

# FITNESS CEB



## HORARIO DE CLASES COLECTIVAS 2020/2021

Hora/sala	LUNES				MARTES				MIERCOLES			
	FITNESS	SALA 1	CICLO	TATAMI	FITNESS	SALA 1	CICLO	TATAMI	FITNESS	SALA 1	CICLO	TATAMI
10,00-11,00												
11,00-12,00						TOTAL TRAINING						
12,00-13,00		PILATES				ZUMBA					PILATES	
13,00-14,00	GAP 20'				STRETCH 20'							
14,00-15,00										FUNCIONAL 14,10 a 15,00		
15,00-16,00	CERRADO											
16,00-17,00												
17,00-18,00				KARATE 17:30 - 21:30								KARATE 17:30 - 21:30
18,00-19,00		KARATE			HIPOPRESIVOS 45'		CIRCO - ACTIVIDAD AEREOS 18,30 a 19:30		KARATE			
19,00-20,00		GLOBAL TRAINING			ZUMBA	CICLO 19,10 a 20,00			GLOBAL TRAINING			
20,00-21,00		FUNCIONAL ASISTIDO	CICLO 20,10 a 21,00		CROSS GYM 20,10 a 21,00		PILATES 20,15 a 21,15		FUNCIONAL ASISTIDO	CICLO 20,10 a 21,00		
21,00-22,00	ABDOM 20' 21,00 a 21,20				FUNCIONAL ASISTIDO				ABD 20'			

Hora/sala	JUEVES				VIERNES					
	FITNESS	SALA 1	CICLO	TATAMI	FITNESS	SALA 1	CICLO	TATAMI	SALA ESPEJOS	
10,00-11,00										
11,00-12,00								HIPOPRESIVOS 11,15 a 12,00		
12,00-13,00		TOTAL TRAINING				ZUMBA				
13,00-14,00		STRETCH 20'			GAP 20'					
14,00-15,00										
15,00-16,00	CERRADO									
16,00-17,00										
17,00-18,00										
18,00-19,00			HIPOPRESIVOS 45'	CIRCO - ACTIVIDAD AEREOS 18,30 a 19:30	TRI TRAINING	CICLO 50' 18,10 a 19,00		KARATE 18:00 - 21:00	YOGA DINAMICO 18,30 a 20,00	
19,00-20,00		FUNCIONAL ASISTIDO	CICLO 19,10 a 20,00		CUERPO MENTE 19,10 a 20,00					
20,00-21,00		CROSS GYM 20,10 a 21,00		PILATES 20,15 a 21,15	FUNCIONAL ASISTIDO					
21,00-22,00		FUNCIONAL ASISTIDO								

NIVEL DE INTENSIDAD	
	SUAVE
	NORMAL
	ALTA
	COREOGRAFIADO

ESCUELAS DE PAGO	
CIRCO - ACTIVIDAD AEREOS	Niños/as de 4 a 18 años 60'
HATHA YOGA	Indicado para todas las edades

Hora/sala	SABADO					DOMINGO					
	FITNESS	SALA 1	CICLO	TATAMI	AUDITORIO	FITNESS	SALA 1	CICLO	TATAMI	SALA ESPEJOS	AUDITORIO
10,30-11,00											
11,00-12,00		PILATES		KARATE 11:30 - 14:30	HATHA YOGA		PILATES		JUDO		HATHA YOGA
12,00-13,00			CICLO 50' 12,10 a 13,00		HATHA YOGA			CICLO 50' 12,10 a 13,00	JUDO 12:30-14:00		HATHA YOGA
13,00-14,00	GAP 20' 13,10 a 13,30	HIPOPRESIVOS 45'			TRX 13,10 a 13,40	KARATE 12:00 - 15:00				YOGA DINAMICO 13:10 a 14:10	
14,00-15,00				GAP 20' 13,40 a 14,00							
15,00-16,30	CERRADO										
17,00-18,00		PILATES		CIRCO - ACT. AEREOS			PILATES		CIRCO - ACT. AEREOS		
18,00-19,00		ZUMBA									
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 5 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"