

HORARIO CLASES COLECTIVAS 2025-2026

Cep
San Gabriel

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO							
9:15 – 10.00	PILATES SC 1	9:15 – 10.00	HYBRID TRAINING SF	9:15 – 10.00	PILATES SC 1	9:15 – 10.00	GAP SF	9:15 – 10.00	PILATES SC 1	11.00–12.00	CROSSHIIT BOX	11.00–11.45	HYBRID TRAINING SF
10.00–11.00	CROSSHIIT BOX	10.00–11.00	CROSSHIIT BOX	10.00–11.00	CROSSHIIT BOX	10.00–11.00	CROSSHIIT BOX	10.00–11.00	CROSSHIIT BOX	12.15–13.00	GAP SF	12.00–12.45	HIIT SF
12:45 A 13:30	TOTAL TRAINING SF	12:45 A 13:30	HYBRID TRAINING SF	12:45 A 13:30	HIIT BOX	12:45 A 13:30	HIIT – BOX SC 1	15.45–16.45	YOGA SC 1	ESPACIO IMPARTICIÓN: SF: SALA FITNESS SC1: SALA CLASES COLECTIVAS 1 SC2: SALA CLASES COLECTIVAS 2 PG: PISCINA GRANDE PP: PISCINA PEQUEÑA BOX: BOX PABELLÓN			
13.45–14.30	CICLO SC 2	13.45–14.30	HIIT BOX	13.45–14.30	HIIT – BOX SC 1	13.45–14.30	HIIT BOX	17.15–18.00	HYBRID TRAINING SF				
15.45–16.30	PILATES SC 1	14.30–15.15	AQUAHIIT PG	15.45–16.30	PILATES SC 1	14.30–15.15	AQUAHIIT PG	18.15–18.45	CORE EXPRESS SF				
15.45–16.30	AQUAHIIT PG	15.45–16.30	TOTAL TRAINING SF	15.45–16.30	AQUAHIIT PG	15.45–16.30	TOTAL TRAINING SF	19.00–19.30	HIIT EXPRESS SF				
16.45–17.15	HYBRID EXPRESS SF	17.15–18.00	HIIT – BOX SC 1	16.45–17.15	CORE EXPRESS SF	17.15–18.00	PILATES SC 1	19.30–20.15	GAP SF				
17.15–18.00	FITBOXING SC 1	17.15–18.00	GAP SF	17.15–18.00	HIIT – BOX SC 1	17.15–18.00	GAP SF	19.30–20.30	CROSSHIIT BOX				
18.00–19.00	CROSSHIIT BOX	18.15–19.00	ESPALDA SANA SC 1	17.30–18.00	HYBRID EXPRESS SF	18.00–19.00	CROSSHIIT BOX	20.30–21.15	TOTAL TRAINING SF				
18.15–19.15	YOGA SC 1	18.30–19.30	CROSSHIIT BOX	18.15–19.15	YOGA SC 1	18.15–18.45	HYBRID EXPRESS SF						
18.15–19.00	GAP SC 2	19.00–19.45	HIIT SC 1	18.15–19.00	GAP SC 2	19.00–19.45	PILATES SC 1						
19.15–20.00	CICLO SC 2	19.45–20.30	AQUAHIIT PG	19.15–20.00	CICLO SC 2	19.30–20.30	CROSSHIIT BOX						
19.15–20.00	HIIT – BOX SC 1	19.45–20.30	FITBOXING SC 1	19.15–20.00	CORE SF	19.45–20.30	HIIT – BOX SC 1			LA DIRECCIÓN SE RESERVA EL DERECHO A MODIFICAR ESTE HORARIO. CADA CLASE TIENE UNA CAPACIDAD MÁXIMA DE ALUMNOS POR LO QUE ES IMPRESCINDIBLE RESERVAR A TRAVÉS DE FITMEWISE			
19.15–20.00	AQUA FITNESS PP	19.45–20.30	CORE SF	19.15–20.00	AQUA FITNESS PP	19.45–20.30	CORE SF						
19.30–20.30	CROSSHIIT BOX	19.45–20.30	CICLO SC 2	19.30–20.30	CROSSHIIT BOX	19.45–20.30	AQUAHIIT PG						
20.00–20.45	PILATES SC 1	20.00–20.45	AQUA FITNESS PP	20.00–20.45	PILATES SC 1	20.00–20.45	AQUA FITNESS PP						
20.15–20.45	CORE EXPRESS SF			20.30–21.15	TOTAL TRAINING SF								
20.30–21.15	TOTAL TRAINING SF												

AQUAFITNESS *

EJERCICIOS DE CARDIO Y TONIFICACIÓN EN EL AGUA

AQUA-HIIT ***

EJERCICIOS POR INTERVALOS DE ALTA INTENSIDAD EN EL AGUA

YOGA *

DISCIPLINA FÍSICA, MENTAL Y ESPIRITUAL EN BUSCA DEL BIENESTAR MEDIANTE LOS ASANAS

PILATES *

COMBINACIÓN DE ENTRENAMIENTO FÍSICO Y MENTAL

ESPALDA SANA *

EJERCICIOS PARA LA MEJORA Y PREVENCIÓN DE PROBLEMAS DE ESPALDA

HIIT ***

EJERCICIOS POR INTERVALOS DE ALTA INTENSIDAD

**TOTAL
TRAINING *****

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA TODO EL CUERPO

GAP **

EJERCICIOS DE GLÚTEO, PIERNA Y ABDOMEN.

CORE**

ACTIVIDAD CON EJERCICIOS ENFOCADOS A ENTRENAR LOS MÚSCULOS DE LA PELVIS, LA BAJA ESPALDA, LA CADERA Y EL ABDOMEN PARA QUE TRABAJEN EN ARMONÍA

CROSSHIIT ***

ENTRENAMIENTO DE ALTA INTENSIDAD FULLBODY CON EJERCICIOS DEL CROSS TRAINING, CALISTÉNICOS Y GIMNÁSTICOS

HYBRID TRAINING **

ENTRENAMIENTO COMBINADO CARDIO Y FUERZA

CICLO***

ACTIVIDAD CARDIOVASCULAR EN LA QUE PEDALEAS AL RITMO DE LA MÚSICA

FITBOXING **

DISCIPLINA QUE MEZCLA COMBINACIONES DE BOXEO AL SACO AL RITMO DE LA MÚSICA Y ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

*IMPRESINDIBLE VENDAS Y GUANTES DE BOXEO

HIIT-BOX**

ENTRENAMIENTO POR INTERVALOS DE ALTA INTENSIDAD MEDIANTE COMBINACIONES DE BOXEO AL SACO Y EJERCICIOS FUNCIONALES

*IMPRESINDIBLE VENDAS Y GUANTES DE BOXEO

INTENSIDAD ACTIVIDADES:

*BAJA-MEDIA

**MEDIA-ALTA

***ALTA