



# FITNESS CEB - HORARIO PARRILLA 25/26

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

		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'								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									FULL BODY PUMP			
<b>MARTES</b>	SALA 1		TOTAL TRAINING			STRETCH 30'				HIPOPRESIVOS 18:00-18:45		PILATES	
	CICLO									CICLO		TRIATLÓN	
	TATAMI			TELAS AEREAS 12:00 - 13:30					GYMNASTICS 17:30 - 18:30				
	GIMNASIO ANTIGUO									ZUMBA DANCE			
<b>MIÉRCOLES</b>	FITNESS											KETTLEBELL 20:00-20:20	ABDOM 20' 20:20 a 20:40
	SALA 1			PILATES		FUNCIONAL 30'				KARATE 18:00 - 21:00			
	TATAMI								GYMNASTICS 17:30 - 18:30		TELAS AEREAS 19:00 a 21:00		
	GIMNASIO ANTIGUO									FULL BODY PUMP	BAILE		
<b>JUEVES</b>	SALA 1			TOTAL TRAINING		STRETCH 30'				GAP 30'		PILATES	
	PISCINA CUBIERTA			NATACIÓN SALUDABLE 12:30-13:15									
	CICLO									CICLO			
	TATAMI								GYMNASTICS 17:30 - 18:30		TELAS AEREAS 19:30 - 21:00		
<b>JUEVES</b>	GIMNASIO ANTIGUO									BARRE FITNESS			
	SALA 1		HIPOPRESIVOS 11:00-11:45	FUNCIONAL 11:45-12:30		GAP 30'				KARATE 18:00 - 21:00			
	FITNESS												
	TATAMI									TRIATLÓN	TOTAL TRAINING		
<b>SÁBADO</b>	GIMNASIO ANTIGUO									MUSCULACIÓN 18:30 - 19:00	YOGA DINAMICO 18:30 a 20:00		
	SALA 1	CROSSKIDS 10:00-11:00	PILATES	KARATE 12:00 - 14:00					HIIT	ABDOMEN 20'			
	CICLO			CICLO									
	TATAMI												
<b>DOMINGO</b>	GIMNASIO ANTIGUO					HIPOPRESIVOS	BAILE 14:45 - 19:30						
	FITNESS					TRX 13:10 a 13:40	GAP 20' 13:40 a 14:00						
	SALA 1		PILATES	KARATE 12:00 - 15:00					PILATES 17:00-18:00				
	CICLO			CICLO									
	TATAMI			JUDO 11:00 - 14:00									
	GIMNASIO ANTIGUO			BOXEO 11:30-13:00		YOGA DINAMICO		BAILE 15:00 - 19:00					
BOXEO													
AUDITORIO				HATHA YOGA									

NI VEL DE I NTENS I DAD				ESCUELAS DE PAGO			
COREOGRAF I ADO	NORMAL	SUAVE	INTENSO	TELAS A PARTIR DE 8 AÑOS / BOXEO A PARTIR DE 12 AÑOS			
LA TARIFA "FITNESS TODO INCLUIDO": INCLUYE ACCESO A TODAS LAS CLASES COLECTIVAS MENOS: TELAS AEREAS, KARATE, GYMNASTICS, ESGRIMA, BAILE, BALLE T FIT, JUDO Y BOXEO							
*NOTAS: LAS CLASES DE GAP: ABD y STRETCH SON DE 20' / LAS CLASES DE CICLO TIENEN UNA DURACIÓN DE 50' / MÍNIMO 2 ALUMNOS PARA REALIZAR LAS CLASES / ZUMBA ES A PARTIR DE 16 AÑOS							