



# FITNESS CEB - HORARIO DE CLASES COLECTIVAS 24/25

		09:00-11:00	11:00-12:00	12:00-13:00	13:00-14:00	14:00-15:00	15:00-16:00	16:00-17:00	17:00-18:00	18:00-19:00	19:00-20:00	20:00-21:00	21:00-22:00
<b>LUNES</b>	FITNESS				GAP 20'							CORE 30'	ABDOM 20' 21:00 a 21:20
	SALA 1			PILATES		KETTLEBELL 30'				KARATE 18:00 - 21:00			
	TATAMI								GYMNASTICS 17:30 - 18:30				
	GIMNASIO ANTIGUO								ESGRIMA 17:30 - 19:00	TOTAL TRAINING			
<b>MARTES</b>	SALA 1		TOTAL TRAINING			STRETCH 30'				HIPOPRESIVOS	ZUMBA DANCE	PILATES	
	CICLO										CICLO		
	TATAMI			TELAS AEREAS 12:00 - 13:30					GYMNASTICS 17:30 - 18:30	TELAS AEREAS 18:30 a 21:30			
	GIMNASIO ANTIGUO								ESGRIMA 17:30 - 19:30			BALLET FIT 20:15-21:15	
<b>MIÉRCOLES</b>	FITNESS											KETTLEBELL	ABDOM 20' 21:00 a 21:20
	SALA 1			PILATES		FUNCIONAL 30'				KARATE 18:00 - 21:00			
	TATAMI								GYMNASTICS 17:30 - 18:30				
	GIMNASIO ANTIGUO								ESGRIMA 17:30 - 19:00	TOTAL TRAINING			
<b>JUEVES</b>	SALA 1		TOTAL TRAINING			STRETCH 30'				TABATA 18:00-18:30	ZUMBA DANCE	PILATES	
	CICLO										CICLO		
	TATAMI								GYMNASTICS 17:30 - 18:30	CIRCO / ARO 19:00 a 21:00			
	GIMNASIO ANTIGUO								ESGRIMA 17:30 - 19:30			BALLET FIT 20:15 - 21:15	
<b>VIERNES</b>	SALA 1		HIPOPRESIVOS			GAP 30'				KARATE 18:00 - 21:00			
	FITNESS									CORE 19:00-19:30	STRETCH 19:30-20:00		
	TATAMI										KICK BOXING		
	GIMNASIO ANTIGUO		ZUMBA DANCE 11:45 a 12:45						HIPOPRESIVOS 17:50 - 18:30	YOGA DINAMICO 18:30 a 20:00			
<b>SÁBADO</b>	SALA 1		PILATES	KARATE 12:00 - 14:00						ABDOMEN 20'			CERRADO
	CICLO			CICLO					CICLO				
	TATAMI		TELAS AEREAS										
	GIMNASIO ANTIGUO		ESGRIMA 10:30 - 12:30		HIPOPRESIVOS								
<b>DOMINGO</b>	FITNESS				TRX 13:10 a 13:40	GAP 20' 13:40 a 14:00							CERRADO
	SALA 1		PILATES	KARATE 12:00 - 15:00					PILATES 17:00-18:00				
	CICLO			CICLO									
	TATAMI			JUDO 11:00 - 14:00									
	GIMNASIO ANTIGUO				YOGA DINAMICO			BAILE 15:00 - 19:00					
	BOXEO			BOXEO									
	AUDITORIO			HATHA YOGA									

NIVEL DE INTENSIDAD

ESCUELAS DE PAGO

COREOGRAFIADO    NORMAL    SUAVE

CIRCO Y TALEAS A PARTIR DE 4 AÑOS / ARO AÉREO A PARTIR DE 8 AÑOS / BOXEO Y KICK BOXING A PARTIR DE 12 AÑOS

LA TARIFA "FITNESS TODO INCLUIDO": INCLUYE ACCESO A TODAS LAS CLASES COLECTIVAS MENOS: TELAS AEREAS, CIRCO/ARO, KARATE, GYMNASTICS, ESGRIMA, HATHA YOGA, BAILE, BALLET FIT, KICK BOXING Y BOXEO

\*NOTAS: LAS CLASES DE GAP: ABD Y STRETCH SON DE 20' / LAS CLASES DE CICLO TIENEN UNA DURACIÓN DE 50' / MÍNIMO 3 ALUMNOS PARA REALIZAR LAS CLASES / ZUMBA ES A PARTIR DE 16 AÑOS