

SEPTIEMBRE

DÍA / HORA	SALA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8:00h a 8:20h	FITNESS	ABDOMINALES	GAP INTENSO	FULL BODY	TRX	GAP INTENSO		
08:30h a 9:20h	GRAN		YOGA (HATHA FLOW)	YOGA (HATHA FLOW)	YOGA (HATHA FLOW)			
9:00h a 9:50h	SUAU	*SALUD POSTURAL						
9:30h a 10:20h	GRAN	PILATES (INTERMEDIO/AVANZADO)	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	PILATES (INTERMEDIO/AVANZADO)	GAC	PILATES (INTERMEDIO/AVANZADO)		
9:30h a 10:20h	SUAU		YOGA (HATHA VINYASA)		YOGA (HATHA VINYASA)			
9:50h a 10:35h	PISCINA	AQUAGYM		AQUAGYM				
10:00h a 10:20h	FITNESS	TRX	FULL BODY	GAP INTENSO	ABDOMINALES	FULL BODY		
10:30h a 10:50h	FITNESS						TRX	ABDOMINALES
10:30h a 11:20h	GRAN	PILATES (INTERMEDIO/AVANZADO)	PILATES (INTERMEDIO/AVANZADO)	YOGA (RECONSTITUYENTE)	PILATES (INTERMEDIO/AVANZADO)		CICLO INDOOR	
11:00h a 11:45h	PISCINA		AQUAGYM		AQUAGYM	YOGA (ASHTANGA)		
11:30h a 12:20h	GRAN	*EDAD DE ORO	*EDAD DE ORO	*EDAD DE ORO	*EDAD DE ORO		TOTAL PUMP	
11:30h a 12:15h	PISCINA	AQUAGYM		AQUAGYM				
12:00h a 12:20h	FITNESS	FULL BODY	ABDOMINALES	TRX	FULL BODY	TRX	ABDOMINALES	FULL BODY
13:00h a 13:25h	GRAN			HIIT EXPRÉS 25'				
13:15h a 14:05h	GRAN		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR			
13:30h a 13:55h	GRAN			GAC EXPRÉS 25'				
14:15h a 15:05h	GRAN	TOTAL PUMP	CICLO INDOOR	CARDIOBOX	CICLO INDOOR	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		
14:15h a 15:05h	SUAU		PILATES (INTERMEDIO/AVANZADO)		PILATES (INTERMEDIO/AVANZADO)			
14:30h a 14:50h	FITNESS	GAP INTENSO	TRX	ABDOMINALES	GAP INTENSO	ABDOMINALES	GAP INTENSO	TRX
15:15h a 16:05h	GRAN	YOGA (HATHA FLOW)		YOGA (HATHA FLOW)				
16:00h a 16:20h	FITNESS	TRZ	ABDOMINALES	FULL BODY	TRX	GAP INTENSO	FULL BODY	GAP
17:00h a 17:20h	FITNESS	GAC INTENSO	TRX	ABDOMINALES	FULL BODY	TRX	TRZ	ABDOMINALES
17:30h a 18:20h	GRAN		ZUMBA		ZUMBA			
18:00h a 18:20h	FITNESS	ABDOMINALES		GAP INTENSO		FULL BODY		
18:00h a 18:50h	GRAN	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		GAC		ZUMBA		
18:15h a 19:05h	SUAU		PILATES (INTERMEDIO/AVANZADO)		PILATES (INTERMEDIO/AVANZADO)			
18:30h a 19:20h	SUAU	YOGA (HATHA FLOW)		YOGA (HATHA FLOW)				
18:30h a 19:20h	GRAN		CICLO/ TONO		CICLO/ TONO			
18:30h a 18:50h	FITNESS		FULL BODY		TRX		ABDOMINALES	FULL BODY
19:00h a 19:50h	GRAN	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		
19:15h a 20:05h	SUAU		YOGA (HATHA VINYASA)		YOGA (HATHA VINYASA)			
19:30h a 19:50h	FITNESS	FULL BODY	TRX	TRX	GAP INTENSO	ABDOMINALES		
19:30h a 20:20h	SUAU	PILATES (BÁSICO)		PILATES (BÁSICO)				
19:30h a 20:20h	GRAN		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR			
19:35h a 20:25h	POLIVALENT	YOGA (HATHA FLOW)		YOGA (HATHA FLOW)				
20:00h a 20:30h	FITNESS	GAP INTENSO						
20:00h a 20:50h	GRAN	ZUMBA						
20:15h a 21:05h	EXTERIOR	HIT		HIT				
20:15h a 21:05h	SUAU		YOGA (RECONSTITUYENTE)		*SALUD POSTURAL			
20:30h a 21:20h	GRAN		TOTAL PUMP		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL			
20:30h a 21:20h	SUAU	PILATES (INTERMEDIO/AVANZADO)		PILATES (INTERMEDIO/AVANZADO)				
20:30h a 20:50h	FITNESS	ABDOMINALES	GAP INTENSO	ABDOMINALES	FULL BODY	TRX		
20:30h a 21:20h	EXTERIOR							
21:15h a 22:05h	GRAN			ENTRENAMIENTO FUNCIONAL				
21:30h a 21:50h	FITNESS	TRX	ABDOMINALES	FULL BODY	ABDOMINALES	GAP INTENSO		
21:30h a 22:00h	GRAN	TOTAL PUMP	ENT. FUNCIONAL EXPRÉS 30'		TOTAL PUMP EXPRÉS 30'			

Actividad suave	Actividad acuática	Cardiovascular
Actividad de tonificación	Actividad coreografiada	Actividad de alta intensidad
Terapéutica	Workshops	

NIVELES PILATES
 Básico: para principiantes
 Intermedio/avanzado: para personas con conocimientos de pilates.

NIVELES YOGA
 Reconstituyente: Básico
 Hatha vinyasa: Nivel 1
 Ashtanga: Nivel 2
 Hatha flow: Apto para todos los niveles

Para cualquier actividad dirigida es totalmente necesario reservar plaza a través de nuestra APP CEM Ciudadella.

*Actividad de pago adicional. Para más información pregunte en recepción.
 La dirección del CEM podrá modificar y/o anular el contenido de las sesiones, los horarios de las mismas y los técnicos que las imparten.