

FITNESS CEB



HORARIO DE CLASES COLECTIVAS 2020/2021

HORARIO DE CLASES COLECTIVAS 2020/2021													
LUNES				MARTES				MIERCOLES					
Hora/sala	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									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'			
JUEVES					VIERNES					NIVEL DE INTENSIDAD			
Hora/sala	FITNESS	SALA 1	CICLO	TATAMI	BOXEO	FITNESS	SALA 1	CICLO	TATAMI	GIMNASIO ANTIGUO			
10,00-11,00											SUAVE		
11,00-12,00										HIPOPRESIVOS 11,15 a 12,00	NORMAL		
12,00-13,00		TOTAL TRAINING					ZUMBA				ALTA		
13,00-14,00		STRETCH 20'					GAP 20'				COREOGRAFIADO		
14,00-15,00													
15,00-16,00	CERRADO												
16,00-17,00													
17,00-18,00									CIRCO - ACTIVIDAD AEREOS				
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	ESCUELAS DE PAGO	
19,00-20,00		FUNCIONAL ASISTIDO	CICLO 19,10 a 20,00		BOXEO	CUERPO MENTE 19,10 a 20,00						CIRCO - ACTIVIDAD AEREOS Niños/as de 4 a 18 años 60'	
20,00-21,00		CROSS GYM 20,10 a 21,00		PILATES 20,15 a 21,15								BOXEO A partir de 12 años	
21,00-22,00		FUNCIONAL ASISTIDO				FUNCIONAL ASISTIDO							
SABADO					DOMINGO								
Hora/sala	FITNESS	SALA 1	CICLO	TATAMI	BOXEO	FITNESS	SALA 1	CICLO	TATAMI	GIMNASIO ANTIGUO	BOXEO		
10,30-11,00													
11,00-12,00		PILATES		KARATE 11:30 - 14:30						JUDO			
12,00-13,00			CICLO 50' 12,10 a 13,00								JUDO	BOXEO	
13,00-14,00	GAP 20' 13,10 a 13,30	HIPOPRESIVOS 45'					TRX 13,10 a 13,40	KARATE 12:00 - 15:00	CICLO 50' 12,10 a 13,00				
14,00-15,00							GAP 20' 13,40 a 14,00		CICLO 50' 13,10 a 14,00		YOGA DINAMICO 13:10 a 14:10		
15,00-16,30	CERRADO												
17,00-18,00		PILATES								CIRCO - ACT. AEREOS			
18,00-19,00		ZUMBA											
19,00-20,00		FUNCIONAL 30' 19,00 a 19,30			BOXEO								
20,00-21,00													
CERRADO													

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"