



# FITNESS CEB - HORARIO DE CLASES COLECTIVAS JULIO 26

## \* YOGA DINAMICO (VIERNES) HASTA EL 10 DE JULIO

09:00-11:00   11:00-12:00   12:00-13:00   13:00-14:00   14:00-15:00   15:00-16:00   16:00-17:00   17:00-18:00   18:00-19:00   19:00-20:00   20:00-21:00   21:00-22:00

DÍA	SALA / LOCALIDAD	HORARIO											
		09:00-11:00	11:00-12:00	12:00-13:00	13:00-14:00	14:00-15:00	15:00-16:00	16:00-17:00	17:00-18:00	18:00-19:00	19:00-20:00	20:00-21:00	21:00-22:00
<b>LUNES</b>	FITNESS				GAP 20'								ABDOM 20' 21:00 a 21:20
	SALA 1			PILATES		KETTLEBELL 30'							
	GIMNASIO ANTIGUO										FULL BODY PUMP		
<b>MARTES</b>	SALA 1		TOTAL TRAINING			STRETCH 30'						PILATES	
	CICLO												
	GIMNASIO ANTIGUO									ZUMBA DANCE			
<b>MIÉRCOLES</b>	FITNESS											KETTLEBELL 20:00-20:20	ABDOM 20' 20:20 a 20:40
	SALA 1			PILATES		FUNCIONAL 30'							
	GIMNASIO ANTIGUO										FULL BODY PUMP		
<b>JUEVES</b>	SALA 1			TOTAL TRAINING		STRETCH 30'				GAP 30'		PILATES	
	PISCINA CUBIERTA												
	GIMNASIO ANTIGUO												
<b>VIERNES</b>	SALA 1		HIOPRESIVOS 11:00-11:45	FUNCIONAL 11:45-12:30		GAP 30'					TOTAL TRAINING		
	FITNESS												
	GIMNASIO ANTIGUO									MUSCULACIÓN 18:30 - 19:00	YOGA DINAMICO * 18:30 a 20:00		
<b>SÁBADO</b>	SALA 1		PILATES						HIIT	ABDOMEN 20'			CERRADO
	CICLO			CICLO									
	GIMNASIO ANTIGUO				HIOPRESIVOS								
<b>DOMINGO</b>	FITNESS				TRX 13:10 a 13:40	GAP 20' 13:40 a 14:00							CERRADO
	SALA 1		PILATES						PILATES 17:00-18:00				
	CICLO			CICLO									
	GIMNASIO ANTIGUO												
AUDITORIO													

**NIVEL DE INTENSIDAD**

COREOGRAFIADO   NORMAL   SUAVE   INTENSO

LA TARIFA "FITNESS TODO INCLUIDO": INCLUYE ACCESO A TODAS LAS CLASES COLECTIVAS

\*NOTAS: LAS CLASES DE GAP: ABD y STRETCH SON DE 20' / LAS CLASES DE CICLO TIENEN UNA DURACIÓN DE 50' / MÍNIMO 2 ALUMNOS PARA REALIZAR LAS CLASES / ZUMBA ES A PARTIR DE 16 AÑOS