

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 a 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 19:30	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'			
JUEVES						VIERNES									
Hora/sala	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 11:30 a 12:30							
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		ARO AEREO 18,30 a 19:30		ESGRIMA 18:00 - 20:00		TRI TRAINING	CICLO 50' 18,10 a 19,00						
19,00-20,00		FUNCIONAL ASISTIDO	CICLO 19,10 a 20,00		BOXEO			CUERPO MENTE 19,10 a 20,00			KARATE 18:00 - 21:00				
20,00-21,00		CROSS GYM 20,10 a 21,00		PILATES 20:00 a 21:00				FUNCIONAL ASISTIDO			YOGA DINAMICO 18,30 a 20,00				
21,00-22,00		FUNCIONAL ASISTIDO													
SABADO						DOMINGO									
Hora/sala	FITNESS	SALA 1	CICLO	TATAMI	GIMNASIO ANTIGUO	BOXEO	FITNESS	SALA 1	CICLO	TATAMI	GIMNASIO ANTIGUO	BOXEO			
10,30-11,00															
11,00-12,00		PILATES						PILATES			JUDO	ESGRIMA			
12,00-13,00			CICLO 50' 12,10 a 13,00	KARATE 11:30 - 13:30	ESGRIMA 11:00 - 13:00			KARATE 12:00 - 14:00	CICLO 50' 12,10 a 13,00	JUDO 12:30-14:00		BOXEO			
13,00-14,00	GAP 20' 13,10 a 13,30	HIPOPRESIVOS 45'					TRX 13,10 a 13,40				YOGA DINAMICO 13:10 a 14:10				
14,00-15,00				*13:30 - 14:30			GAP 20' 13,40 a 14,00	*14:00 - 15:00							
15,00-16,30	CERRADO						CERRADO								
17,00-18,00		BALANCE		TELAS AEREAS 17:00 a 18:00				PILATES			TELAS AEREAS 16:00 a 17:00	BAILE 16:00 - 19:00			
18,00-19,00		ZUMBA DANCE													
19,00-20,00		FUNCIONAL 30' 19,00 a 19,30				BOXEO									
20,00-21,00															
	CERRADO														

NIVEL DE INTENSIDAD	
■	SUAVE
■	NORMAL
■	ALTA
■	COREOGRAFIADO

ESCUELAS DE PAGO	
CIRCO	A partir de 4 años
ARO AEREO	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

*Horario sujeto a posibles cambios según demanda.
 Clases colectivas incluidas con la Tarifa "Fitness todo incluido"