

# FITNESS CEB



## HORARIO DE CLASES COLECTIVAS 2021/2022

Hora/sala	LUNES					MARTES					MIERCOLES				
	FITNESS	SALA 1	CICLO	TATAMI	GIMNASIO ANTIGUO	FITNESS	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												FUNCIONAL 14,10 15,00 *			
15,00-16,00	CERRADO														
16,00-17,00															
17,00-18,00										GYMNASTICS 17:30 a 18:30					
18,00-19,00		CIRCO 18:00 a 19:00								TELAS AEREAS 18,30 a 20,00	ESGRIMA 18:00 - 20:00				
19,00-20,00		GLOBAL TRAINING			KARATE 18:00 - 21:00	BALLET BAILE MODERNO 18:30 - 20:30			HIPOPRESIVOS 45'	ZUMBA DANCE 19,00 a 19,50 *					
20,00-21,00										CROSS GYM 20,10 a 21,00 *					
21,00-22,00	ABDOM 20' 21,00 a 21,20 *	FUNCIONAL ASISTIDO								FUNCIONAL ASISTIDO					

Hora/sala	JUEVES						VIERNES					
	FITNESS	SALA 1	CICLO	TATAMI	BOXEO	GIMNASIO ANTIGUO	FITNESS	SALA 1	CICLO	TATAMI	GIMNASIO ANTIGUO	
10,00-11,00											HIPOPRESIVOS 10:45 a 11:30 *	
11,00-12,00											ZUMBA DANCE 11:30 a 12:30 *	
12,00-13,00		TOTAL TRAINING *										
13,00-14,00		STRETCH 20' *										
14,00-15,00												
15,00-16,00	CERRADO											
16,00-17,00												
17,00-18,00											TELAS AEREAS 16:30 a 18:00	
18,00-19,00		CARDIO BOX *									CICLO 18,00 a 18,50 *	
19,00-20,00		FUNCIONAL ASISTIDO									KARATE 18:00 - 21:00	
20,00-21,00		CROSS GYM 20,10 a 21,00 *									YOGA DINAMICO 18,30 a 20,00	
21,00-22,00		FUNCIONAL ASISTIDO										

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

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

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 *												
12,00-13,00														
13,00-14,00	GAP 20' 13,10 a 13,30 *	HIPOPRESIVOS 45'												
14,00-15,00														
15,00-16,30	CERRADO						CERRADO						TELAS AEREAS 16:00 a 17:00	CERRADO
17,00-18,00		BALANCE *												
18,00-19,00		ZUMBA DANCE *												
19,00-20,00		FUNCIONAL 30' 19,00 a 19,30 *												
20,00-21,00														

\*Horario sujeto a posibles cambios según demanda.



Clases colectivas incluidas con la Tarifa "Fitness todo incluido"