

FITNESS CEB



HORARIO DE CLASES COLECTIVAS AGOSTO

Hora/sala	LUNES		MARTES			MIÉRCOLES				
	SALA 1	GINNASIO ANTIGUO	SALA 1	CICLO	TATAMI	FITNESS	SALA 1	CICLO	TATAMI	GINNASIO ANTIGUO
09,30-10,00										
10,00-11,00										
11,00-12,00			TOTAL TRAINING							
12,00-13,00	PILATES						PILATES			
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		TOTAL TRAINING 19:00-20:00								TOTAL TRAINING 19:00-20:00
20,00-21,00			PILATES 20:00 a 21:00							
21,00-22,00										

Hora/sala	JUEVES		VIERNES			
	SALA 1	BOXEO	FITNESS	SALA 1	CICLO	GINNASIO ANTIGUO
09,30-10,00						
10,00-11,00						
11,00-12,00				HIPOPRESIVOS 11:00 a 11:45		
12,00-13,00	TOTAL TRAINING					
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						TOTAL TRAINING
20,00-21,00	PILATES 20:00 a 21:00					
21,00-22,00						

Hora/sala	SÁBADO		DOMINGO		
	SALA 1	GINNASIO ANTIGUO	FITNESS	SALA 1	CICLO
10,30-11,00					
11,00-12,00	PILATES			PILATES	
12,00-13,00					CICLO 12,00 a 12,50
13,00-14,00					
14,00-15,00					
15,00-17,00					
17,00-18,00					
18,00-19,00					
19,00-20,00	PILATES			CIRCUITO METABOLICO	
20,00-21,00					

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	

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

