www.ub.edu/esports

Horari Activitats Dirigides Curs 2023-2024

*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	
	PAVELLÓ	CUBOFIT	SALA FITNESS	PAVELLÓ	CUBOFIT	SALA FITNESS	OUTDOOR	PAVELLÓ	CUBOFIT	SALA FITNESS	PAVELLÓ	CUBOFIT	SALA FITNESS	OUTDOO	PAVELLÓ	CUBOFIT	SALA FITNESS	CUBOFit	
9:30																			
10:30				Seniors YOLANDA							Seniors ISA								
11:00	Body Balance PERE			Ioga NURIA	CUBOfit: CONDITIONING YOLANDA			Esquena Salut YOLANDA	CUBOfit: POWER/ STRENGHT PERE		Ioga NURIA				Pilates YOLANDA			CUBOfit: THE CHALLENGE RODRIGO/DAVID	
11:30																		CUBOfit: THE CHALLENGE RODRIGO/DAVID	
12:00		CUBOfit: POWER/ STRENGHT PERE		Body Balance YOLANDA				Body Pump YOLANDA	CUBOfit: CALISTHENICS PERE						Body Pump YOLANDA				
12:30																		MOBILITAT RODRIGO/DAVID	
13:00			SÚPER GLUTS DAVID		CUBOfit: POWER/ STRENGHT YOLANDA				CUBOfit: CONDITIONING YOLANDA	MOBILITAT DAVID							MOBILITAT DAVID		
13:30				Tai txi ÁLVARO		CORE DAVID					Tai txi ÁLVARO		SÚPER GLUTS DAVID						
14:00					CUBOfit: CONDITIONING YOLANDA														
15:00																			
17:00								Body Balance PERE				CUBOfit: POWER/ STRENGHT YOLANDA			CICLO TRAINING RODRIGO				
17:30																			
18:00	Zumba YOLANDA				CUBOfit: CALISTHENICS PERE			Body Pump PERE			PILATES YOLANDA	CUBOfit: CONDITIONING DAVID				CUBOfit: POWER/ STRENGHT RODRIGO			
18:30																			
19:00	Body Pump YOLANDA		CORE RODRIGO	Body Balance PERE				UB Cycling PERE		CORE DAVID	Body Pump YOLANDA	CUBOfit: POWER/ STRENGHT DAVID				CUBOfit: CONDITIONING RODRIGO			
19:30						CORE RODRIGO													
20:00		CUBOfit: CONDITIONING YOLANDA			CUBOfit: CONDITIONING PERE				CUBOfit: POWER/ STRENGHT DAVID		SÚPER GLUTS YOLANDA		MOBILITAT RODRIGO				MOBILITAT RODRIGO		
20:30																			
21:00																			
21:30																			

UB RUNNERS	
S.F.	Sala Fitness
S.Sup.	Sala Superior
Sala I.E.	Sala Inferior Esquer.
Sala I.D.	Sala Inferior Dreta

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