



UCODEPORTE

UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

TEMPORADA 2015/2016

ACTIVIDADES FÍSICAS SALUDABLES

JÓVENES Y ADULTOS

ACTUALIZACIÓN HORARIOS DESDE 01/ABRIL/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 - 14:30 a 16:00 - GENERAL - | | 13:00 a 14:30 - GENERAL - 14:30 a 16:00 - ATLETISMO - | 15:00 a 16:30 - GENERAL - | | |
| 17:00 a 18:30 - CIRCUITO - 18:30 a 20:00 - GENERAL - | 16:00 a 17:30 - VOLEY ARENA - 17:00 a 18:30 - NATURAL - | 17:00 a 18:30 - CIRCUITO - | 17:00 a 18:30 - NATURAL - | 17:00 a 18:30 - 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 | | | | |
| | 19:00 a 20:30 | | 19:00 a 20:30 | | |

CORE / G.A.P. / STRETCHING

Instalación MONTE CRONOS

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|--|--|-----------|--|--|--------|
| | | | | 14:30 a 15:15 - G.A.P. - 15:15 a 16:00 - STRETCHING - | |
| 18:30 a 19:15 - G.A.P. - 19:15 a 20:00 - STRETCHING - | 18:30 a 19:15 - G.A.P. - 19:15 a 20:00 - STRETCHING - | | | | |
| | | | 20:00 a 20:45 - G.A.P. - 20:45 a 21:30 - STRETCHING - | | |

AERO-LATINO / AERO-STEP

Pabellón LA ARETÉ

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|--------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|--------|
| | | | | 10:00 a 11:00 - AERO-STEP - | |
| | | 17:00 a 18:00 - AERO-STEP - | 16:30 a 17:30 - AERO-LATINO - | | |
| | 19:00 a 20:00 - AERO-LATINO - | 17:30 a 18:30 - AERO-STEP - | 18:30 a 19:30 - AERO-STEP - | | |
| 19:30 a 20:30 - AERO-STEP - | | | 20:00 a 21:00 - AERO-LATINO - | | |

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 | |
| | | 17:30 a 18:30 | 18:30 a 19:30 | | |
| | 19:00 a 20:00 | | | | |
| 20:00 a 21:00 | | 20:00 a 21:00 | | | |

TÉCNICOS TITULADOS

GRUPOS REDUCIDOS

ATENCIÓN PERSONALIZADA

SIN COMPROMISO DE PERMANENCIA

FLEXIBILIDAD HORARIA

COMBINA EL ENTRENAMIENTO EN SALA Y AL AIRE LIBRE