

# HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS EN EL CAMPUS DE ELCHE

1r Trimestre curso 25/26

| HORARIO OCTUBRE-NOVIEMBRE-DICIEMBRE UMH 2025 |                                                            |                                                                        |                                                            |                                                                            |                                                        |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| HORA                                         |                                                            | LUNES                                                                  | MARTES                                                     | MIÉRCOLES                                                                  | JUEVES                                                 |
| 07:05 - 08:00                                | MAÑANAS                                                    | <u>TOTAL TRAINING</u> con TRINI (Sala de Danza)                        | <u>TOTAL TRAINING</u> con TRINI (Sala de Danza)            | <u>TOTAL TRAINING</u> con TRINI (Sala de Danza)                            | <u>TOTAL TRAINING</u> con TRINI (Sala de Danza)        |
| 09:15 - 10:10                                |                                                            | <u>PILATES</u> con Miriam (Palau-Pista A1/Tenis mesa)                  | <u>PILATES</u> con LORENA (Palau-Pista A1/Tenis mesa)      | <u>PILATES</u> con Miriam (Palau-Pista A1/Tenis mesa)                      | <u>PILATES</u> con LORENA (Palau-Pista A1/Tenis mesa)  |
| 09:30 - 10:25                                |                                                            | <u>AULA 60+</u> con MARÍA C. Y ANDRÉS (Palau-Pista B2)                 | <u>AULA 60+</u> con MARÍA C. Y ANDRÉS (Palau-Pista B2)     | <u>AULA 60+</u> con MARÍA C. Y ANDRÉS (Palau-Pista B2)                     | <u>AULA 60+</u> con MARÍA C. Y ANDRÉS (Palau-Pista B2) |
|                                              |                                                            | <u>GIMNASIA MANTENIMIENTO</u> con INGRID y TRINI (Palau-Pista B1)      | <u>FUERZA +60</u> con INGRID y TRINI (Palau-Pista A2)      | <u>GIMNASIA MANTENIMIENTO</u> con INGRID y TRINI (Palau-Pista B1)          | <u>FUERZA +60</u> con INGRID y TRINI (Palau-Pista A2)  |
| 15:30 - 16:25                                |                                                            | <u>PILATES</u> con LORENA (Tenis mesa)                                 |                                                            | <u>PILATES</u> con LORENA (Tenis mesa)                                     |                                                        |
|                                              | <u>ACROBACIAS</u> con BELÉN (15:30-17:30) (Palau-Pista A1) | <u>ACROBACIAS</u> con BELÉN (15:30-17:30) (Palau-Pista A1)             | <u>ACROBACIAS</u> con BELÉN (15:30-17:30) (Palau-Pista A1) | <u>ACROBACIAS</u> con BELÉN (15:30-17:30) (Palau-Pista A1)                 |                                                        |
|                                              |                                                            | DEFENSA PERSONAL con ANTONIO (Sala de LUCHA)                           |                                                            | DEFENSA PERSONAL con ANTONIO (Sala de LUCHA)                               |                                                        |
|                                              | <u>TOTAL TRAINING</u> con TRINI (Sala de Danza)            | <u>TOTAL TRAINING</u> con TRINI (Sala de Danza)                        | <u>TOTAL TRAINING</u> con TRINI (Sala de Danza)            | <u>TOTAL TRAINING</u> con TRINI (Sala de Danza)                            |                                                        |
| 17:45 - 18:45                                |                                                            | <u>FLEXIBILIDAD</u> con BELÉN (Tenis de Mesa)                          |                                                            | <u>FLEXIBILIDAD</u> con BELÉN (Tenis de Mesa)                              |                                                        |
| 18:30-19:25                                  | TARDES                                                     | <u>PILATES</u> con Miriam (Tenis mesa)                                 |                                                            | <u>PILATES</u> con Miriam (Tenis mesa)                                     |                                                        |
| 19:00-19:55                                  |                                                            |                                                                        | <u>PILATES</u> con Miriam (Tenis mesa)                     |                                                                            | <u>PILATES</u> con Miriam (Tenis mesa)                 |
|                                              |                                                            | <u>TOTAL TRAINING</u> con ISMA (Sala de Danza)                         | <u>TOTAL TRAINING</u> con ANDRÉS (Sala de Danza)           | <u>TOTAL TRAINING</u> con ISMA (Sala de Danza)                             | <u>TOTAL TRAINING</u> con ANDRÉS (Sala de Danza)       |
| 19:30-20:25                                  |                                                            | <u>SALSA Y BACHATA INICIO</u> con Álvaro y Alicia (Sala Tenis de Mesa) |                                                            | <u>SALSA Y BACHATA INICIO</u> con Álvaro y Alicia (Sala Tenis de Mesa)     |                                                        |
| 20:00-20:55                                  |                                                            |                                                                        | <u>TOTAL TRAINING</u> con ADRÍAN (Sala de Danza)           |                                                                            | <u>TOTAL TRAINING</u> con ADRÍAN (Sala de Danza)       |
|                                              |                                                            |                                                                        | <u>YOGA</u> con LUCÍA M (Sala Wellnes)                     |                                                                            | <u>YOGA</u> con LUCÍA M (Sala Wellnes)                 |
| 20:30-21:25                                  |                                                            | <u>SALSA Y BACHATA INICIO</u> con Álvaro y Alicia (Sala Tenis de Mesa) |                                                            | <u>SALSA Y BACHATA INTERMEDIO</u> con Álvaro y Alicia (Sala Tenis de Mesa) |                                                        |

\* La actividad de ACROBACIAS no entra en la TAD.