



**UCODEPORTE**

UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

TEMPORADA 2015/2016

# ACTIVIDADES FÍSICAS SALUDABLES JÓVENES Y ADULTOS

ACTUALIZACIÓN HORARIOS DESDE 28/MARZO/2016

## ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Instalación MONTE CRONOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
08:00 a 09:30 - GENERAL -			08:30 a 10:00 - GENERAL -		
13:00 a 14:30 - ATLETISMO -		13:00 a 14:30 - GENERAL -	14:30 a 16:00 - ATLETISMO -	14:30 a 16:00 - GENERAL -	
14:30 a 16:00 - GENERAL -	16:00 a 17:30 - VOLEY ARENA -				
17:00 a 18:30 - CIRCUITO -	17:00 a 18:30 - NATURAL -	17:00 a 18:30 - CIRCUITO -	17:00 a 18:30 - NATURAL -	17:00 a 18:30 - GENERAL -	
18:30 a 20:00 - GENERAL -					19:30 a 21:00 - GENERAL -

Pabellón LA ARETÉ

16:00 a 17:30  
- VOLEIBOL -

## ESCUELA DE CORREDORES

Instalación MONTE CRONOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	14:30 a 16:00				
	18:30 a 20:00		18:30 a 19:30		

## CORE / G.A.P. / STRETCHING

Instalación MONTE CRONOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
18:30 a 19:15 - G.A.P. -		18:30 a 19:15 - G.A.P. -			
19:15 a 20:00 - STRETCHING -		19:15 a 20:00 - STRETCHING -			

Pabellón LA ARETÉ (sala)

14:30 a 15:15  
- G.A.P. -  
15:15 a 16:00  
- STRETCHING -

20:00 a 20:45  
- G.A.P. -  
20:45 a 21:30  
- STRETCHING -

## AERO-LATINO / AERO-STEP

Pabellón LA ARETE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
				10:00 a 11:00 - AERO-STEP -	
	17:00 a 18:00 - AERO-STEP -	17:30 a 18:30 - AERO-STEP -	16:30 a 17:30 - AERO-LATINO -		
19:30 a 20:30 - AERO-STEP -	19:00 a 20:00 - AERO-LATINO -	19:30 a 20:30 - AERO-LATINO -	18:30 a 19:30 - AERO-STEP -		

## PILATES-MAT

Pabellón LA ARETÉ (sala)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	08:00 a 09:00 09:00 a 10:00			08:00 a 09:00 09:00 a 10:00	11:00 a 12:30
16:00 a 17:00		16:30 a 17:30	17:30 a 18:30		
18:30 a 19:30	18:00 a 19:00	18:30 a 19:30	19:30 a 20:30		
	20:00 a 21:00				

## ESPALDA SALUD

Pabellón LA ARETÉ (sala)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
08:00 a 09:00 09:00 a 10:00		08:00 a 09:00 09:00 a 10:00			
	14:30 a 15:30 15:30 a 16:30		14:30 a 15:30 15:30 a 16:30	16:00 a 17:00	
		17:00 a 18:30	18:00 a 19:30		
	18:30 a 20:00				
20:00 a 21:00		20:00 a 21:00			

Instalación MONTE CRONOS

14:30 a 15:30  
15:30 a 16:30

14:30 a 15:30  
15:30 a 16:30

**TÉCNICOS TITULADOS**

**GRUPOS REDUCIDOS**

**ATENCIÓN PERSONALIZADA**

**SIN COMPROMISO DE PERMANENCIA**

**FLEXIBILIDAD HORARIA**

**COMBINA EL ENTRENAMIENTO EN SALA Y AL AIRE LIBRE**