

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'								
19,00-20,00	CORE 30'				GLOBAL TRAINING 19:30-20:30	KICK BOXING	ZUMBA DANCE	CICLO 19,00 a 19,50	TELAS AEREAS 18,30 a 21:00	ESGRIMA 18:00 - 20:00	KETTLEBELL 30'	KARATE 18:00 - 21:00			GLOBAL TRAINING 19:30-20:30
20,00-21,00							PILATES 20:00 a 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							CICLO 18,00 a 18,50		
19,00-20,00		CARDIO 18:30-19:00	CICLO 19,00 a 19,50	CIRCO / ARO 18,30 a 20:00		ESGRIMA 18:00 - 20:00		KARATE 18:00 - 21:00		CORE 19:00-19:30	YOGA DINAMICO 18,30 a 20,00
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			
12,00-13,00		KARATE	CICLO 12,00 a 12,50						CICLO 12,00 a 12,50		BOXEO		HATHA YOGA
13,00-14,00		12:00 - 14:00		HIPOPRESIVOS 45'				TRX 13,10 a 13,40		KARATE 12:00 - 15:00	YOGA DINAMICO 13:10 a 14:10		
14,00-15,00								GAP 20' 13,40 a 14,00					
15,00-16,30	CERRADO						CERRADO				CIRCO 16:00 a 17:00	BAILE 15:00 - 19:00	CERRADO
17,00-18,00		BALANCE		TELAS AEREAS 17:00 a 18:00				PILATES					
18,00-19,00		ZUMBA DANCE		ARO 18:00 a 19:00									
19,00-20,00		FUNCIONAL 30' 19,00 a 19,30	POLE DANCE 19:15-20:15										
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"