

# FITNESS CEB



## HORARIO DE CLASES COLECTIVAS Julio y Agosto/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															
12,00-13,00		PILATES *					TOTAL TRAINING *					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															
18,00-19,00															
19,00-20,00		GLOBAL TRAINING *					ZUMBA DANCE 19:00 a 20:00	CICLO 19,00 a 19,50 *				GLOBAL TRAINING *			
20,00-21,00		FUNCIONAL ASISTIDO *					CROSS GYM 20,10 a 21,00 *					FUNCIONAL ASISTIDO *			
21,00-22,00	ABDOM 20' 21,00 a 21,20 *						FUNCIONAL ASISTIDO *				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												
12,00-13,00		TOTAL TRAINING *								HIPOPRESIVOS 12:00 a 13:30 *		
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												
18,00-19,00												YOGA DINÁMICO 18:30-20:00h
19,00-20,00		FUNCIONAL ASISTIDO *	CICLO 19,00 a 19,50 *					CUERPO MENTE 19,10 a 20,00 *				
20,00-21,00		CROSS GYM 20,10 a 21,00 *						FUNCIONAL ASISTIDO *				
21,00-22,00		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

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			CICLO 12,00 a 12,50 *						CICLO 12,00 a 12,50 *					
13,00-14,00	GAP 20' 13,10 a 13,30 *					HIPOPRESIVOS 45' *		TRX 13,10 a 13,40			YOGA DINÁMICO 13:00-14:00h			
14,00-15,00								GAP 20' 13,40 a 14,00						
15,00-16,30	CERRADO							CERRADO						
17,00-18,00														
18,00-19,00		BALANCE *							PILATES *					
19,00-20,00		FUNCIONAL 30' 19,00 a 19,30 *												
20,00-21,00													CERRADO	

\*Horario sujeto a posibles cambios según demanda.



Clases colectivas incluidas con la Tarifa "Fitness todo incluido"