

Activitats (del 1 al 27 de juny)

Sessions dirigides

Codi de colors en l'horari



Activitats amb reserva de plaça setmanal



Activitats d'accés lliure



Coneix els monitors de les activitats en l'app Mi UPV

UPV

DILLUNS			DIMARTS				DIMECRES			DIJOUS			DIVENDRES		
Edifici 7C		Edifici 5R	Edifici 7C		Edifici 5R		Edifici 7C		Edifici 5R	Edifici 7C		Edifici 5R	Edifici 7C		Edifici 5R
S. Aerobic	S. Activitats	S. Blava	S. Aerobic	S. Activitats	Tatami duro	S. Blava	S. Aerobic	S. Activitats	S. Blava	S. Aerobic	S. Activitats	S. Blava	S. Aerobic	S. Activitats	S. Blava
7.35-8.30	Tonificació		Bars Training				Tonificació			Bars Training			Bars Training		
8.30-9.30		loga	GAP			Pilates	Zumba		loga	GAP		Pilates	Zumba		Pilates
9.30-10.30		Pilates							Pilates						
12.30-13.00						loga						loga			
13.00-13.30															
13.30-14.00	Acondic.		loga	Tonificació		Pilates	Acondic.		loga	Fitness		Pilates	Acondic.	Ball Llatí iniciació	
14.00-14.30															
14.30-15.00	GAP		Taitxí	Tonificació		loga	Tonificació		Taitxí	Tonificació		loga			loga
15.00-15.30															
15.30-16.00	Tonificació	Chikung adaptat*	Pilates	Fitness		loga Fit		Chikung Adaptat*	Pilates	Fitness		loga Fit	Tonificació		
16.00-16.30															
16.30-17.00		Zumba	Esquena Sana					Zumba	Esquena Sana						
17.00-17.30				Sexy Style											
17.30-18.00	Fitness				GAP					Graons		Bodybalance			
18.00-18.30															
18.30-19.00	Aerobox	Balls Il·latins iniciació	Commercial Dance	Bars Training	Dança Contemporània	Pilates	Fitness	Balls Il·latins mitjà	Hip Hop	Bars Training		Pilates		Bachata	
19.00-19.30															
19.30-20.00	Body Weight		Pilates	Graons		loga	Zumba	Bachata	Pilates	Graons	Bachata	loga		Ball Il·latí avançat	
20.00-20.30															
20.30-21.00	Zumba	Flamenc	Pilates Sport	Fitness	Bachata		loga Fit	Bars Training		Pilates sport	Fitness				
21.00-21.30															
21.30-22.00															
22.00-22.30	GAP						GAP						*Chikung Adaptat i commercial dance s'imparteixen al Tatami.		