

# HORARI JULIOL 2023

\*Aquest horari pot tenir alguna modificació durant l'any degut a les necessitats d'Esports UB i el volum de participants en les diferents activitats.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	
10:00							10:00
10:30		Seniors		Seniors			10:30
11:00							11:00
11:30		Body Balance	Esquena Salut	Body Pump	Pilates		11:30
12:00			Sala Fitness		Sala Fitness		12:00
12:30		loga	GRIT FORÇA Sala Fitness	loga	Body Balance	GRIT CARDIO Sala Fitness	12:30
13:00	Movilitat Articular / Flexibilitat	Sala Superior	GRIT CARDIO Sala Fitness	Sala Superior	Sala Fitness		13:00
13:30		Tai txi		Tai txi			13:30
14:00							14:00
15:00							15:00
17:00							17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30	Zumba		Body Pump		CORE S.F.	UB Cycling	18:30
19:00							19:00
19:30	Body Pump	Runners	GRIT FORÇA GRIT CARDIO	UB Cycling	Runners	Body Balance GRIT FORÇA GRIT CARDIO	19:30
20:00							20:00
20:30		GRIT FORÇA	Body Balance	GRIT CARDIO	Body Pump		20:30
21:00							21:00
21:30							21:30

UB RUNNERS Dimarts i dijous el punt de trobada serà el vestíbul de l'edifici d'atenció al públic

S.F. Sala Fitness  
S.Sup. Sala Superior

Groc Activitat força  
Vermell Activitat cardio  
Verd Activitat dolça  
Lila Activitat polivalent

