

GIMNASIOS

COMILLAS
BIENESTAR

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

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



MÁS INFORMACIÓN
E INSCRIPCIONES



Comillas Bienestar

GIMNASIOS

2024 · 2025

SomosComillas

GIMNASIOS

San Rafael 2024 - 2025

CLASES COLECTIVAS – BLOQUE FITNESS *

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PILATES 13:30 - 14:15 h	ZUMBA + TONIFICACIÓN 13:30 - 14:15 h	PILATES 13:30 - 14:15 h	ZUMBA + TONIFICACIÓN 13:30 - 14:15 h	

* La actividad se iniciará con un número mínimo de 20 personas inscritas

Cantoblanco 2024 - 2025

CLASES COLECTIVAS – BLOQUE FITNESS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRÁCTICAS CAFYD 8:30 - 10:20 h	YOGA 14:05 - 14:50 h	PRÁCTICAS CAFYD 9:30 - 10:30 h	PRÁCTICAS CAFYD 10:30 - 12:00 h	SALA FITNESS
PILATES 14:05 - 14:50 h		PILATES 14:05 - 14:50 h	YOGA 14:05 - 14:50 h	
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	

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

Alberto Aguilera 2024 - 2025

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
		STRENGTH Sala 3: 13:00 - 13:50 h	PILATES INTENSE Sala 3: 13:00 - 13:50 h	
FULL BODY Sala 3: 14:05 - 14:55 h	AUTOCUIDADO Y GESTIÓN DEL ESTRÉS Sala 3: 13:00 - 14:00 h	FULL BODY Sala 3: 14:05 - 14:55 h	YOGA Sala 3: 14:00 - 15:00 h	
BOXEO* Sala 2: 14:30 - 15:30 h	YOGA Sala 3: 14:00 - 15:00 h	BOXEO* Sala 2: 14:30 - 15:30 h		GRUPO IMPRO IIT Sala 3: 15:30 - 17:30 h
PILATES Sala 3: 15:15 - 16:00 h	CICLO INDOOR* con monitor Sala 3: 15:15 - 16:00 h	PILATES Sala 3: 15:15 - 16:00 h	CICLO INDOOR* con monitor Sala 3 - 15:15 - 16:00 h	TEATRO Sala 3: 17:30 - 19:00 h
GRUPO IMPRO IIT Sala 3: 16:00 - 18:00 h		COMBO ALUMNOS Sala 3: 16:30 - 18:00 h		GRUPO DE TEATRO Sala 3: 19:00 - 20:30 h
CICLO INDOOR VÍDEO* 16:00 - 18:00 h	PILATES Sala 3: 17:15 - 18:00 h	CICLO INDOOR VÍDEO* 16:00 - 18:00 h	PILATES Sala 3: 17:15 - 18:00 h	
DEFENSA PERSONAL Sala 2: 18:00 - 19:30 h		DEFENSA PERSONAL Sala 2: 18:00 - 19:30 h		GIMNASIO CERRADO 19:50 h
BOXEO* Sala 2: 19:30 - 20:30 h	HIIT Sala 3: 18:15 - 18:45 h	BOXEO* Sala 2: 19:30 - 20:30 h	HIIT Sala 3: 18:15 - 18:45 h	
CICLO INDOOR VÍDEO* Sala 3: 19:15 - 20:00 h	GAP Sala 3: 19:00 - 19:50 h	CICLO INDOOR VÍDEO* Sala 3: 19:15 - 20:00 h	GAP Sala 3: 19:00 - 19:50 h	
STEP + Tonificación Sala 3: 20:00 - 20:50 h	ZUMBA + Tonificación Sala 3: 20:00 - 20:50 h	STEP + Tonificación 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 inscritas

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