

Horari Activitats Dirigides Curs 2024-2025

*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	OUTDOOR	PAVELLÓ	CUBOFIT	SALA FITNESS	OUTDOOR	PAVELLÓ	CUBOFIT	SALA FITNESS	OUTDOOR	PAVELLÓ	CUBOFIT	SALA FITNESS	OUTDOOR	PAVELLÓ	CUBOFIT	SALA FITNESS	CUBOFIT				
9:30																					9:30		
10:00								Body Pump								GRIT FORÇA Yolanda					10:00		
10:30				Seniors				YOLANDA				Seniors				GRIT CARDIO Yolanda					10:30		
11:00				YOLANDA				Esquena Salut				ISA				Pilates				CUBOfit: THE CHALLENGE	11:00		
11:30	Body Balance			Ioga	CUBOfit: CONDITIONING			YOLANDA				Ioga				YOLANDA				RODRIGO/DAVID	11:30		
12:00	PERE			NURIA	YOLANDA			GRIT FORÇA Yolanda				NURIA				Body Pump				CUBOfit: THE CHALLENGE	12:00		
12:30				Body Balance				GRIT CARDIO Yolanda								YOLANDA				RODRIGO/DAVID	12:30		
13:00				YOLANDA																MOBILITAT RODRIGO/DAVID	13:00		
13:30			SÚPER GLUTS								MOBILITAT DAVID									MOBILITAT DAVID	13:30		
14:00			RODRI	Tai txi		CORE DAVID						Tai txi			SÚPER GLUTS						14:00		
14:30				ÁLVARO								ÁLVARO			DAVID							14:30	
17:00																						17:00	
17:30	GRIT FORÇA Yolanda							Body Balance							CUBOfit: POWER/STRENGTH						17:30		
18:00	GRIT CARDIO Yolanda							PERE							YOLANDA						CICLO TRAINING RODRIGO	18:00	
18:30	Zumba							Body Pump						PILATES	CUBOfit: CONDITIONING						CUBOfit: POWER/STRENGTH	18:30	
19:00	YOLANDA							PERE			CORE DAVID			YOLANDA	DAVID						RODRIGO	19:00	
19:30	Body Pump																						19:30
20:00	YOLANDA																						20:00
20:30	Body Balance																						20:30
21:00	PERE																						21:00
21:30																							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 moderada
Blau	Accés obert a l'espai Cubofit