

COMPLEJO DEPORTIVO UCA - ACTIVIDADES DIRIGIDAS EN SALAS 15-16

	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
	SALA 2	SALA 3	SALA 2	SALA 3	SALA 2	SALA 3	SALA 2	SALA 3	SALA 2	SALA 3
8:00		GIMNASIA DE ACTIVACIÓN	CICLO INDOOR			GIMNASIA DE ACTIVACIÓN	CICLO INDOOR			GIMNASIA DE ACTIVACIÓN
9:30		BUNDA FIT		PILATES		BUNDA FIT		PILATES		BUNDA FIT
10:30	ABDOMINALES	CLUB DE LA SALUD	ABDOMINALES	FIGHTTEAM	ABDOMINALES	CLUB DE LA SALUD	ABDOMINALES	FIGHTTEAM	ABDOMINALES	CLUB DE LA SALUD
11:00								PILATES		
12:00								PILATES		
13:30	CICLO INDOOR			MULTI ACTIVIDAD	CICLO INDOOR			MULTI ACTIVIDAD	CICLO INDOOR	
14:30		MULTI ACTIVIDAD	CICLO INDOOR			MULTI ACTIVIDAD	CICLO INDOOR			MULTI ACTIVIDAD
15:30										
16:00		YOGA				YOGA				
17:00	CICLO INDOOR	MULTIDEPORTE PARA NIÑOS		FITNESS	CICLO INDOOR	MULTIDEPORTE PARA NIÑOS		FITNESS		
18:00	ABDOMINALES	PILATES	CICLO INDOOR	BUNDA FIT		PILATES	CICLO INDOOR	BUNDA FIT	ABDOMINALES	PILATES
19:00		POWER DUMBELLS	ABDOMINALES	MULTI ACTIVIDAD	ABDOMINALES	POWER DUMBELLS	ABDOMINALES	MULTI ACTIVIDAD		POWER DUMBELLS
20:00	CICLO INDOOR	CROSS UCA	CICLO INDOOR	FIGHTTEAM	CICLO INDOOR	CROSS UCA	CICLO INDOOR	FIGHTTEAM	CICLO INDOOR	CROSS UCA

CÓDIGO DE COLORES >



FONDO AMARILLO: ACTIVIDAD PENDIENTE DE INSCRIPCIONES.



FONDO VERDE: ACTIVIDAD CON PLAZAS DISPONIBLES.



FONDO NARANJA: ACTIVIDAD CON AFORO COMPLETO.

SALA 1 (Cardiomusculación)

Horario de la sala: De Lunes a Viernes de 8:00h a 21:00h y Sábados de 9:30h a 13:30h.

Horario del monitor en sala por las mañanas: L - V 10:15 - 12:15h. S 11:00 - 12:00h.

Horario del monitor en sala por las tardes: VIERNES 18:30 - 21:00h. L, M, X y J 17:45 - 18:30h y 19:15 - 21:00h.