



FITNESS CEB - HORARIO DE CLASES COLECTIVAS 24/25

		10:00-11:00	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	
LUNES	FITNESS				GAP 20'		CERRADO					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	TOTAL TRAINING			
	GIMNASIO ANTIGUO								ESGRIMA 17:30 - 19:30					
MARTES	SALA 1		TOTAL TRAINING			STRETCH 30'	CERRADO			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 ACTIVO CEB 20:15-21:15			
MIÉRCOLES	FITNESS						CERRADO					KETTLEBELL	ABDOM 20' 21:00 a 21:20	
	SALA 1			PILATES		FUNCIONAL 30'				KARATE 18:00 - 21:00				
	TATAMI									GYMNASTICS 17:30 - 18:30	TOTAL TRAINING			
	GIMNASIO ANTIGUO								ESGRIMA 17:30 - 19:30					
JUEVES	SALA 1			TOTAL TRAINING		STRETCH 30'	CERRADO			MOVILIDAD 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 ACTIVO CEB 20:15-21:15			
VIERNES	SALA 1		HIPOPRESIVOS			GAP 30'	CERRADO			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 18:00 - 18:45	YOGA DINAMICO 18:30 a 20:00				
SÁBADO	SALA 1	APERTURA A LAS 10:30	PILATES	KARATE 12:00 - 14:00			CERRADO	PILATES	ABDOMEN 20'				CERRADO	
	CICLO			CICLO										
	TATAMI		TELAS AEREAS											
	GIMNASIO ANTIGUO		ESGRIMA 10:30 - 12:30		HIPOPRESIVOS									
DOMINGO	FITNESS	APERTURA A LAS 10:30				TRX 13:10 a 13:40	GAP 20' 13:40 a 14:00	CERRADO					CERRADO	
	SALA 1		PILATES	KARATE 12:00 - 15:00						CIRCUITO METABÓLICO				
	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

COREOGRAFIADO NORMAL SUAVE

ESCUELAS DE PAGO

CIRCO Y TALE 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 ACTIVO CEB, 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