



Club las Encinas
de Boadilla

FITNESS CEB - HORARIO DE CLASES COLECTIVAS HASTA 1 SEPTIEMBRE

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

LUNES	FITNESS												ABDOM 20' 21:00 a 21:20
	SALA 1			PILATES									
	GIMNASIO ANTIGUO									FULL BODY PUMP			
MARTES	SALA 1			TOTAL TRAINING								PILATES	
	CICLO												
	GIMNASIO ANTIGUO												
MIÉRCOLES	FITNESS												ABDOM 20' 21:00 a 21:20
	SALA 1			PILATES									
	GIMNASIO ANTIGUO									FULL BODY PUMP			
JUEVES	SALA 1			TOTAL TRAINING								PILATES	
	PISCINA CUBIERTA												
	CICLO												
VIERNES	SALA 1		HIPOPRESIVOS 11:00-11:45								TOTAL TRAINING		
	FITNESS												
	GIMNASIO ANTIGUO												
SÁBADO	SALA 1		PILATES					HIIT					
	CICLO			CICLO									
	GIMNASIO ANTIGUO												
DOMINGO	FITNESS												
	SALA 1		PILATES							PILATES			
	CICLO												
	GIMNASIO ANTIGUO												
	AUDITORIO												

NI VEL DE I NTENSI DAD

COREOGRAFIA DO 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