



Comillas Bienestar

GIMNASIOS

2023 · 2024



☎ 91 542 28 00

ALBERTO AGUILERA, 23 | ext.2133
CANTOBLANCO | ext.2619

www.comillas.edu/es/deportes/deporte@comillas.edu

SomosComillas



INFORMACIÓN
E INSCRIPCIONES

Alberto Aguilera 2023 · 2024

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 12:00 - 12:50 h.	CICLO INDOOR VÍDEO 12:00 - 13:00 h.	GIMNASIA MAYORES 12:00 - 12:50 h.	CICLO INDOOR VÍDEO 12:00 - 13:00 h.	
STRENGTH 13:00 - 13:50 h.	CICLO INDOOR VÍDEO 13:00 - 13:50 h.	STRENGTH 13:00 - 13:50 h.	CICLO INDOOR VÍDEO 13:00 - 13:50 h. BAILE MODERNO* 13:00 - 14:00 h.	SALA FITNESS	
FULL BODY 14:05 - 14:55 h. BOXEO* SALA 2 - 14:30 - 15:30 h.	YOGA 14:00 - 15:00 h.	FULL BODY 14:05 - 14:55 h. BOXEO* SALA 2 - 14:30 - 15:30 h.	YOGA 14:00 - 15:00 h.		
PILATES 15:15 - 16:00 h.	CICLO INDOOR* con monitor Sala 3: 15:15 - 16:00 h.	PILATES 15:15 - 16:00 h.	CICLO INDOOR* con monitor Sala 3: 15:15 - 16:00 h.		
CICLO INDOOR VÍDEO 16:00 - 18:00 h. DEFENSA PERSONAL* 18:00 - 19:15 h.	PILATES 17:15 - 18:00 h.	CICLO INDOOR VÍDEO 16:00 - 18:00 h. DEFENSA PERSONAL* 18:00 - 19:15 h.	PILATES 17:15 - 18:00 h.		
CICLO INDOOR VÍDEO Sala 3: 19:15 - 20:00 h.	HIIT 18:15 - 18:45 h.	CICLO INDOOR VÍDEO Sala 3: 19:15 - 20:00 h.	HIIT 18:15 - 18:45 h.		
GAP Sala 3: 19:30 - 20:00 h.	BOXEO* 19:00 - 20:00 h.	GAP Sala 3: 19:30 - 20:00 h.	BOXEO* 19:00 - 20:00 h.		
FULL BODY 20:00 - 20:50 h.	STEP 20:00 - 20:50 h.	FULL BODY 20:00 - 20:50 h.	STEP 20:00 - 20:50 h.		GIMNASIO CERRADO 19:50 h.

* 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 2023 · 2024

CLASES COLECTIVAS – BLOQUE FITNESS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PILATES 14:05 - 14:50 h.	YOGA 14:05 - 14:50 h. BOXEO* 14:30 - 15:30 h.	PILATES 14:05 - 14:50 h.	YOGA 14:05 - 14:50 h.	SALA FITNESS
FITNESS TRAINING 15:10 - 15:55 h.	STRENGTH 15:10 - 15:55 h.	FUNCIONAL TRAINING 15:10 - 15:55 h.	STRENGTH 15:10 - 15:55 h.	

* PLAZAS LIMITADAS CON TARIFA ESPECIAL - Se imparte en las salas CAFID - La actividad se iniciará con un número mínimo de 6 personas

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