

# FITNESS CEB



## HORARIO DE CLASES COLECTIVAS HASTA 1 DE SEPTIEMBRE

Hora/sala	LUNES					MARTES					MIERCOLES				
	FITNESS	SALA 1	CICLO	TATAMI	GIMNASIO ANTIGUO	BOXEO	SALA 1	CICLO	TATAMI	GIMNASIO ANTIGUO	FITNESS	SALA 1	CICLO	TATAMI	GIMNASIO ANTIGUO
10,00-11,00															
11,00-12,00							TOTAL TRAINING								
12,00-13,00		PILATES *										PILATES *			
13,00-14,00															
14,00-15,00															
15,00-16,00	CERRADO														
16,00-17,00															
17,00-18,00															
18,00-19,00															
19,00-20,00					GLOBAL TRAINING 19:00-20:00 *			CICLO 19,00 a 19,50 *							GLOBAL TRAINING 19:00-20:00 *
20,00-21,00															
21,00-22,00															

Hora/sala	JUEVES						VIERNES					
	FITNESS	SALA 1	CICLO	TATAMI	BOXEO	GIMNASIO ANTIGUO	FITNESS	SALA 1	CICLO	TATAMI	GIMNASIO ANTIGUO	
10,00-11,00												
11,00-12,00		TOTAL TRAINING *						HIPOPRESIVOS 11:00 a 11:45 *				
12,00-13,00												
13,00-14,00												
14,00-15,00												
15,00-16,00	CERRADO											
16,00-17,00												
17,00-18,00												
18,00-19,00												
19,00-20,00			CICLO 19,00 a 19,50 *							CORE 19:00-19:30 *		
20,00-21,00										STRETCH 19:30-20:00 *		
21,00-22,00												

NIVEL DE INTENSIDAD		
	SUAVE	
	NORMAL	
	ALTA	
	COREOGRAFIADO	
ESCUELAS DE PAGO		
CIRCO	A partir de 4 años	
ARO AÉREO	A partir de 8 años	
TELAS AEREAS	A partir de 4 años	
BOXEO	A partir de 12 años	
KICK BOXING	A partir de 12 años	
HATHA YOGA		
YOGA INTEGRAL		

Hora/sala	SABADO							DOMINGO						
	FITNESS	SALA 1	CICLO	TATAMI	GIMNASIO ANTIGUO	BOXEO	FITNESS	SALA 1	CICLO	TATAMI	GIMNASIO ANTIGUO	BOXEO	AUDITORIO	
10,30-11,00														
11,00-12,00		PILATES *						PILATES *						
12,00-13,00			CICLO 12,00 a 12,50 *						CICLO 12,00 a 12,50 *					
13,00-14,00														
14,00-15,00														
15,00-16,30	CERRADO													
17,00-18,00								PILATES *						
18,00-19,00														
19,00-20,00		FUNCIONAL 30' 19,00 a 19,30 *												
20,00-21,00														

**NOTAS:**  
 \* Las clases de GAP, ABD y STRETCH son de 20'  
 \* Las clases de ciclo serán de una duración de 50'  
 \* **Mínimo de 3 alumnos para realizar las clases**  
 \* Clases de zumba a partir de 16 años

\*Horario sujeto a posibles cambios según demanda.  
 Clases colectivas incluidas con la Tarifa "Fitness todo incluido"