

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			
	PAVEL·LÓ	CUBOFIT	SALA FITNESS	PAVEL·LÓ	CUBOFIT	SALA FITNESS	OUT DOOR	PAVEL·LÓ	CUBOFIT	SALA FITNESS	PAVEL·LÓ	CUBOFIT	SALA FITNESS	OUT DOOR	PAVEL·LÓ	CUBOFIT	SALA FITNESS	CUBOFIT	
9:30																			
10:30				Seniors							Seniors								
11:00				YOLANDA							SA							CUBOFIT: THE CHALLENGE	
11:30	Body Balance			Ioga	CUBOFIT: CONDITIONING			Esquena Salut	CUBOFIT: POWER/STRENGTH		Ioga				Pilates			RODRIGO/DAVID	
12:00	PERE			NURIA	YOLANDA			YOLANDA	PERE		NURIA				YOLANDA			CUBOFIT: THE CHALLENGE	
12:30				CUBOFIT: POWER/STRENGTH				Body Pump	CUBOFIT: CALISTHENICS					Body Pump				RODRIGO/DAVID	
13:00				PERE	YOLANDA			YOLANDA	PERE					YOLANDA				MOBILITAT	
13:30				SÚPER GLUTS				CUBOFIT: POWER/STRENGTH	MOBILITAT	DAVID				MOBILITAT	DAVID				
14:00				DAVID	Tai chi			CORE	YOLANDA		Tai chi				SÚPER GLUTS				
15:00				ÁLVARGO	CUBOFIT: CONDITIONING						ÁLVARGO								
15:30				YOLANDA															
17:00								Body Balance											
17:30								PERE											
18:00	Zumba							CUBOFIT: CALISTHENICS						CICLO TRAINING					
18:30	YOLANDA							PERE						RODRIGO					
19:00				CORE	Body Balance			B	UB Cycling	CORE				B	CUBOFIT: POWER/STRENGTH				
19:30	Body Pump			RODRIGO				RODRIGO			CORE				RODRIGO				
20:00	YOLANDA			PERE				PERE			DAVID				RODRIGO				
20:30				CUBOFIT: CONDITIONING							SÚPER GLUTS				MOBILITAT	RODRIGO			
21:00				YOLANDA	CUBOFIT: CONDITIONING						DAVID								
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 forja
Vermell	Activitat cardio