

FITNESS CEB



HORARIO DE CLASES COLECTIVAS 16-31 JULIO

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
09,30-10,00															
10,00-11,00															
11,00-12,00							TOTAL TRAINING								
12,00-13,00		PILATES										PILATES			
13,00-14,00															
14,00-15,00		KETTLEBELL 30'													
15,00-16,00															
16,00-17,00															
17,00-18,00															
18,00-19,00								HIPOPRESIVOS 45'							
19,00-20,00						TOTAL TRAINING 19:00-20:00			CICLO 19,00 a 19,50						TOTAL TRAINING 19:00-20:00
20,00-21,00								PILATES 20:00 a 21:00							
21,00-22,00															

Hora/sala	JUEVES						VIERNES				
	FITNESS	SALA 1	CICLO	TATAMI	BOXEO	GIMNASIO ANTIGUO	FITNESS	SALA 1	CICLO	TATAMI	GIMNASIO ANTIGUO
09,30-10,00											
10,00-11,00											
11,00-12,00								HIPOPRESIVOS 11:00 a 11:45			
12,00-13,00		TOTAL TRAINING									
13,00-14,00											
14,00-15,00											
15,00-16,00											
16,00-17,00											
17,00-18,00											HIPOPRESIVOS 18:00 a 18:45
18,00-19,00											
19,00-20,00		MOVILIDAD 19:00-19:30									
20,00-21,00		PILATES 20:00 a 21:00									
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			CICLO 12,00 a 12,50						CICLO 12,00 a 12,50				
13,00-14,00					HIPOPRESIVOS 45'								
14,00-15,00													
15,00-17,00													
17,00-18,00								CIRCUITO METABOLICO					
18,00-19,00		PILATES											
19,00-20,00													
20,00-21,00													

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"