUS DE MONTEGANCEDO.
Urbanización Montepríncipe. 28668 – Boadilla del Monte.
Localización: [Instalaciones Deportivas Campus Montegancedo](#).

- **INSCRIPCIÓN:** Campus de Montegancedo.

- **DÍAS y HORARIO:**
 - De lunes a viernes, de 09:00 h. a 20:00 h.

- **PRECIOS:**
 - **Personal UPM:**
 - Precio cuatrimestre: 75 €
 - Precio curso completo: 115 €
 - **Exalumnos y jubilados UPM, otras universidades en activo:**
 - Precio cuatrimestre: 100 €
 - Precio curso completo: 155 €
 - **Personal ajeno:**
 - Precio cuatrimestre: 115 €
 - Precio curso completo: 195 €

[Volver Al Índice](#)

PILATES MONTEGANCEDO

- **LUGAR:** INSTALACIONES DEPORTIVAS CAMPUS DE MONTEGANCEDO.
Urbanización Montepríncipe. 28668 – Boadilla del Monte.
Localización: [Instalaciones Deportivas Campus Montegancedo.](#)

- **INSCRIPCIÓN:** Campus de Montegancedo.
- **DÍAS:** martes y jueves
- **HORARIO:** de 14:30 h. a 16:00 h.
- **PLAZAS:** 15

- **PRECIOS:**
 - **Personal UPM:**
 - Precio curso completo: 135 €
 - **Exalumnos y jubilados UPM, otras universidades en activo:**
 - Precio curso completo: 185 €
 - **Personal ajeno:**
 - Precio curso completo: 260 €

- **PROFESOR:** Ana Gómez Salamanca

- **SINOPSIS ACTIVIDAD:**

Los distintos ejercicios del método de Pilates consisten en una coordinación de la respiración en forma simultánea con la ejercitación de la musculatura. Utiliza la respiración en los movimientos y estiramientos para que el músculo se fortalezca y ceda progresivamente.

En muchos casos exige una flexibilidad y un control del cuerpo muy alto, aunque existen progresiones adaptadas a cada caso.

En los últimos minutos de las sesiones, se practica también la relajación, ayudando a terminar con el cuerpo relajado y libre de tensión.

[Volver Al Índice](#)

INSTALACIONES DEPORTIVAS UPM	
CAMPUS SUR	MONTEGANCEDO
Polideportivo	Baloncesto (exterior)
Fútbol Sala (exterior)	Fútbol 7 (campo hierba artificial)
Padel y Tenis	Fútbol Sala (exterior)
Sala de Artes Marciales	Sala Múltiples Usos
Sala de Expresionismo	Sala Musculación
Sala Musculación	Tenis
Squash	
Tenis de Mesa (sala multiusos)	

E.T.S.I. MONTES
Fútbol 7 (campo hierba artificial)
Tenis
Pista polideportiva (Baloncesto exterior)

[*Volver Al Índice*](#)

ALQUILER INSTALACIONES U.P.M - DE LUNES A VIERNES, NO FESTIVOS

ACTIVIDAD	PRECIO/HORA ¹		
	Personal UPM	Exalumnos UPM y otras Univ. en activo	Personal ajeno
Baloncesto (Interior - Pista central)	18,00 €	35,00 €	50,00 €
Baloncesto (Interior - Pista lateral)	9,00 €	15,00 €	20,00 €
Balonmano / Fútbol Sala (Interior – Pista central)	25,00 €	45,00 €	60,00 €
Fútbol Sala (Exterior)	10,00 €	12,50 €	15,00 €
Fútbol 7, hierba artificial (Montegancedo)	25,00 €	35,00 €	40,00 €
Fútbol 7, hierba artificial (ETSI Montes)	30,00 €	40,00 €	50,00 €
Pista Polideportiva Ext. -(Montegancedo)	10,00 €	12,50 €	15,00 €
Pista Polideportiva Ext. (E.T.S.I. Montes)	6,00 €	8,00 €	12,00 €
Padel y Tenis (Exterior)	5,00 €	6,00 €	6,50 €
Squash (Interior - ½ hora)	5,00 €	6,00 €	6,50 €
Tenis de Mesa (Interior)	3,50 €	4,00 €	5,00 €
Voleibol (Interior - Pista central)	20,00 €	40,00 €	55,00 €
Voleibol (Interior - Pista lateral)	11,00 €	17,00 €	25,00 €
Sala Múltiples Usos (hasta 10 PAX)	10,00 €	15,00 €	20,00 €
Sala Múltiples Usos (hasta 20 PAX)	16,00 €	23,00 €	30,00 €
PLUS DE ILUMINACIÓN			
Pabellón – (Pista central)	6,00 €	6,00 €	6,00 €
Pabellón – (Pista lateral) y Tenis	3,00 €	3,00 €	3,00 €
Fútbol Sala (Exterior)	6,00 €	6,00 €	6,00 €
Fútbol 7 - (E.T.S.I. Montes)	6,00 €	8,00 €	10,00 €
Tenis Exterior (E.T.S.I. Montes)	4,00 €	5,00 €	7,00 €
Pista Polideportiva Ext.- (E.T.S.I. Montes)	4,00 €	5,00 €	7,00 €
CARNET USUARIO, VESTUARIOS Y DUCHAS			
Vestuarios y Duchas		15,00 €	15,00 €
BONOS 10 USOS *			
Padel, Tenis o Squash	35,00 €	40,00 €	50,00 €
Bono Multiactividad (excepto Yoga, Pádel Tenis y Pilates Montegancedo)	35,00 €	40,00 €	40,00 €
Tenis de Mesa y musculación	18,00 €	25,00 €	30,00 €

¹ La reserva de las instalaciones podrá realizarse en cualquier momento de la semana, iniciándose el plazo de reserva cada lunes a las 09:00 h. -Los menores de 14 años deberán ir acompañados de un adulto.

-Los bonos de 10 usos tendrán una validez de un año desde la fecha de venta, excepto los bonos de multiactividad y musculación que su validez será de curso académico.

[Volver Al Índice](#)

ALQUILER INSTALACIONES U.P.M**FINES DE SEMANA Y FESTIVOS ⁽¹⁾**

ACTIVIDAD	PRECIO/HORA DE APERTURA ⁽²⁾		
	Personal UPM	Exalumnos UPM y otras Univ. en activo	Personal ajeno
Baloncesto (Pista central)	46,00 €	63,00 €	78,00 €
Balonmano / Fútbol Sala (Pista central)	53,00 €	73,00 €	88,00 €
Fútbol 7, hierba artificial (ETSI Montes)	63,00 €	68,00 €	73,00 €
Voleibol (Pista central)	48,00 €	68,00 €	83,00 €
PLUS DE ILUMINACIÓN			
Baloncesto / Voleibol – (Pista central)	8,00 €	8,00 €	8,00 €
Balonmano / Fútbol Sala – (Pista central)	10,00 €	10,00 €	10,00 €
Plus de Aerotermos de calor	10,00 €	10,00 €	10,00 €
Fútbol 7 - (E.T.S.I. Montes)	10,00 €	10,00 €	10,00 €

(1) La reserva de las instalaciones para los Fines de Semana y Festivos deberá realizarse con 5 días de antelación.

(2) Para utilizar el campo los Fines de Semana debe reservarse como mínimo 2 horas. El tiempo comprende desde la apertura al cierre de la instalación.

[*Volver Al Índice*](#)

COMPETICIÓN INTERNA y CLUBES DEPORTIVOS

La Universidad Politécnica de Madrid cuenta con diecisiete clubes deportivos, uno por cada Escuela o Facultad. Estos clubes fomentan la práctica deportiva dentro de la UPM mediante las inscripciones de sus alumnos/as en las diversas competiciones que Deportes de la UPM oferta a los miembros de la Comunidad Universitaria.

Para participar en cualquier competición deportiva organizada por Deportes de la UPM, debes solicitar la inscripción en el club deportivo de tu Centro, el cual formalizará tu participación en las diversas modalidades existentes en el curso académico 2022/2023.

TELÉFONOS de los CLUBES DEPORTIVOS UPM

<u>CENTRO</u>	<u>TELÉFONO</u>
E.T.S. de Arquitectura	91 067 47 19
E.T.S. de Edificación	91 067 52 00
E.T.S. de Ingeniería Aeronáutica y del Espacio	91 067 55 34
E.T.S. de Ingeniería Agronómica, Alimentaria y Biosistemas	91 067 07 43
E.T.S. de Ingeniería Civil	91 067 45 19
E.T.S. de Ingeniería de Montes, Forestal y del Medio Natural	91 067 14 38
E.T.S. de Ingeniería de Sistemas Informáticos	91 067 35 34
E.T.S. de Ingeniería y Diseño Industrial	91 067 77 74
E.T.S. de Ingeniería y Sistemas de Telecomunicación	91 067 32 00
E.T.S. de Ingenieros de Caminos, Canales y Puertos	91 067 40 95
E.T.S. de Ingenieros de Minas y Energía	91 067 63 50
E.T.S. de Ingenieros de Telecomunicación	91 067 19 00
E.T.S. de Ingenieros de Topografía, Geodesia y Cartografía	91 067 38 57
E.T.S. de Ingenieros Industriales	91 067 67 00
E.T.S. de Ingenieros Informáticos	91 067 28 01
E.T.S. de Ingenieros Navales	91 067 61 34
Facultad de CC. de la Actividad Física y del Deporte (INEF)	91 067 78 34

[Volver Al Índice](#)

SELECCIONES UPM

Si quieres información sobre cómo participar en los Campeonatos Universitarios de Madrid y/o en los Campeonatos de España Universitarios, solicítala en los correos electrónicos de las distintas Selecciones UPM que a continuación se relacionan:

CORREOS SELECCIONES UPM

DEPORTE	CONTACTO
Ajedrez	ajedrez@upm.es
Atletismo	atletismo@upm.es
Bádminton	badminton@upm.es
Baloncesto Femenino	baloncestofem@upm.es
Baloncesto Masculino	baloncestomasc@upm.es
Balonmano Femenino	balonmanofem@upm.es
Balonmano Masculino	balonmanomasc@upm.es
Campo a Través	campoatraves@upm.es
Escalada	escalada@upm.es
Esgrima	esgrima@upm.es
Frontenis	frontenis@upm.es
Fútbol 7 Femenino	futbol7@upm.es
Fútbol 11 Masculino	futbol11@upm.es
Fútbol Sala Femenino	futbolsalafem@upm.es
Fútbol Sala Masculino	futbolsalamasc@upm.es
Golf	golf@upm.es
Judo	judo@upm.es
Kárate	karate@upm.es
Natación	natacion@upm.es
Orientación	orientacion@upm.es
Pádel	padel@upm.es
Rugby Femenino	rugbyfem@upm.es
Rugby Masculino	rugbymasc@upm.es
Squash	squash@upm.es
Taekwondo	taekwondo@upm.es
Tenis	tenis@upm.es
Tenis de Mesa	tenisdemesa@upm.es
Tiro con Arco	tiroconarco@upm.es
Triatlón	triatlon@upm.es
Voleibol Femenino	voleibolfem@upm.es
Voleibol Masculino	voleibolmasc@upm.es
Voley Playa	voleyplaya@upm.es

[Volver Al Índice](#)

TROFEO UPM

Trofeo UPM es el nombre que reciben los diferentes campeonatos de deportes individuales que la Universidad realiza anualmente durante los meses de octubre, noviembre y diciembre.

En ellos podéis participar, y estáis invitados a hacerlo, tanto alumnos como Personal UPM (PDI y PAS).

Para participar sólo es necesario inscribirse antes de la fecha correspondiente en Deportes del Rectorado-Edificio B, rellenando el formulario de inscripción que aparece en nuestra página web y adjuntando los siguientes documentos:

- **Alumnos:** carta de pago o, en su ausencia, justificante de estar matriculado.
- **P.A.S. y P.D.I.:** fotocopia del carne de la UPM o, en su defecto, del contrato de trabajo.

Los deportes que se disputan son:

- AJEDREZ.
- BÁDMINTON: individual: masculino y femenino; dobles: masculino, femenino y mixto.
- CROSS: esta carrera forma parte, a su vez, del circuito del Campeonato Universitario de Madrid de Cross.
- FRONTENIS: dobles.
- GOLF: individual stableford.
- PÁDEL: dobles: masculino y femenino.
- TENIS: individual masculino, modalidad amateur y modalidad federado; e individual femenino.
- TENIS DE MESA: individual femenino e individual masculino.
- SQUASH: individual masculino e individual femenino.

Para más información consulta nuestra página web www.upm.es/deportes o ponte en contacto con nosotros.

[*Volver Al Índice*](#)

DATOS DE CONTACTO

Vicerrectorado de Alumnos Deportes	Polideportivo Campus Sur
Rectorado - Edificio B Paseo Juan XXIII, nº 11. Despacho 99.	Carretera de Valencia Km. 7,500
Tfno.: 91 067 03 37 / 38 / 36	Tfno.: 91 067 87 40 / 42
Metro: Vicente Aleixandre, L: 6.	Metro: Sierra de Guadalupe, L: 1.
BUS: Circular y 132.	BUS: 63, 145 y E. Cercanías Renfe-Vallecas.
Horario: de L a V, de 09:00 a 14:00 h.	Horario: de L a V, de 08:45 a 21:00 h.
e-mail: deportes@upm.es	e-mail: polideportivo.campusur@upm.es

Instalaciones Deportivas de Montegancedo	Instalación Deportiva E.T.S.I. Montes
Campus Montegancedo Boadilla del Monte 28660 - Madrid	Camino de las Moreras, 5 28040 - Madrid
Tfno.: 91 067 90 49,	Tfno.: 91 067 14 38
	METRO: Vicente Aleixandre, L: 6
BUS: 573, 574 y 591.	BUS: 132 y F
Horario: de L a V, de 09:00 a 20:00 h.	Horario: de L a V, de 11:00 a 21:00 h.
e-mail: deportes.montegancedo@upm.es	e-mail: ideportes.montes@upm.es

Página Web: www.upm.es/deportes

[Volver Al Índice](#)