



FITNESS CEB - HORARIO DE CLASES COLECTIVAS 25/26

09:00-11:00 11:00-12:00 12:00-13:00 13:00-14:00 14:00-15:00 15:00-16:00 16:00-17:00 17:00-18:00 18:00-19:00 19:00-20:00 20:00-21:00 21:00-22:00

		09:00-11:00	11:00-12:00	12:00-13:00	13:00-14:00	14:00-15:00	15:00-16:00	16:00-17:00	17:00-18:00	18:00-19:00	19:00-20:00	20:00-21:00	21:00-22:00
LUNES	FITNESS				GAP 20'								ABDOM 20' 21:00 a 21:20
	SALA 1			PILATES		KETTLEBELL 30'							
	GIMNASIO ANTIGUO										FULL BODY PUMP		
MARTES	SALA 1		TOTAL TRAINING			STRETCH 30'				HIPOPRESIVOS 18:00-18:45		PILATES	
	CICLO										CICLO		
	GIMNASIO ANTIGUO										ZUMBA DANCE		
MIÉRCOLES	FITNESS											KETTLEBELL 20:00-20:20	ABDOM 20' 20:20 a 20:40
	SALA 1			PILATES		FUNCIONAL 30'							
	GIMNASIO ANTIGUO										FULL BODY PUMP		
JUEVES	SALA 1			TOTAL TRAINING		STRETCH 30'				GAP 30'		PILATES	
	PISCINA CUBIERTA			NATACIÓN SALUDABLE 13:15	12:30-								
	GIMNASIO ANTIGUO										CICLO		
VIERNES	SALA 1		HIPOPRESIVOS 11:00-11:45	FUNCIONAL 11:45-12:30		GAP 30'					TOTAL TRAINING		
	FITNESS												
	GIMNASIO ANTIGUO									MUSCULACIÓN 18:30 - 19:00	YOGA DINAMICO 18:30 a 20:00		
SÁBADO	SALA 1	CROSSKIDS 10:00-11:00	PILATES						HIIT	ABDOMEN 20'			
	CICLO			CICLO									CERRADO
	GIMNASIO ANTIGUO				HIPOPRESIVOS								
DOMINGO	FITNESS				TRX 13:10 a 13:40	GAP 20' 13:40 a 14:00							
	SALA 1		PILATES						PILATES 17:00-18:00				
	CICLO			CICLO									
	GIMNASIO ANTIGUO				YOGA DINAMICO								
	AUDITORIO			HATHA YOGA									

NI VEL DE INTENSIDAD

COREOGRAFADO	NORMAL	SUAVE	INTENSO
--------------	--------	-------	---------

LA TARIFA "FITNESS TODO INCLUIDO": INCLUYE ACCESO A TODAS LAS CLASES COLECTIVAS

*NOTAS: LAS CLASES DE GAP: ABD y STRETCH SON DE 20' / LAS CLASES DE CICLO TIENEN UNA DURACIÓN DE 50' / MÍNIMO 2 ALUMNOS PARA REALIZAR LAS CLASES / ZUMBA ES A PARTIR DE 16 AÑOS