

interClub CAJADEBURGOS ACTIVIDADES FÍSICAS 2026-2027

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
9 h	GAP + Energy Training	Body Fitness (9.30-10.20 h)	GAP + Energy	GAP + Boy	Dance Fit Rehabilitación acuática (10 a 10.45 h)	
10 h	Yoga (9.30 a 11h) Pilates C		Pilates B TRX	Yoga (10-11.30 h) Pilates C	Pilates B TRX Rehabilitación acuática (10.45 a 11.30 h)	
11 h	Pilates O Gimnasia Postural +60 Rehabilitación acuática	Gimnasia Postural Yoga (11.30-13 h)	Gimnasia Postural +60 Rehabilitación acuática	Yoga (11.30-13 h) Meditación (11.30 a 12.30 h)	Pilates Rehabilitación acuática (12.45 a 13.45 h)	
12 h	Yoga (12 a 13.30 h)		Gimnasia Postural +60 Tai Chi - Chi Kung Rehabilitación acuática	Pilates O	Gimnasia Postural +60 Stretching (12.15 a 13 h) Rehabilitación acuática (12.15 a 13 h)	
16 h	Pilates A	Pilates B	Pilates A	Pilates B		
17 h	Pilates	Pilates B Pilates	Pilates A Fuerza Terapéutica	Pilates B Pilates Entrenamiento de Fuerza Fisioterapia	Pilates	
18 h	Pilates I Pilates II	Dance Fit Pilates 18.30- Sala 5 Matronatación	Pilates I Pilates II	Dance Fit Entrenamiento de Fuerza Matronatación Taichi Chikung		
19 h	GAP + BEP Pilates I Pilates (19.30 a 20.30)	Escuela de espalda Tabata + Spa Pilates	GAP + BEP Pilates	Tabata Pilates Natación Infantil		
20 h	Body Fitness Dance Fit	Dance Fit Xtreme Fitness	Body Fitness Gap + Bep	Dance Fit Xtreme Fitness		
21 h	Pilates I Body Fitness	Gimnasia Abdominal Hipopresiva Yoga	Body Fitness Dance Fit	Body Fitness Yoga		

* Entrenamientos personales: consultar horarios disponibles en el centro.