



**COMILLAS**  
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI ICADE CIHS



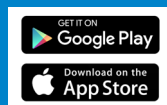
ICAI ICADE CIHS

g

imnasios

Alberto Aguilera  
Cantoblanco

Infórmate en  
nuestra App Comillas  
disponible en



[www.comillas.edu/es/deportes](http://www.comillas.edu/es/deportes)

DEPORTES

2019  
2020

# Alberto Aguilera

## CLASES COLECTIVAS – BLOQUE FITNESS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Acondicionamiento físico 8:15 - 9:15 h.		Acondicionamiento físico 8:15 - 9:15 h.		Acondicionamiento físico 8:15 - 9:15 h.
	GIMNASIA DE MAYORES 12:00 - 12:50 h.		GIMNASIA DE MAYORES 12:00 - 12:50 h.	
		AERO - STEP 12:45 - 13:45 h.		
BODY-TONIC 14:15 - 15:10 h.	YOGA 14:10 - 15:10 h.	BODY - TONIC 14:15 - 15:10 h.	YOGA 14:10 - 15:10 h.	YOGA 14:20 - 15:15 h.
PILATES. Sala 3 15:15 - 16:00 h.	Ciclo Indoor. Sala 2 15:15 - 16:00 h.	PILATES. Sala 3 15:15 - 16:00 h.	Ciclo Indoor. Sala 2 15:15 - 16:00 h.	
Escuela de Boxeo Deportivo. Sala 2 15:00 - 16:30 h.		Escuela de Boxeo Deportivo. Sala 2 15:00 - 16:30 h.		
	ABDOMEN Y GLÚTEOS 17:15 - 17:45 h.		ABDOMEN Y GLÚTEOS 17:15 - 17:45 h.	
	PILATES 17:30 - 18:20 h.		PILATES 17:30 - 18:20 h.	
	Escuela de Defensa Personal 18:00 - 20:00 h.		Escuela de Defensa Personal 18:00 - 20:00 h.	Workout X-PRESS 18:30 - 19:00 h.
G.A.P. 19:30 - 20:00 h.	ABDOMINALES 19:30 - 20:00 h.	GLÚTEOS 19:30 - 20:00 h.	G.A.P. 19:30 - 20:00 h.	
ZUMBA 20:00 - 20:50 h.	AERO - STEP 20:00 - 20:50 h.	CARDIO - BOX/STEP 20:00 - 20:50 h.	ZUMBA 20:00 - 20:50 h.	GIMNASIO CERRADO 19:50 h.

■ TONIFICACIÓN

■ COREOGRÁFICAS

■ CUERPO | MENTE

■ ESCUELAS DEPORTIVAS

# Cantoblanco

## CLASES COLECTIVAS – BLOQUE FITNESS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PILATES 14:10 - 15:00 h.	YOGA 14:10 - 15:00 h.	PILATES 14:10 - 15:00 h.	YOGA 14:10 - 15:00 h.	
FITNESS CLASS 15:10 - 16:00 h.	ZUMBA 15:00 - 16:00 h.	FITNESS CLASS 15:10 - 16:00 h.	GIMNASIA FUNCIONAL 15:00 - 16:00 h.	