

FITNESS CEB



HORARIO DE CLASES COLECTIVAS Julio y Agosto/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															
12,00-13,00		PILATES*					TOTAL TRAINING*					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															
18,00-19,00															
19,00-20,00		GLOBAL TRAINING*					ZUMBA DANCE 19,00 a 20,00	CICLO 19,00 a 19,50*				GLOBAL TRAINING*			
20,00-21,00		FUNCIONAL ASISTIDO*					CROSS GYM 20,10 a 21,00*					FUNCIONAL ASISTIDO*			
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												
11,00-12,00												
12,00-13,00		TOTAL TRAINING*									HIPOPRESIVOS 12:00 a 13:30*	
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												
18,00-19,00												
19,00-20,00		FUNCIONAL ASISTIDO*	CICLO 19,00 a 19,50*						CUERPO MENTE 19,10 a 20,00*			
20,00-21,00		CROSS GYM 20,10 a 21,00*							FUNCIONAL ASISTIDO*			
21,00-22,00		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*						PILATES*						
12,00-13,00			CICLO 12,00 a 12,50*						CICLO 12,00 a 12,50*					
13,00-14,00	GAP 20' 13,10 a 13,30*					HIPOPRESIVOS 45'*		TRX 13,10 a 13,40						
14,00-15,00								GAP 20' 13,40 a 14,00						
15,00-16,30	CERRADO							CERRADO						
17,00-18,00														
18,00-19,00		BALANCE*						PILATES*						
19,00-20,00		FUNCIONAL 30' 19,00 a 19,30*												
20,00-21,00														

*Horario sujeto a posibles cambios según demanda.



Clases colectivas incluidas con la Tarifa "Fitness todo incluido"