

# FITNESS CEB



## HORARIO DE CLASES COLECTIVAS 2021/2022

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							TOTAL TRAINING								
12,00-13,00		PILATES *										PILATES *			
13,00-14,00	GAP 20' *							STRETCH 20' *							
14,00-15,00												FUNCIONAL 14,10 15,00 *			
15,00-16,00	CERRADO														
16,00-17,00															
17,00-18,00									GYMNASTICS 17:30 a 18:30						
18,00-19,00		CIRCO 18:00 a 19:00						HIPOPRESIVOS 45'		TELAS AEREAS 18,30 a 20,00	ESGRIMA 18:00 - 20:00			CIRCO 18:00 a 19:00	
19,00-20,00		GLOBAL TRAINING			KARATE 18:00 - 21:00	BALLET BAILE MODERNO 18:30 - 20:30		ZUMBA DANCE *	CICLO 19,10 a 20,00 *				GLOBAL TRAINING		KARATE 18:00 - 21:00
20,00-21,00		FUNCIONAL ASISTIDO *						CROSS GYM 20,10 a 21,00 *		PILATES 20:00 a 21:00 *				FUNCIONAL ASISTIDO *	CICLO 20,10 a 21,00 *
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										HIPOPRESIVOS 10:45 a 11:30 *		
11,00-12,00								ZUMBA DANCE *				
12,00-13,00		TOTAL TRAINING *										
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				GYMNASTICS 17:30 a 18:30						TELAS AEREAS 16:30 a 18:00		
18,00-19,00		CARDIO BOX *					ESGRIMA 18:00 - 20:00			CICLO 50' *		
19,00-20,00		FUNCIONAL ASISTIDO *	CICLO 19,10 a 20,00 *	ARO AÉREO 18,30 a 19:30	BOXEO						KARATE 18:00 - 21:00	YOGA DINAMICO 18,30 a 20,00
20,00-21,00		CROSS GYM 20,10 a 21,00 *		PILATES 20:00 a 21:00 *								
21,00-22,00		FUNCIONAL ASISTIDO *								FUNCIONAL ASISTIDO *		

NIVEL DE INTENSIDAD	
Yellow	SUAVE
Orange	NORMAL
Red	ALTA
Purple	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 *									JUDO		
12,00-13,00			CICLO 50' *		KARATE 11:30 - 13:30	ESGRIMA 11:00 - 13:00					ESGRIMA 11:00 - 13:00	BOXEO	HATHA YOGA
13,00-14,00	GAP 20' *	HIPOPRESIVOS 45'						TRX 13,10 a 13,40		KARATE 12:00 - 14:00		YOGA DINAMICO 13:10 a 14:10 *	
14,00-15,00				*13:30 - 14:30				GAP 20' *		*14:00 - 15:00			
15,00-16,30	CERRADO						CERRADO				TELAS AEREAS 16:00 a 17:00	CERRADO	
17,00-18,00		BALANCE *				BAILE 15:00 - 20:30						BAILE 16:00 - 19:00	
18,00-19,00		ZUMBA DANCE *											
19,00-20,00		FUNCIONAL 30' *											
20,00-21,00						BOXEO							
	CERRADO												

\*Horario sujeto a posibles cambios según demanda.



Clases colectivas incluidas con la Tarifa "Fitness todo incluido"