

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		
OPEN	ACTIVITATS	OPEN	ACTIVITATS	OPEN	ACTIVITATS	OPEN	ACTIVITATS	OPEN	ACTIVITATS	ACTIVITATS		
												9:30
												10:30
										CUBOfit: THE CHALLENGE		11:00
			CUBOfit: CONDITIONING							RODRIGO/DAVID		11:30
			YOLANDA							CUBOfit: THE CHALLENGE		12:00
										RODRIGO/DAVID		12:30
	CUBOfit OBERT per poder utilitzar el material d'entrenament		CUBOfit OBERT per poder utilitzar el material d'entrenament		CUBOfit OBERT per poder utilitzar el material d'entrenament		CUBOfit OBERT per poder utilitzar el material d'entrenament		CUBOfit OBERT per poder utilitzar el material d'entrenament			13:00
												13:30
	PERE		RODRI		PERE		RODRI		RODRI			14:00
												14:30
												15:00
												15:30
												16:00
												16:30
												17:00
												17:30
												18:00
												18:30
	CUBOfit OBERT per poder utilitzar el material d'entrenament		CUBOfit OBERT per poder utilitzar el material d'entrenament		CUBOfit OBERT per poder utilitzar el material d'entrenament					CUBOfit: POWER/ STRENGHT		19:00
										CUBOfit: CONDITIONING		19:30
										CUBOfit: POWER/ STRENGHT		20:00
	DAVID		DAVID		DAVID					CUBOfit: CONDITIONING		20:30
										RODRIGO		21:00
										RODRIGO		21:30

Groc	Activitat força
Vermell	Activitat cardio
Verd	Activitat moderada
Blau	Accés obert a l'espai Cubofit