



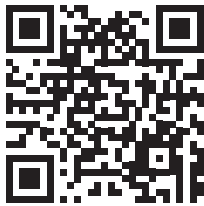
Comillas Bienestar

GIMNASIOS

2026·2027



91 542 28 00
ALBERTO AGUILERA, 23 | ext.2133
CANTOBLANCO | ext.2619


bienestar@comillas.edu

SomosComillas

ALBERTO AGUILERA 2026·2027

CLASES COLECTIVAS – BLOQUE FITNESS				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 8:15 - 9:00 h		ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 8:15 - 9:00 h		ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 8:15 - 9:00 h
CICLO INDOOR VÍDEO 12:00 - 13:00 h	GIMNASIA MAYORES Sala 3: 12:00 - 12:50 h	CICLO INDOOR VÍDEO* 12:00 - 13:00 h	GIMNASIA MAYORES Sala 3: 12:00 - 12:50 h	CICLO INDOOR VÍDEO* 12:00 - 13:00 h
STRENGTH Sala 3: 13:00 - 13:50 h	CICLO INDOOR VÍDEO* 13:00 - 13:50 h	DANZA TECNODEMOS Sala 2: 12:30 - 14:00 h	CICLO INDOOR VÍDEO 13:00 - 13:50 h	GRUPO MUSICAL PERSONAL Sala 3: 13:00 - 14:30 h
FULL BODY Sala 3: 14:05 - 14:55 h	YOGA Sala 3: 14:00 - 15:00 h	STRENGTH Sala 3: 13:00 - 13:50 h	YOGA Sala 3: 14:00 - 15:00 h	BOXEO* Sala 2: 14:30 - 15:30 h
BOXEO* Sala 2: 14:30 - 15:30 h	CICLO INDOOR* con monitor Sala 3 - 15:15 - 16:00 h	FULL BODY Sala 3: 14:05 - 14:55 h	CICLO INDOOR* con monitor Sala 3 - 15:15 - 16:00 h	COMBO ALUMNOS Sala 3: 15:30 - 17:30 h
		BOXEO* Sala 2: 14:30 - 15:30 h		
GRUPO IMPRO IIT Sala 3: 16:00 - 18:00 h				
CICLO INDOOR VÍDEO 16:00 - 18:00 h	PILATES Sala 3: 17:15 - 18:00 h	BAILE RITMOS Sala 3: 16:30 - 18:00 h	PILATES Sala 3: 17:15 - 18:00 h	
DEFENSA PERSONAL* Sala 2: 18:00 - 19:30 h	HIIT Sala 3: 18:15 - 18:45 h	CICLO INDOOR VÍDEO* 16:00 - 18:00 h	HIIT Sala 3: 18:15 - 18:45 h	TEATRO Sala 3: 17:30 - 19:00 h
BOXEO* Sala 2: 19:30 - 20:30 h		DEFENSA PERSONAL* Sala 2: 18:00 - 19:30 h		GRUPO DE TEATRO Sala 3: 19:00 - 20:30 h
HYBRID TRAINING SALA 3: 19:15 - 20:00 H	GAP Sala 3: 19:15 - 20:00 h	HYBRID TRAINING SALA 3: 19:15 - 20:00 H	GAP Sala 3: 19:15 - 20:00 h	GIMNASIO CERRADO 19:50 h
FUNCTIONAL TRAINING Sala 3: 20:00 - 20:50 h	ZUMBA + TONIFICACIÓN Sala 3: 20:00 - 20:50 h	FUNCTIONAL TRAINING Sala 3: 20:00 - 20:50 h	ZUMBA + TONIFICACIÓN Sala 3: 20:00 - 20:50 h	

■ Actividades Comillas Binestar ■ Actividades Comillas Arte ■ Actividades Universidad de Mayores

* PLAZAS LIMITADAS CON TARIFA ESPECIAL - La actividad se iniciará con un número mínimo de 8 personas

SALA DE FITNESS: abierta de 8:00 a 20:55 h. de lunes a jueves / viernes de 8:00 a 19:50 h.

CANTOBLANCO 2026·2027

CLASES COLECTIVAS – BLOQUE FITNESS				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRÁCTICAS CAFYD* 12:40 - 14:20 h	PRÁCTICAS CAFYD* 10:30 - 12:30 h		PRÁCTICAS CAFYD* 12:40 - 14:20 h	SALA FITNESS
PILATES 14:20 - 15:05 h	YOGA 14:05 - 14:50 h	PILATES 14:05 - 14:50 h	YOGA 14:20 - 15:05 h	
FITNESS TRAINING 15:15 - 16:00 h	STRENGTH 15:10 - 15:55 h	FUNCTIONAL TRAINING 15:10 - 15:55 h	STRENGTH 15:15 - 16:00 h	

* Durante las practicas de CAFYD no se podrá utilizar el gimnasio

SALA DE FITNESS: abierta de 8:00 a 20:45 h. de lunes a viernes