

# Activitats dirigides fins al 5 de juny de 2022

| DILLUNS     |                       |              |           |         |
|-------------|-----------------------|--------------|-----------|---------|
| HORARI      | ACTIVITAT             | SALA         | QUI LA FA | IDIOMA  |
| 7.10 - 7.55 | CORE LesMills         | Ritme 1      | Lilia     | ES      |
| 8 - 8.45    | BODY BALANCE LesMills | Ritme 1      | Lilia     | ES      |
| 13 - 13.50  | BODY PUMP LesMills    | Ritme 1      | Eric      | ES      |
| 13 - 13.50  | BODY BALANCE LesMills | Ritme 2      | Tania     | ES      |
| 13 - 13.50  | CROSS TRAINING HI     | Poliesportiu | Carles    | ES      |
| 14 - 14.45  | ZMBA                  | Poliesportiu | Tania     | ES      |
| 14.15-15.05 | CORE LesMills         | Ritme 1      | Eric      | ES      |
| 17 - 17.50  | BODY PUMP LesMills    | Ritme 1      | Javier    | ES      |
| 17 - 17.50  | BODY BALANCE LesMills | Ritme 2      | Naty      | ES      |
| 18 - 18.45  | NATACIÓ ENTRENAMENT   | Piscina      | Alex      | ES      |
| 18 - 18.50  | BODY JUMP LesMills    | Ritme 1      | Gabriela  | ES      |
| 18 - 18.50  | CORE LesMills         | Ritme 2      | Javier    | ES      |
| 18 - 18.50  | CYCLING               | Cycling      | Naty      | ES      |
| 19 - 19.50  | ZMBA                  | Ritme 1      | Gabriela  | ES      |
| 19 - 19.50  | BODY BALANCE LesMills | Ritme 2      | Naty      | ES      |
| 19 - 19.50  | CROSS TRAINING HI     | Poliesportiu | Javier    | ES      |
| 20 - 20.50  | BODY PUMP LesMills    | Ritme 1      | Naty      | ES      |
| 9-9.45      | BESTCYCLING           | Cycling      | virtual   | virtual |
| 10-10.45    | BESTRAINING           | Fitnes       | virtual   | virtual |
| 11.15-12    | BESTBALANCE           | Fitnes       | virtual   | virtual |
| 15-15.45    | BESTCYCLING           | Cycling      | virtual   | virtual |
| 16.15-17    | BESTBALANCE           | Fitnes       | virtual   | virtual |

| DIMARTS     |                       |              |           |         |
|-------------|-----------------------|--------------|-----------|---------|
| HORARI      | ACTIVITAT             | SALA         | QUI LA FA | IDIOMA  |
| 7.10 - 7.55 | TONIFICACIÓ           | Ritme 1      | Eloy      | ES      |
| 7.10 - 7.55 | CYCLING               | Cycling      | Javier    | ES      |
| 8 - 8.45    | BODY COMBAT LesMills  | Ritme 1      | Eloy      | ES      |
| 13 - 13.50  | TONIFICACIÓ           | Ritme 1      | Eric      | ES      |
| 13 - 13.50  | CYCLING               | Cycling      | Jacobo    | ES      |
| 13 - 13.50  | CIRCUIT HIIT          | Poliesportiu | Lilia     | ES      |
| 14 - 14.45  | AIGUAFIT              | Piscina      | Marina    | ES      |
| 14.15-15.05 | CARDIO TONO           | Ritme 1      | Lilia     | ES      |
| 17 - 17.45  | BODY COMBAT LesMills  | Poliesportiu | Naty      | ES      |
| 17 - 17.50  | AIGUAFIT              | Piscina      | Marina    | ES      |
| 17 - 17.50  | ENTRENAMENT SUSPENSIO | Boxing       | Enric     | ES      |
| 18 - 18.50  | TONIFICACIÓ           | Ritme 1      | Marina    | ES      |
| 18 - 18.50  | BODY BALANCE LesMills | Ritme 2      | Silvia    | ES      |
| 18 - 18.50  | ZMBA                  | Poliesportiu | Naty      | ES      |
| 18 - 18.50  | CARDIO BOX            | Boxing       | Enric     | ES      |
| 19 - 19.50  | CORE LesMills         | Ritme 2      | Marina    | ES      |
| 19 - 19.50  | BODY PUMP LesMills    | Ritme 1      | Naty      | ES      |
| 19 - 19.50  | CYCLING               | Cycling      | Eric      | ES      |
| 19.15-20.35 | RUNNING Entrenament   | Cerdanyola   | ATC       | ES      |
| 20 - 20.50  | CIRCUIT HIIT          | Ritme 1      | Enric     | ES      |
| 9-9.45      | BESTRAINING           | Fitnes       | virtual   | virtual |
| 10-10.45    | BESTBALANCE           | Fitnes       | virtual   | virtual |
| 11.15-12    | BESTCYCLING           | Cycling      | virtual   | virtual |
| 15-15.45    | BESTRAINING           | Fitnes       | virtual   | virtual |
| 16.15-17    | BESTCYCLING           | Cycling      | virtual   | virtual |

| DIMECRES    |                       |              |           |         |
|-------------|-----------------------|--------------|-----------|---------|
| HORARI      | ACTIVITAT             | SALA         | QUI LA FA | IDIOMA  |
| 7.10-7.55   | CIRCUIT HIIT          | Ritme 1      | Lilia     | ES      |
| 7.10-7.55   | AIGUAFIT              | Piscina      | Rosa      | ES      |
| 8 - 8.45    | CORE LesMills         | Ritme 1      | Lilia     | ES      |
| 13 - 13.45  | AIGUAFIT              | Piscina      | Marina    | ES      |
| 13 - 13.50  | BODY COMBAT LesMills  | Ritme 1      | Laura     | ES      |
| 13 - 13.50  | CORE LesMills         | Ritme 2      | Lilia     | ES      |
| 14 - 14.50  | CYCLING               | Cycling      | Javier    | ES      |
| 14 - 14.50  | TAI-TXI               | Exterior     | Manuel    | ES      |
| 14.15-15.05 | TONIFICACIÓ           | Ritme 1      | Marina    | ES      |
| 17 - 17.50  | TONIFICACIÓ           | Ritme 1      | Eric      | ES      |
| 17 - 17.50  | CARDIO TONO           | Ritme 2      | Enric     | ES      |
| 18 - 18.50  | ZMBA                  | Ritme 2      | Naty      | ES      |
| 18 - 18.50  | BODY PUMP LesMills    | Ritme 1      | Eric      | ES      |
| 18 - 18.50  | CYCLING               | Cycling      | Eloy      | ES      |
| 18 - 18.50  | Entrenament SUSPENSIO | Boxing       | Enric     | ES      |
| 19 - 19.50  | BODY JUMP LesMills    | Ritme 1      | Eloy      | ES      |
| 19 - 19.50  | CROSS TRAINING HI     | Poliesportiu | Javier    | ES      |
| 19 - 19.50  | CARDIO BOX            | Boxing       | Enric     | ES      |
| 20 - 20.50  | BODY COMBAT LesMills  | Ritme 1      | Naty      | ES      |
| 9-9.45      | BESTBALANCE           | Fitnes       | virtual   | virtual |
| 10-10.45    | BESTCYCLING           | Cycling      | virtual   | virtual |
| 11.15-12    | BESTRAINING           | Fitnes       | virtual   | virtual |
| 15-15.45    | BESTBALANCE           | Fitnes       | virtual   | virtual |
| 16.15-17    | BESTRAINING           | Fitnes       | virtual   | virtual |

| DIJOUS      |                      |              |           |         |
|-------------|----------------------|--------------|-----------|---------|
| HORARI      | ACTIVITAT            | SALA         | QUI LA FA | IDIOMA  |
| 7.10-7.55   | BODY PUMP LesMills   | Ritme 1      | Lilia     | ES      |
| 7.10-7.55   | CYCLING              | Cycling      | Javier    | ES      |
| 8 - 8.45    | CARDIO TONO          | Ritme 1      | Lilia     | ES      |
| 13 - 13.50  | BODY JUMP LesMills   | Ritme 1      | Ana       | ES      |
| 13 - 13.50  | CYCLING              | Cycling      | Lilia     | ES      |
| 13 - 13.50  | ZMBA                 | Poliesportiu | Tania     | ES      |
| 14 - 14.50  | CROSS TRAINING HI    | Poliesportiu | Jacobo    | ES      |
| 14.15-15.05 | BODY PUMP LesMills   | Ritme 1      | Javier    | ES      |
| 17 - 17.50  | CORE LesMills        | Ritme 1      | Marina    | ES      |
| 17 - 17.50  | ZMBA                 | Poliesportiu | Naty      | ES      |
| 18 - 18.45  | AIGUAFIT             | Piscina      | Gabriela  | ES      |
| 18 - 18.50  | BODY COMBAT LesMills | Ritme 1      | Naty      | ES      |
| 18 - 18.50  | CROSS TRAINING HI    | Poliesportiu | Eric      | ES      |
| 19 - 19.50  | CIRCUIT HIIT         | Ritme 2      | Gabriela  | ES      |
| 19 - 19.50  | BODY PUMP LesMills   | Ritme 1      | Naty      | ES      |
| 19 - 19.50  | CYCLING              | Cycling      | Eric      | ES      |
| 19.15-20.35 | RUNNING ENTRENAMENT  | Cerdanyola   | ATC       | ES      |
| 9-9.45      | BESTCYCLING          | Cycling      | virtual   | virtual |
| 10-10.45    | BESTRAINING          | Fitnes       | virtual   | virtual |
| 11.15-12    | BESTBALANCE          | Fitnes       | virtual   | virtual |
| 15-15.45    | BESTRAINING          | Fitnes       | virtual   | virtual |
| 16.15-17    | BESTCYCLING          | Cycling      | virtual   | virtual |

**TIPOLOGIA D'ACTIVITATS**

- Càrdio
- Cos i ment
- Enfortiment
- Mixta

**L'accés a les instal·lacions no es pot fer abans de 15 minuts de l'inici de la franja horària (en cas de l'ús lliure) o de l'hora d'inici de l'activitat**



**FRANGES HORÀRIES ÚS LLIURE DE LES INSTAL·LACIONS**

| DIVENDRES   |                       |              |           |         |
|-------------|-----------------------|--------------|-----------|---------|
| HORARI      | ACTIVITAT             | SALA         | QUI LA FA | IDIOMA  |
| 7.10-7.55   | CROSS TRAINING HI     | Poliesportiu | Carles    | ES      |
| 8 - 8.45    | AIGUAFIT              | Piscina      | Ana       | ES      |
| 13 - 13.50  | TONIFICACIÓ           | Ritme 1      | Marina    | ES      |
| 13 - 13.50  | CARDIO TONO           | Ritme 2      | Lilia     | ES      |
| 14 - 14.50  | BODY COMBAT LesMills  | Ritme 1      | Laura     | ES      |
| 14.15-15.05 | BODY BALANCE LesMills | Ritme 2      | Lilia     | ES      |
| 17 - 17.50  | TONIFICACIÓ           | Ritme 1      | Naty      | ES      |
| 18 - 18.50  | CYCLING               | Cycling      | Javier    | ES      |
| 18 - 18.50  | BODY BALANCE LesMills | Ritme 1      | Naty      | ES      |
| 19 - 19.50  | BODY COMBAT LesMills  | Poliesportiu | Naty      | ES      |
| 9-9.45      | BESTRAINING           | Fitnes       | virtual   | virtual |
| 10-10.45    | BESTBALANCE           | Fitnes       | virtual   | virtual |
| 11.15-12    | BESTCYCLING           | Cycling      | virtual   | virtual |
| 15-15.45    | BESTCYCLING           | Cycling      | virtual   | virtual |
| 16.15-17    | BESTBALANCE           | Fitnes       | virtual   | virtual |

| DISSABTE     |                    |         |           |         |
|--------------|--------------------|---------|-----------|---------|
| HORARI       | ACTIVITAT          | SALA    | QUI LA FA | IDIOMA  |
| 9.30 - 10.15 | BODY JUMP LesMills | Ritme 1 | Ana       | ES      |
| 10.30-11.15  | ZMBA               | Ritme 1 | Ana       | ES      |
| 11.30-12.15  | TONIFICACIÓ        | Ritme 1 | Dani      | ES      |
| 12.30- 13.20 | BODY PUMP LesMills | Ritme 1 | Dani      | ES      |
| 11.15-12     | BESTCYCLING        | Cycling | virtual   | virtual |
| 12-12.45     | BESTRAINING        | Fitnes  | virtual   | virtual |
| 13-13.45     | BESTBALANCE        | Fitnes  | virtual   | virtual |
| 17.30-18.15  | BESTCYCLING        | Cycling | virtual   | virtual |
| 18-18.45     | BESTRAINING        | Fitnes  | virtual   | virtual |
| 19-19.45     | BESTBALANCE        | Fitnes  | virtual   | virtual |

| DIUMENGE    |                       |            |           |         |
|-------------|-----------------------|------------|-----------|---------|
| HORARI      | ACTIVITAT             | SALA       | QUI LA FA | IDIOMA  |
| 8 - 8.30    | RUNNING Entrenament   | Cerdanyola | ATC       | ES      |
| 9.30-10.15  | CYCLING               | Cycling    | Eloy      | ES      |
| 10.30-11.15 | CORE LesMills         | Ritme 1    | Silvia    | ES      |
| 11.30-12.15 | BODY BALANCE LesMills | Ritme 1    | Silvia    | ES      |
| 12.30-13.20 | BODY COMBAT LesMills  | Ritme 1    | Eloy      | ES      |
| 11.15-12    | BESTRAINING           | Fitnes     | virtual   | virtual |
| 12-12.45    | BESTBALANCE           | Fitnes     | virtual   | virtual |
| 13-13.45    | BESTCYCLING           | Cycling    | virtual   | virtual |

**DE DILLUNS A DIVENDRES**

- De 7.15 a 8.30 h
- De 8.30 a 9.45 h
- De 9.45 a 11 h
- D'11 a 12.15 h
- De 12.15 a 13.30 h
- De 13.30 a 14.45 h
- De 14.45 a 16 h
- De 16 a 17.15 h
- De 17.15 a 18.30 h
- De 18.30 a 19.45 h
- De 19.45 a 21 h

**DISSABTE**

- De 8 a 9.30 h
- De 9.30 a 11 h
- D'11 a 12.30 h
- De 12.30 a 14 h
- De 14 a 15.30 h
- De 15.30 a 17 h
- De 17 a 18.30 h
- De 18.30 a 20 h

**DIUMENGE**

- De 9.30 a 11 h
- D'11 a 12.30h
- De 12.30 a 14 h



Aprofita la nova aplicació del SAF HB Gymloop per poder fer més fàcilment les teves reserves (no cal fer login) i per aconseguir entrenaments personalitzats i un munt d'avantatges. La pots descarregar per Android o per Iphone.

Fes les teves reserves, tant d'activitats dirigides com d'espais esportius a **uab.deporsite.net**