

# FITNESS CEB



## HORARIO DE CLASES COLECTIVAS 1-15 JULIO 2024

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	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															
18,00-19,00							HIPOPRESIVOS 45'								
19,00-20,00															
20,00-21,00	CORE 30'				TOTAL TRAINING 19:30-20:30		ZUMBA DANCE 20:00 a 21:00	CICLO 19,00 a 19,50				KETTLEBELL 30'			GLOBAL TRAINING 19:30-20:30
21,00-22,00	ABDOM 20' 21,00 a 21,20											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								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											
17,00-18,00											HIPOPRESIVOS 18:00 a 18:45
18,00-19,00		MOVILIDAD 18:00-18:30									YOGA DINAMICO 18,30 a 20,00
19,00-20,00		ZUMBA DANCE							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		

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					HIPOPRESIVOS 45'		TRX 13,10 a 13,40				YOGA DINAMICO 13:10 a 14:10		
14,00-15,00							GAP 20' 13,40 a 14,00						
15,00-16,30	CERRADO					CERRADO							
17,00-18,00		PILATES						CIRCUITO METABOLICO					
18,00-19,00		ABDOMEN 20'											
19,00-20,00													
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"