

FITNESS CEB



HORARIO DE CLASES COLECTIVAS 2023/2024

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				GYMNASICS 17:30 a 18:30					GYMNASICS 17:30 a 18:30					GYMNASICS 17:30 a 18:30	
18,00-19,00		KARATE 18:00 - 21:00					HIPOPRESIVOS 45'		TELAS AEREAS 18,30 a 20:00	ESGRIMA 18:00 - 20:00					
19,00-20,00						TOTAL TRAINING 19:30-20:30		ZUMBA DANCE	CICLO 19,00 a 19,50					KARATE 18:00 - 21:00	
20,00-21,00	CORE 30'						PILATES 20:00 a 21:00					KETTLEBELL 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				GYMNASICS 17:30 a 18:30							HIPOPRESIVOS 18:00 a 18:45
18,00-19,00		MOVILIDAD 18:00-18:30					ESGRIMA 18:00 - 20:00				YOGA DINAMICO 18,30 a 20,00
19,00-20,00		ZUMBA DANCE	CICLO 19,00 a 19,50	CIRCO / ARO 19:00 a 20:00			KARATE 18:00 - 21:00			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		KARATE 12:00 - 14:00	CICLO 12,00 a 12,50		ESGRIMA 12:00-13:00			KARATE 12:00 - 15:00	CICLO 12,00 a 12,50	JUDO 12:30-14:00		BOXEO	HATHA YOGA	
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					BAILE 16:00 - 19:30	CERRADO					BAILE 15:00 - 19:00		
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"