

# 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'		TELAS AEREAS 18:30 a 19:30	ESGRIMA 18:00 - 20:00			CIRCO 18:00 a 19:00	
19,00-20,00		GLOBAL TRAINING			KARATE 18:00 - 21:00			ZUMBA DANCE	CICLO 19,10 a 20,00					GLOBAL TRAINING	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'		FUNCIONAL ASISTIDO	

Hora/sala	JUEVES						VIERNES					
	FITNESS	SALA 1	CICLO	TATAMI	BOXEO	GIMNASIO ANTIGUO	FITNESS	SALA 1	CICLO	TATAMI	GIMNASIO ANTIGUO	
10,00-11,00											HIPOPRESIVOS 10:45 a 11:30	
11,00-12,00								ZUMBA DANCE 11:30 a 12:30				
12,00-13,00		TOTAL TRAINING										
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						GYMNASTICS 17:30 a 18:30				TELAS AEREAS 16:30 a 18:00		
18,00-19,00		CARDIO BOX							TRI TRAINING	CICLO 50' 18,10 a 19,00		
19,00-20,00		FUNCIONAL ASISTIDO	CICLO 19,10 a 20,00		BOXEO	ESGRIMA 18:00 - 20:00			CUERPO MENTE 19,10 a 20,00		KARATE 18:00 - 21:00	
20,00-21,00		CROSS GYM 20,10 a 21,00									YOGA DINAMICO 18,30 a 20,00	
21,00-22,00		FUNCIONAL ASISTIDO							FUNCIONAL ASISTIDO			

Hora/sala	SABADO						DOMINGO					
	FITNESS	SALA 1	CICLO	TATAMI	BOXEO	GIMNASIO ANTIGUO	FITNESS	SALA 1	CICLO	TATAMI	GIMNASIO ANTIGUO	BOXEO
10,30-11,00												
11,00-12,00		PILATES				ESGRIMA 11:00 - 13:00					JUDO 11:00 - 13:00	
12,00-13,00			CICLO 50' 12,10 a 13,00		KARATE 11:30 - 13:30				CICLO 50' 12,10 a 13,00		JUDO 12:30-14:00	BOXEO
13,00-14,00	GAP 20' 13,10 a 13,30	HIPOPRESIVOS 45'						TRX 13,10 a 13,40				YOGA DINAMICO 13:10 a 14:10
14,00-15,00					*13:30 - 14:30			GAP 20' 13,40 a 14,00				
15,00-16,30	CERRADO						CERRADO					
17,00-18,00		BALANCE				BAILE 15:00 - 20:30				TELAS AEREAS 16:00 a 17:00		BAILE 16:00 - 19:00
18,00-19,00		ZUMBA DANCE							PILATES			
19,00-20,00		FUNCIONAL 30' 19,00 a 19,30										
20,00-21,00												

NIVEL DE INTENSIDAD	
	SUAVE
	NORMAL
	ALTA
	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"