

upcomillas es



ESCUELAS DEPORTIVAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
12:15 - 13:15 h. SEVILLANAS INICIACIÓN (OPCIONAL)		12:45 - 13:45 ZUMBA		
13:15 - 14:15 h. SEVILLANAS Y FLAMENCO NIVEL AVANZADO		14:50 - 15:50 h. BAILES DE SALÓN SEVILLANAS NIVEL INICIACIÓN		13:30 - 14:30 ZUMBA
15:00 - 16:00 h. BAILES DE SALÓN Y RITMOS LATINOS NIVEL MEDIO		15:50 - 16:50 h. BAILES DE SALÓN (OPCIONAL)		
17:30 - 18:15 ZUMBA		17:30 - 18:15 ZUMBA		
18:15 h. DEFENSA PERSONAL	18:15 h. DEFENSA PERSONAL	18:15 h. DEFENSA PERSONAL	18:15 h. DEFENSA PERSONAL	

PRECIOS

Bloque fitness: Anual 109,50 €. Cuatrimestral 78,50 €. Regalo de toalla Comillas.

Consulta precios de otras escuelas:

Pack bailes, Ciclo Indoor (monitor y vídeo), tenis, pádel, jiu jitsu/defensa personal femenina, zumba.



2013
2014
Deportes

Consulta
precio 2x1
(Escuela+Fitness)



UNIVERSIDAD
ICAI
PONTIFICIA
ICADE
COMILLAS
M A D R I D

¡Nuevo gimnasio!

Alberto Aguilera

2013
2014
Deportes

SESIONES DE CICLO INDOOR CON ENTRENADOR

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
		13:15 -14:00 h.	
14:15 - 15:00 h.			
	15:15 - 16:00 h.		15:15 - 16:00 h.

CLASES COLECTIVAS - BLOQUE FITNESS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:15 - 9:00 h. MANTENIMIENTO	8:00 - 8:30 h. MEDITACIÓN	8:15 - 9:00 h. MANTENIMIENTO	8:00 - 8:30 h. MEDITACIÓN	8:15 - 9:00 h. MANTENIMIENTO
11:00 - 11:50 h. GIMNASIA PARA MAYORES			11:00 - 11:50 h. GIMNASIA PARA MAYORES	
		12:45 - 13:45 h. AERÓBIC		
14:15 - 15:10 h. AERÓBIC - BODY-TÓNIC	14:15 - 15:10 h. YOGA	14:15 - 15:10 h. BODY-TÓNIC	14:15 - 15:10 h. YOGA (Sala 3) TAI-CHI (Sala 2)	14:15 - 15:10 h. YOGA
15:15-16:00 h. PILATES			15:15-16:00 PILATES	
	17:15 - 17:45 h. (Sala 2) ABDOMEN Y GLÚTEOS		17:15 - 17:15 h. (Sala 2) ABDOMEN Y GLÚTEOS	
17:45 - 18:30 h. G.A.P.	17:30 - 18:15 h. (Sala 3) PILATES	17:45 - 18:30 h. G.A.P.	17:30 - 18:30 h. (Sala 3) PILATES	18:00 - 18:50 h. MANTENIMIENTO
19:00 - 19:50 h. MANTENIMIENTO	19:00 - 19:50 h. G.A.P.	19:00 - 19:50 h. MANTENIMIENTO	19:00 - 19:50 h. G.A.P.	19:00 - 20:50 h. CERRADO
20:00 - 20:50 h. AEROFITNESS	20:00 - 20:50 h. AEROSTEP	20:00 - 20:50 h. YOGA	20:00 - 20:50 h.. AERÓBIC ESTILOS	

SALA DE MUSCULACIÓN Y ZONA CARDIO - BLOQUE FITNESS

Horario ininterrumpido de lunes a jueves de 8:00 a 20:50 h. y viernes de 8:00 a 18: 50 h.

PLANES DE ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO Y ASESORAMIENTO TÉCNICO - BLOQUE FITNESS

Lunes, martes, miércoles y jueves de 14:00 a 15:00 h. y de 18:00 a 20:50 h. • Viernes de 14:00 a 18:00 h.



CAMPUS ALBERTO AGUILERA
C. Alberto Aguilera, 23

CAMPUS CANTOBLANCO
C. Universidad Comillas, 3

2013
2014

deporte@dep.upcomillas.es