### ACTIVITATS DIRIGIDES

<table>
<thead>
<tr>
<th>Horari</th>
<th>Dilluns</th>
<th>Dimarts</th>
<th>Dimecres</th>
<th>Dijous</th>
<th>Divendres</th>
<th>Dissable</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>7.30 - 8.15</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>TBC</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>11.00 - 11.50</td>
<td>Sala f</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>12.00 - 13.00</td>
<td>Sala f</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>13.00 - 13.45</td>
<td>Sala 2 - CICLO</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>13.15 - 14.15</td>
<td>Sala f</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>13.00 - 13.30</td>
<td>Sala 2 - CICLO</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>14.15 - 15.15</td>
<td>Sala f</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>14.30 - 15.30</td>
<td>Sala f</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>15.15 - 16.10</td>
<td>Sala f</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>16.30 - 16.20</td>
<td>Sala f</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18.30 - 19.30</td>
<td>Sala 2 - CICLO</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>19.30 - 20.30</td>
<td>Sala f</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>20.00 - 20.30</td>
<td>Sala 2 - CICLO</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>20.30 - 21.15</td>
<td>Sala f</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### ÀREA FITNESS

<table>
<thead>
<tr>
<th>Horari</th>
<th>Dilluns</th>
<th>Dimarts*</th>
<th>Dimecres*</th>
<th>Dijous*</th>
<th>Divendres**</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>12.00 - 14.00</td>
<td></td>
<td>Assessorament tècnic de FITNESS*</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18.00 - 21.00</td>
<td></td>
<td>Assessorament tècnic de FITNESS*</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

* El tècnic de Fitness imparteix "Abdominals Express" els dilluns i d'aparells de 20.00-20.30h, els dimarts i d'aparells de 13.30-14.00h.
** Horari d'assessorament tècnic vaix els dilluns de 12.00-13.45h, els dilluns, dimarts i dimecres de 17.30-21.00h, els divendres de 12.00-13.00 i 18.00-20.30h.

#### SECCIÓ RUNNING

<table>
<thead>
<tr>
<th>Horari</th>
<th>Dilluns</th>
<th>Dimarts</th>
<th>Dimecres</th>
<th>Dijous</th>
<th>Divendres</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>14.15 - 15.30</td>
<td>Running Outdoor</td>
<td>Running Outdoor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### ÀREA SALUT

<table>
<thead>
<tr>
<th>Horari</th>
<th>Dilluns</th>
<th>Dimarts</th>
<th>Dimecres</th>
<th>Dijous</th>
<th>Divendres</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>8.00 - 9.00</td>
<td></td>
<td></td>
<td>IOGA</td>
<td></td>
<td>IOGA</td>
</tr>
</tbody>
</table>

* Sota el programes es poden incloure activitats virtuals.

Segueix-nos al web: www.upc.edu/esports
<table>
<thead>
<tr>
<th>Dilluns</th>
<th>Dimarts</th>
<th>Dimecres</th>
<th>Dijous</th>
<th>Divendres</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>7.30 - 8.20</td>
<td>FARTLEK VIRTUAL</td>
<td>EXPERIENCE VIRTUAL</td>
<td>INTER(VÀL-LICA) VIRTUAL</td>
<td>EXPERIENCE VIRTUAL</td>
</tr>
<tr>
<td>Sala 2 - CICLO</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>8.30 - 9.20</td>
<td>EXPERIENCE VIRTUAL</td>
<td>UNTANYA</td>
<td>EXPERIENCE VIRTUAL</td>
<td>EXPERIENCE VIRTUAL</td>
</tr>
<tr>
<td>Sala 2 - CICLO</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>10.15 - 11.05</td>
<td>INTER(VÀL-LICA) VIRTUAL</td>
<td>FARTLEK VIRTUAL</td>
<td>INTER(VÀL-LICA) VIRTUAL</td>
<td>FARTLEK VIRTUAL</td>
</tr>
<tr>
<td>Sala 2 - CICLO</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>11.15 - 12.05</td>
<td>UNTANYA</td>
<td>UNTANYA</td>
<td>UNTANYA</td>
<td>UNTANYA</td>
</tr>
<tr>
<td>Sala 2 - CICLO</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>12.15 - 13.05</td>
<td>UNTANYA</td>
<td>UNTANYA</td>
<td>UNTANYA</td>
<td>UNTANYA</td>
</tr>
<tr>
<td>Sala 2 - CICLO</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>14.15 - 15.05</td>
<td>UNTANYA</td>
<td>UNTANYA</td>
<td>UNTANYA</td>
<td>UNTANYA</td>
</tr>
<tr>
<td>Sala 2 - CICLO</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>15.15 - 16.05</td>
<td>UNTANYA</td>
<td>UNTANYA</td>
<td>UNTANYA</td>
<td>UNTANYA</td>
</tr>
<tr>
<td>Sala 2 - CICLO</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>16.15 - 17.05</td>
<td>INTER(VÀL-LICA) VIRTUAL</td>
<td>FARTLEK VIRTUAL</td>
<td>INTER(VÀL-LICA) VIRTUAL</td>
<td>FARTLEK VIRTUAL</td>
</tr>
<tr>
<td>Sala 2 - CICLO</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>17.15 - 18.05</td>
<td>UNTANYA</td>
<td>UNTANYA</td>
<td>UNTANYA</td>
<td>UNTANYA</td>
</tr>
<tr>
<td>Sala 2 - CICLO</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18.15 - 19.05</td>
<td>UNTANYA</td>
<td>UNTANYA</td>
<td>UNTANYA</td>
<td>UNTANYA</td>
</tr>
<tr>
<td>Sala 2 - CICLO</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>19.15 - 20.05</td>
<td>UNTANYA</td>
<td>UNTANYA</td>
<td>UNTANYA</td>
<td>UNTANYA</td>
</tr>
<tr>
<td>Sala 2 - CICLO</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>20.15 - 21.05</td>
<td>DEMANDA</td>
<td>DEMANDA</td>
<td>DEMANDA</td>
<td>DEMANDA</td>
</tr>
<tr>
<td>Sala 2 - CICLO</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

**INTER(VÀL-LICA)**
Entrenament que consisteix en l’execució breu, repetida i intensa de la pedalada, combinada amb descansos actius.

**FARTLEK**
Entrenament amb canvis de ritme controlats, combinant distàncies, temps i intensitat, per millorar la resistència aerobic.

**UNTANYA**
Entrenament on es realitza exercici intens simulant la pujada de muntanya, combinat amb recuperacions actives de càrrega alta per millorar la resistència i potència muscular.

**EXPERIENCE**
Execució de diversos entrenaments o combinació d’ells (interval·lic, fartlek, muntanya), amb la motivació de viure l’experiència de pedalar en un paisatge a escol·liurar.

**DEMANDA**
Demana la teva sessió virtual i personalitza el teu entrenament. Pots sol·licitar-ho a la recepció de la teva instal·lació!