

FITNESS CEB



HORARIO DE CLASES COLECTIVAS 2021/2022

	LUNES					MARTES					MIERCOLES				
Hora/sala	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		KARATE 18:00 - 21:00	BALLET BAILE MODERNO 18:30 - 20:30		HIPOPRESIVOS 45'		TELAS AEREAS 18,30 a 20:00	ESGRIMA 18:00 - 20:00		CIRCO 18:00 a 19:00		KARATE 18:00 - 21:00	BALLET BAILE MODERNO 18:30 - 20:30
19,00-20,00		GLOBAL TRAINING					ZUMBA DANCE	CICLO 19,10 a 20,00				GLOBAL TRAINING			
20,00-21,00		FUNCIONAL ASISTIDO					CROSS GYM 20,10 a 21,00		PILATES 20:00 a 21:00			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				
Hora/sala	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		ARO AÉREO 18,30 a 19:30		ESGRIMA 18:00 - 20:00			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		BOXEO			CUERPO MENTE 19,10 a 20,00			
20,00-21,00		CROSS GYM 20,10 a 21,00		PILATES 20:00 a 21:00							
21,00-22,00		FUNCIONAL ASISTIDO						FUNCIONAL ASISTIDO			

NIVEL DE INTENSIDAD	
	SUAVE
	NORMAL
	ALTA
	COREOGRAFIADO

ESCUELAS DE PAGO		
CIRCO	A partir de 4 años	
ARO AÉREO	A partir de 8 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

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

*Horario sujeto a posibles cambios según demanda.



Clases colectivas incluidas con la Tarifa "Fitness todo incluido"