



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

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



Información
e Inscripciones

DEPORTES
22·23



GIMNASIOS COMILLAS



Cantoblanco 2022 · 2023

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. BOXEO * 14:30 - 15:30 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 CAFYD

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

Alberto Aguilera 2022 · 2023

CLASES COLECTIVAS – BLOQUE FITNESS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 8:15 - 9:00 h.	CICLO INDOOR VÍDEO 8:00 - 9:00 h.	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 8:15 - 9:00 h.	CICLO INDOOR VÍDEO 8:00 - 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
ZUMBA + TONIFICACIÓN 14:05 - 14:55 h. BOXEO * SALA 2 - 14:30 - 15:30 h.	YOGA 14:00 - 15:00 h.	ZUMBA + TONIFICACIÓN 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 2 - 15:15 - 16:00 h.	PILATES 15:15 - 16:00 h.	CICLO INDOOR* con monitor Sala 2 - 15:15 - 16:00 h.	
CICLO INDOOR VÍDEO 18:00 - 18:50 h. DEFENSA PERSONAL 18:00	PILATES 17:15 - 18:00 h.	CICLO INDOOR VÍDEO 18:00 - 18:50 h. DEFENSA PERSONAL 18:00	PILATES 17:15 - 18:00 h.	
POWER DANCE 19:00 - 19:50 h.	HIIT 18:15 - 18:45 h. BOXEO * 19:00 - 20:00 h.	POWER DANCE 19:00 - 19:50 h.	HIIT 18:15 - 18:45 h. BOXEO * 19:00 - 20:00 h.	
FULL BODY 20:00 - 20:50 h.	CICLO INDOOR VÍDEO 20:00 - 20:50 h.	FULL BODY 20:00 - 20:50 h.	CICLO INDOOR VÍDEO 20:00 - 20:50 h.	

*PLAZAS LIMITADAS CON TARIFA ESPECIAL

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