

FITNESS CEB



HORARIO DE CLASES COLECTIVAS 2022/2023

	LUNES					MARTES					MIERCOLES				
Hora/sala	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				GYMNASTICS 17:30 a 18:30	ESGRIMA 17:30 - 19:30				GYMNASTICS 17:30 a 18:30					GYMNASTICS 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		KARATE 18:00 - 21:00		ACROYOGA 18:30-20:00	17:30 - 19:30
19,00-20,00	CORE 30'		POLE DANCE 18:30-20:00		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			YOGA INTEGRAL 20:00-21:00					
21,00-22,00	ABDOM 20' 21,00 a 21,20										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												
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				GYMNASTICS 17:30 a 18:30								
18,00-19,00		MOVIMIENTO NATURAL 18:00-18:30				ESGRIMA 18:00 - 20:00		KARATE 18:00 - 21:00	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	BOXEO					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		

	SABADO						DOMINGO						
Hora/sala	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		JUDO	ESGRIMA 10:00 - 13:00		
12,00-13,00		KARATE 11:30 - 14:30	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	
13,00-14,00				HIPOPRESIVOS 45'			TRX 13,10 a 13,40				YOGA DINAMICO 13:10 a 14:10		HATHA YOGA
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		TELAS AEREAS 17:00 a 18:00				PILATES		TELAS AEREAS 17:00 a 18:00	BAILE 15:00 - 18:00		
18,00-19,00		ZUMBA DANCE		ARO 18:00 a 19:00	BAILE 15:30 - 20:00								
19,00-20,00		FUNCIONAL 30' 19,00 a 19,30	POLE DANCE 19:15-20:15			BOXEO							
20,00-21,00							CERRADO						

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"