

ACTIVIDADES FÍSICAS 2025

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
9 h	GAP + Energy Training	Body Fitness (9.30-10.20 h)	GAP + Energy	Cross Training Pilates	Dance Fit Rehabilitación acuática 10 a 10.45h	
10 h	Yoga Pilates C TRX		Pilates B	Yoga (10-11.30h) Pilates C	Pilates B TRX Rehabilitación acuática 10.45 a 11.30h	
11 h	Pilates 0 Gimnasia Postural +60 Rehabilitación acuática	Yoga (11.30-13) Streaching	Gimnasia Postural +60 Rehabilitación acuática	Yoga (11.30-13) Streaching Meditación	Pilates Rehabilitación acuática 11.30 a 12.15h	
12 h	Tai Chi - Chi Kung Yoga +60 Entrenamientos de Fuerza Bailes circulo+60	Psicomotricidad Estimulación Cognitiva Neurodanza creativa +60 (11.45-12.45)	Gimnasia Postural +60 Entrena tu Mente +60 Tai Chi - Chi Kung Rehabilitación acuática	Pilates 0 Baila + 60 (11.45 a 12.45)	Gym Postural +60 Pilates Espalda Rehabilitación acuática 12.15 a 13h	
16 h	Pilates A	Pilates B	Pilates A	Pilates B Barré	Cross Training	
17 h	Pilates Dance Circuit infantil	Pilates B Fit yoga infantil	Pilates A Mini Hit infantil	Pilates B	Pilates	
18 h	Pilates I Pilates II	Dance Fit Capoeira infantil Fisio Técnicas para mejorar la movilidad Matronatación	Pilates I Pilates II Matronación	Dance Fit Expresión corporal Fisio Técnicas para mejorar la movilidad Matronación Natación infantil		
19 h	GAP + BEP Pilates I Pilates (19.30 a 20.30)	Escuela de Espalda Tabata + Spa Ying yoga (19.30 a 20.30)	GAP + BEP Pilates Pilates (19.30 a 20.30)	Tabata Pilates Espalda	Ejercicios de Rehabilitación Postictus	

20 h	Bodyfitness Dance Fit	Dance Fit Cross Training	Body Fitness Gap + Bep	Dance Fit Cross Training		
21 h	Pilates I Body Fitness	Gimnasia Abdominal Hipopresiva Yoga	Bodyfitness Dance Fit	Body Fitness Yoga		

* Entrenamientos personales: consultar horarios disponibles en el centro.

BURGOS

www.cajadeburgos.com/interclub

[interclubfundacioncajadeburgos](https://www.facebook.com/interclubfundacioncajadeburgos)

 947 270 987 |
  interclub@cajadeburgos.com

HORARIO: De lunes a viernes de 9 a 22 h Sábados de 10 a 14 y de 17 a 21 h