

FITNESS CEB



HORARIO DE CLASES COLECTIVAS 2022/2023

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	
10,00-11,00																
11,00-12,00							TOTAL TRAINING									
12,00-13,00		PILATES *										PILATES *				
13,00-14,00	GAP 20'															
14,00-15,00		KETTLEBELL 30'					STRETCH 30'					FUNCIONAL 30'				
15,00-16,00	CERRADO															
16,00-17,00																
17,00-18,00				GYMNASICS 17:30 a 18:30	ESGRIMA 17:30 - 19:30				GYMNASICS 17:30 a 18:30					GYMNASICS 17:30 a 18:30	ESGRIMA 17:30 - 19:30	
18,00-19,00		KARATE 18:00 - 21:00					HIPOPRESIVOS 45'				ESGRIMA 18:00 - 20:00					
19,00-20,00	CORE 30' *				GLOBAL TRAINING 19:30-20:30	KICK BOXING	ZUMBA DANCE	CICLO 19,00 a 19,50	TELAS AEREAS 18,30 a 21:00			KETTLEBELL 30'				GLOBAL TRAINING 19:30-20:30
20,00-21,00							PILATES 20:00 a 21:00									
21,00-22,00	ABDOM 20' 21,00 a 21,20												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								HIPOPRESIVOS 11:00 a 11:45			ZUMBA DANCE 11:45 a 12:45
12,00-13,00		TOTAL TRAINING									
13,00-14,00											
14,00-15,00		STRETCH 30'						GAP 30'			
15,00-16,00	CERRADO										
16,00-17,00										TELAS AEREAS 16:30 a 18:00	
17,00-18,00				GYMNASICS 17:30 a 18:30							
18,00-19,00		MOVIMIENTO NATURAL 18:00-18:30				ESGRIMA 18:00 - 20:00			CICLO 18,00 a 18,50		YOGA DINAMICO 18,30 a 20,00
19,00-20,00		CARDIO 18:30-19:00	CICLO 19,00 a 19,50	CIRCO / ARO 18,30 a 20:00			KARATE 18:00 - 21:00			CORE 19:00-19:30	
20,00-21,00		PILATES 20:00 a 21:00								STRETCH 19:30-20:00	
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		KARATE 12:00 - 14:00	CICLO 12,00 a 12,50		ESGRIMA 12:00 - 14:00			KARATE 12:00 - 15:00	CICLO 12,00 a 12,50	JUDO 12:30-14:00		BOXEO	HATHA YOGA	
13,00-14,00					HIPOPRESIVOS 45'			TRX 13,10 a 13,40			YOGA DINAMICO 13:10 a 14:10			
14,00-15,00								GAP 20' 13,40 a 14,00						
15,00-16,30	CERRADO						CERRADO					CIRCO 16:00 a 17:00		CERRADO
17,00-18,00		BALANCE *						PILATES *					BAILE 15:00 - 19:00	
18,00-19,00		ZUMBA DANCE												
19,00-20,00		FUNCIONAL 30' 19,00 a 19,30		POLE DANCE 19:15-20:15										
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"