

HORARIO FITNESS CEB

HORARIO DE CLASES COLECTIVAS · 28/09 al 4/10

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

10:00 - 11:00

TOTAL TRAINING

SALA FITNESS

Yvan

11:00 - 12:00

TOTAL TRAINING

SALA FITNESS

Yvan

11:00 - 12:00

PILATES

SALA 1

Ana

12:00 - 13:00

TOTAL TRAINING

SALA FITNESS

Yvan

10:00 - 11:00

**FUNCTIONAL
TRAINING**

SALA FITNESS

Yvan

12:00 - 13:00

TOTAL TRAINING

SALA FITNESS

Yvan

11:00 - 12:00

PILATES

SALA 1

Cristina Oltra

11:00 - 12:00

PILATES

SALA 1

Ana

12:00 - 12:30

MOBILITY - 30 MIN

SALA 1

Yvan

12:00 - 13:00

HYBRID TRAINING

SALA FITNESS

Yvan

13:00 - 13:30

MOBILITY - 30 MIN

SALA 1

Yvan

12:00 - 13:00

HYBRID TRAINING

SALA FITNESS

Yvan

11:00 - 12:00

PILATES

SALA 1

Cristina Oltra

12:00 - 13:00

CICLO

SALA CICLO

Cristina Oltra

12:00 - 12:30

**FUNCTIONAL
TRAINING**

SALA FITNESS

Yvan

18:00 - 19:00

CICLO

GIMNASIO ANTIGUO

Pablo

13:00 - 13:30

CORE - 30 MIN

SALA 1

Yvan

17:00 - 18:00

HYBRID TRAINING

SALA 1

Pablo

13:00 - 13:30

GAP/CORE 30 MIN

SALA 1

Yvan

12:00 - 13:00

CICLO

SALA CICLO

Cristina Oltra

13:00 - 14:00

TOTAL TRAINING

SALA FITNESS

Cristina Oltra

19:00 - 20:00

BARRE FITNESS

GIMNASIO ANTIGUO

Ana

18:30 - 19:45

YOGA

GIMNASIO ANTIGUO

María

18:30 - 19:20

CICLO

SALA CICLO

Pablo

18:30 - 20:00

YOGA

GIMNASIO ANTIGUO

María

17:00 - 18:00

HYBRID TRAINING

SALA 1

Javier

12:00 - 13:00

HATTA YOGA

GIMNASIO ANTIGUO

María

19:30 - 20:30

OPOSITORES

SALA FITNESS + TATAMI

Pablo

19:30 - 20:30

OPOSITORES

SALA FITNESS + TATAMI

Pablo

18:30 - 19:20

CICLO

SALA CICLO

Pablo

18:00 - 18:30

CORE - 30 MIN

SALA 1

Javier

13:00 - 14:00

HATTA YOGA

GIMNASIO ANTIGUO

María

19:30 - 20:30

HYBRID TRAINING

SALA FITNESS

Pablo

NOTAS

Leyenda de colores / INTENSIDAD:

MEDIO-ALTO

MEDIO

BAJO-MEDIO

Mínimo 2 alumnos
para todas las clases.

MOBILITY y CORE
duración 30 minutos.

Las clases de CICLO
tienen una duración de 50 minutos.

ZUMBA
a partir de 16 años.

TOTAL TRAINING

Entrenamiento completo que combina **fuerza, resistencia y trabajo cardiovascular**. Una sesión dinámica para mejorar la condición física general.

PILATES

Trabajo de **control corporal, movilidad, estabilidad y fuerza del core**, con especial atención a la postura y la calidad del movimiento.

FUNCTIONAL TRAINING

Entrenamiento basado en **movimientos globales y funcionales** para desarrollar fuerza, coordinación, agilidad y capacidad cardiovascular.

HYBRID TRAINING

Combina **fuerza y resistencia cardiovascular** en una misma sesión mediante ejercicios funcionales y diferentes formatos de entrenamiento.

MOBILITY – 30 MIN

Sesión de 30 minutos enfocada en mejorar la **movilidad articular, flexibilidad y calidad de movimiento**, ayudando a reducir rigidez y ganar amplitud.

CORE – 30 MIN

Trabajo específico de 30 minutos para fortalecer la **zona abdominal, lumbar y musculatura estabilizadora**, mejorando el control y la estabilidad.

También llamada GAP o Hipopresivos

CICLO

Entrenamiento cardiovascular sobre bicicleta indoor, combinando **cambios de ritmo, intensidad y resistencia** al ritmo de la música.

BARRE FITNESS

Combina ejercicios inspirados en **ballet, pilates y entrenamiento de fuerza**, trabajando especialmente piernas, glúteos, core, equilibrio y control postural.

YOGA

Práctica que integra **movilidad, fuerza, equilibrio, respiración y relajación**, favoreciendo el bienestar físico y mental.

HATHA YOGA

Yoga de ritmo más pausado, centrado en mantener las **posturas, controlar la respiración y mejorar movilidad, equilibrio y conciencia corporal**.

OPOSITORES

Preparación física específica dirigida a las **pruebas físicas de oposiciones**, con trabajo adaptado a las capacidades y exigencias de cada prueba.

Pablo

NOTA: A PARTIR DEL 15 DE OCTUBRE SERÁ NECESARIO RESERVAR A TRAVÉS DE LA APP CADA CLASE PARA ASEGURAR TU PLAZA