

FITNESS CEB



HORARIO DE CLASES COLECTIVAS 2023/2024

Hora/sala	LUNES					MARTES					MIERCOLES				
	FITNESS	SALA 1	CICLO	TATAMI	GIMNASIO ANTIGUO	BOXEO	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' *														
14,00-15,00		KETTLEBELL 30' *					STRETCH 30' *					FUNCIONAL 30' *			
15,00-16,00	CERRADO														
16,00-17,00															
17,00-18,00				GYMNASICS 17:30 a 18:30					GYMNASICS 17:30 a 18:30					GYMNASICS 17:30 a 18:30	
18,00-19,00		KARATE 18:00 - 21:00					HIPOPRESIVOS 45'		TELAS AEREAS 18,30 a 20:00	ESGRIMA 18:00 - 20:00					
19,00-20,00	CORE 30' *				GLOBAL TRAINING 19:30-20:30		ZUMBA DANCE 19:00 a 19,50	CICLO 19,00 a 19,50				KETTLEBELL 30' *			GLOBAL TRAINING 19:30-20:30
20,00-21,00							PILATES 20:00 a 21:00								
21,00-22,00	ABDOM 20' 21,00 a 21,20 *											ABD 20' *			

Hora/sala	JUEVES					VIERNES					
	FITNESS	SALA 1	CICLO	TATAMI	BOXEO	GIMNASIO ANTIGUO	FITNESS	SALA 1	CICLO	TATAMI	GIMNASIO ANTIGUO
10,00-11,00											
11,00-12,00								HIPOPRESIVOS 11:00 a 11:45 *			ZUMBA DANCE 11:45 a 12:45 *
12,00-13,00		TOTAL TRAINING *									
13,00-14,00											
14,00-15,00		STRETCH 30' *						GAP 30' *			
15,00-16,00	CERRADO										
16,00-17,00											
17,00-18,00				GYMNASICS 17:30 a 18:30							
18,00-19,00		MOVILIDAD 18:00-18:30 *		CIRCO / ARO 19:00 a 20:00		ESGRIMA 18:00 - 20:00		KARATE 18:00 - 21:00	CICLO 18,00 a 18,50 *		YOGA DINAMICO 18,30 a 20,00 *
19,00-20,00		CIRCUITO METABOLICO 18:30-19:00 *	CICLO 19,00 a 19,50 *		KICK BOXING					CORE 19:00-19:30 *	
20,00-21,00		PILATES 20:00 a 21:00 *			BOXEO					STRETCH 19:30-20:00 *	
21,00-22,00											

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
KICK BOXING	A partir de 12 años
HATHA YOGA	
YOGA INTEGRAL	

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