

En Forma

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7.30-8.30		Tonificación		GAP	
8.30-9.30		GAP		Fitness	Body Weight
9.30-10.30					
10.30-11.30					
13.30-14.30	Acondic.	Tonificación	Tonificación	Fitness	Acondicionamiento
14.30-15.30	GAP	Train Camp	Fitness	Tonificac.	
15.30-16.30		Fitness		Train Camp	Tonificación
16.30-17.30					
17.30-18.30		GAP	Aerobox	Step	
18.30-19.30	Zumba	Aerobox	Fitness		Train Camp
19.30-20.30	Body Weight	Train Camp		Train Camp	Fitness
20.30-21.30	Train Camp		Train Camp	Zumba	
21.30-22.30					

SALA AEROBIC, 7C
 TATAMI DURO, 7C
 PISTA DE ATLETISMO

**PUERTAS ABIERTAS
PARA TODA LA
COMUNIDAD
UNIVERSITARIA**
**Del 14 al 30 de
septiembre**
**¡Acceso GRATUITO
con reserva de plaza!**

**Socios de deportes:
del 1 de octubre
al 22 de diciembre**

Los viernes a partir de las **23.30h** podrás **reservar tu plaza para la semana siguiente.**

Y a lo largo de la semana siempre que haya plazas disponibles.

**TODAS TUS ACTIVIDADES EN UN CLICK: ¡RESERVA SEMANAL EN TU INTRANET
¡Prueba nuestras actividades y disfruta cuidándote!**



Y EN LA APP!

Aula Salut

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7.30-8.30					
8.30-9.30	Yoga		Yoga		
9.30-10.30	Pilates		Pilates		
10.30-11.30					
13.30-14.30	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	
14.30-15.30	Taichi		Taichi		Yoga
15.30-16.30	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	
16.30-17.30	Espalda sana		Espalda sana		
17.30-18.30					
18.30-19.30	Pilates	Pilates	Pilates	Bailes latinos	Yoga
19.30-20.30			Bachata		Bachata
20.30-21.30	Pilates Sport	Yoga	Bailes latinos	Pilates Sport	Pilates
21.30-22.30					Bailes latinos

SALA AEROBIC, 7C
 TATAMI DURO, 7C
 EDIFICIO 5R
 SALA ACTIVIDADES, 7C

**PUERTAS ABIERTAS
PARA TODA LA
COMUNIDAD
UNIVERSITARIA**
Del 14 al 30 de
septiembre
**¡Acceso GRATUITO
con reserva de plaza!**

**Socios de deportes:
del 1 de octubre
al 22 de diciembre**

Los viernes a partir
de las **23.30h** podrás
**reservar tu plaza para
la semana siguiente.**

Y a lo largo de la
semana siempre
que haya plazas
disponibles.

**TODAS TUS ACTIVIDADES EN UN CLICK: ¡RESERVA SEMANAL EN TU INTRANET
¡Prueba nuestras actividades y disfruta cuidándote!**



Y EN LA APP!



Musculación

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7.30-8.30					Mª Paz
8.30-9.30	Héctor	Jordi	Mª Paz	Kike	Héctor
9.30-10.30					
10.30-11.00	LIMPIEZA				
11.00-12.00	Héctor	Rober	Rober	Rober	Rober
12.00-13.00					
13.00-13.30	LIMPIEZA				
13.30-14.30					
14.30-15.30	Kike	Kike	Rober	Rober	Rober
15.30-16.30					
16.30-17.00	LIMPIEZA				
17.00-18.00	Mari Loli	Rober	Mari Loli	Mari Loli	Héctor
18.00-19.00					
19.00-19.30	LIMPIEZA				
19.30-20.30					
20.30-21.30	Mari Loli	Mari Loli	Mari Loli	Mari Loli	Héctor
21.30-22.30					



**ACCESO EXCLUSIVO
PARA
SOCIOS DE DEPORTES**

del 7 de septiembre
al 22 de diciembre

Acceso DIRECTO
tecleando tu DNI y
reservando tu plaza.

Limitación de
reserva de 5 horas se-
manales.

Lugar:

Sala de musculación:
Edificio 7C

¡Ven y entrena con nosotros! ¡Recuerda reservar tu plaza previamente!





Spinning

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8.30-9.30	● Virtual	● Virtual	● Virtual	● Virtual	● Virtual
9.30-10.30	● Virtual	● Virtual	● Virtual	● Virtual	● Virtual
10.30-11.00	LIMPIEZA				
11.00-12.00	● Virtual	● Virtual	● Virtual	● Virtual	● Virtual
12.00-13.00	● Virtual	● Virtual	● Virtual	● Virtual	● Virtual
13.00-14.00	● Virtual	● Virtual	● Virtual	● Virtual	● Virtual
14.00-14.30	LIMPIEZA				
14.30-15.30	Jen	Jen	Jen	Jen	● Virtual
15.30-16.00	LIMPIEZA				
16.00-17.00	● Virtual	● Virtual	● Virtual	● Virtual	● Virtual
17.00-18.00	● Virtual	● Virtual	● Virtual	● Virtual	● Virtual
18.00-19.00	LIMPIEZA				
19.00-20.00	Rony	Ramón	Christian	Christian	● Virtual
20.00-20.30	LIMPIEZA				
20.30-21.30	Rony	Ramón	Rony	Christian	● Virtual

Sala Cardio

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8.00-9.00	●	●	●	●	●
9.00-10.00	●	●	●	●	●
10.00-10.30	LIMPIEZA				
10.30-11.30	●	●	●	●	●
11.30-12.30	●	●	●	●	●
12.30-13.30	●	●	●	●	●
13.30-14.00	LIMPIEZA				
14.00-15.00	●	●	●	●	●
15.00-15.30	LIMPIEZA				
15.30-16.30	●	●	●	●	●
16.30-17.30	●	●	●	●	●
17.30-18.00	LIMPIEZA				
18.00-19.00	●	●	●	●	●
19.00-20.00	●	●	●	●	●
20.00-21.00	●	●	●	●	●

ACCESO EXCLUSIVO PARA SOCIOS DE DEPORTES

Del 7 al 30 de
septiembre
(hasta el 14 de septiembre todas
las sesiones serán virtuales)
¡Acceso **GRATUITO**
con reserva de plaza!

Socios de deportes:
del 1 de octubre
al 22 de diciembre

Acceso **DIRECTO**
tecleando tu DNI y
reservando tu plaza

● Nivel Avanzado
● Nivel Medio

Lugar:

Spinning: edificio 5R
Sala cardio: edificio 5R

Medidas y recomendaciones COVID - 19

- Las máquinas disponibles para cada sesión estarán marcadas de un color con el fin de mantener la distancia social y las medidas de higiene necesarias.

¡Recuerda reservar tu plaza previamente!

