

FITNESS CEB



HORARIO DE CLASES COLECTIVAS 2021/2022

Hora/sala	LUNES					MARTES					MIERCOLES				
	FITNESS	SALA 1	CICLO	TATAMI	GIMNASIO ANTIGUO	FITNESS	SALA 1	CICLO	TATAMI	GIMNASIO ANTIGUO	FITNESS	SALA 1	CICLO	TATAMI	GIMNASIO ANTIGUO
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									GYMNASTICS 17:30 a 18:30						
18,00-19,00		CIRCO 18:00 a 19:00						HIPOPRESIVOS 45'				CIRCO 18:00 a 19:00			
19,00-20,00		GLOBAL TRAINING			KARATE 18:00 - 21:00			ZUMBA		CICLO 19,10 a 20,00		ESGRIMA 18:00 - 20:00			KARATE 18:00 - 21:00
20,00-21,00					BALLET 18:30 - 20:30			CROSS GYM 20,10 a 21,00				PILATES 20:00 a 21:00			BALLET 18:30 - 20:30
21,00-22,00	ABDOM 20' 21,00 a 21,20	FUNCIONAL ASISTIDO						FUNCIONAL ASISTIDO				ABD 20'			
	JUEVES					VIERNES									
Hora/sala	FITNESS	SALA 1	CICLO	TATAMI	BOXEO	GIMNASIO ANTIGUO	FITNESS	SALA 1	CICLO	TATAMI	GIMNASIO ANTIGUO	NIVEL DE INTENSIDAD			
10,00-11,00												SUAVE			
11,00-12,00								ZUMBA 11:30 a 12:30				NORMAL			
12,00-13,00		TOTAL TRAINING										ALTA			
13,00-14,00		STRETCH 20'										COREOGRAFIADO			
14,00-15,00															
15,00-16,00	CERRADO														
16,00-17,00															
17,00-18,00															
18,00-19,00		CARDIO BOX													
19,00-20,00		FUNCIONAL ASISTIDO													
20,00-21,00		CROSS GYM 20,10 a 21,00													
21,00-22,00		FUNCIONAL ASISTIDO													
	SABADO					DOMINGO									
Hora/sala	FITNESS	SALA 1	CICLO	TATAMI	GIMNASIO ANTIGUO	BOXEO	FITNESS	SALA 1	CICLO	TATAMI	GIMNASIO ANTIGUO	BOXEO	ESCUELAS DE PAGO		
10,30-11,00													CIRCO	A partir de 4 años	
11,00-12,00		PILATES											TELAS AEREAS	A partir de 4 años	
12,00-13,00													BOXEO	A partir de 12 años	
13,00-14,00															
14,00-15,00															
15,00-16,30	CERRADO														
17,00-18,00		BALANCE													
18,00-19,00		ZUMBA													
19,00-20,00		FUNCIONAL 30' 19,00 a 19,30													
20,00-21,00															

NIVEL DE INTENSIDAD	
Yellow	SUAVE
Orange	NORMAL
Red	ALTA
Purple	COREOGRAFIADO

ESCUELAS DE PAGO	
CIRCO	A partir de 4 años
TELAS AEREAS	A partir de 4 años
BOXEO	A partir de 12 años

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"