

# FITNESS CEB



## HORARIO DE CLASES COLECTIVAS 1° QUINCENA JULIO 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															
14,00-15,00															
15,00-16,00	CERRADO														
16,00-17,00															
17,00-18,00															
18,00-19,00								HIPOPRESIVOS 45'							
19,00-20,00						GLOBAL TRAINING 19:00-20:00		ZUMBA DANCE *	CICLO 19,00 a 19,50 *						GLOBAL TRAINING 19:30-20:30
20,00-21,00															
21,00-22,00															

Hora/sala	JUEVES					VIERNES					
	FITNESS	SALA 1	CICLO	TATAMI	BOXEO	GIMNASIO ANTIGUO	FITNESS	SALA 1	CICLO	TATAMI	GIMNASIO ANTIGUO
10,00-11,00											
11,00-12,00		TOTAL TRAINING *						HIPOPRESIVOS * 11:00 a 11:45			ZUMBA DANCE 11:45 a 12:45 *
12,00-13,00											
13,00-14,00											
14,00-15,00											
15,00-16,00	CERRADO										
16,00-17,00											
17,00-18,00											
18,00-19,00											YOGA DINAMICO 18,30 a 20,00 *
19,00-20,00			CICLO 19,00 a 19,50 *						CORE 19:00-19:30 *		
20,00-21,00									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			CICLO 12,00 a 12,50 *						CICLO 12,00 a 12,50 *				
13,00-14,00											YOGA DINAMICO 13:10 a 14:10 *		
14,00-15,00													
15,00-16,30	CERRADO												
17,00-18,00								PILATES *					
18,00-19,00													
19,00-20,00		FUNCIONAL 30' 19,00 a 19,30 *											
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"