

# 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	OUTD OOR	PAVEL·LÓ	CUBOFIT	SALA FITNESS	OUTD OOR	PAVEL·LÓ	CUBOFIT	SALA FITNESS	OUTD OOR	PAVEL·LÓ	CUBOFIT	SALA FITNESS	OUT DOO	PAVEL·LÓ	CUBOFIT	SALA FITNESS	CUBOFIT		
9:30																						
10:30					Seniors				GRIT FORÇA Yolanda				Seniors				GRIT FORÇA Yolanda					
11:00					YOLANDA				GRIT CARDIO Yolanda				ISA				GRIT CARDIO Yolanda			CUBOfit: THE CHALLENGE		
11:30	Body Balance				Ioga	CUBOfit: CONDITIONING			Esquena Salut	CUBOfit: POWER/ STRENGHT			Ioga				Pilates			RODRIGO/DAVID		
12:00	PERE				NURIA	YOLANDA			YOLANDA	PERE			NURIA				YOLANDA			CUBOfit: THE CHALLENGE		
12:30		CUBOfit: POWER/ STRENGHT			Body Balance				Body Pump	CUBOfit: CALISTHENICS							Body Pump			RODRIGO/DAVID		
13:00		PERE			YOLANDA				YOLANDA	PERE							YOLANDA			MOBILITAT		
13:30			SÚPER GLUTS			CUBOfit: POWER/ STRENGHT				CUBOfit: CONDITIONING	MOBILITAT	DAVID							MOBILITAT	DAVID		
14:00			DAVID		Tai txi	YOLANDA	CORE	DAVID		YOLANDA			Tai txi		SÚPER GLUTS							
15:00					ÁLVARO	CUBOfit: CONDITIONING							ÁLVARO		DAVID							
15:30						YOLANDA																
17:00																						
17:30	GRIT FORÇA Yolanda								Body Balance						CUBOfit: POWER/ STRENGHT				CICLO TRAINING			
18:00	GRIT CARDIO Yolanda								PERE						YOLANDA				RODRIGO			
18:30	Zumba					CUBOfit: CALISTHENICS			Body Pump						PILATES	CUBOfit: CONDITIONING			CUBOfit: POWER/ STRENGHT			
19:00	YOLANDA					PERE			PERE				YOLANDA	DAVID					RODRIGO			
19:30	Body Pump																					
20:00	YOLANDA								UB Cycling				YOLANDA	DAVID					CUBOfit: CONDITIONING			
20:30		CUBOfit: CONDITIONING								CUBOfit: POWER/ STRENGHT					SÚPER GLUTS	MOBILITAT			MOBILITAT	RODRIGO		
21:00		YOLANDA				CUBOfit: CONDITIONING				DAVID					YOLANDA							
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

