

ACTIVIDADES DIRIGIDAS DEL 3 DE OCTUBRE AL 30 DE JUNIO

JARDUERA GIDATUAK URRIAREN 3TIK EKAINAREN 30ERA

		LUNES/ASTELEHENA				MARTES/ASTEARTEA			MIÉRCOLES/ASTEAZKENA				JUEVES/OSTEGUNA			VIERNES/OSTIRALA	SÁBADO/LARUNBATA		
		SALA 1 1. GELA	SALA SOTANO SOTO GELA	SALA SPINNING SPINNING GELA	SPA	SALA 1 1. GELA	SALA SOTANO SOTO GELA	SALA SPINNING GELA	SALA 1 1. GELA	SALA SOTANO SOTO GELA	SALA SPINNING GELA	SPA	SALA 1 1. GELA	SALA SOTANO SOTO GELA	SALA SPINNING GELA	SALA 1 1. GELA	SALA 1 1. GELA		
09:30	10:00	YOGA		POWER CYCLING 9:30-10:30		BODY PUMP				SPINNING 9:30-10:30	ARTIKURA* 9:30/10:00 2 sesiones/saio	BODY PUMP			CARDIO BOX			09:30	10:00
10:00	10:30															EXPRESS CARDIO 10:15-10:45		10:00	10:30
10:30	11:00	ZUMBA				PILATES hipopresivos		ZUMBA					BODY BALANCE					10:30	11:00
11:00	11:30															BODY PUMP 10:45-11:45		11:00	11:30
14:00	14:30					MULTI CARDIO							BODY PUMP					14:00	14:30
14:30	15:00	BODY PUMP																14:30	15:00
16:30	17:00				ARTIKURA* 16:30/17:00 2 sesiones/saio													16:30	17:00
17:00	17:30																	17:00	17:30
17:30	18:00	CARDIO COMBAT				BODY PUMP		CARDIO COMBAT					BODY PUMP					17:30	18:00
18:00	18:30		FUNCIONAL TRAINNING															18:00	18:30
18:30	19:00	GAP-CORE				ZUMBA	YOGA		GAP-CORE				ZUMBA	YOGA		ZUMBA		18:30	19:00
19:00	19:30		HIT JUMP 19:00															19:00	19:30
19:30	20:00	PILATES				CROSS TRAINING 19:45-20:45	BAILES LATINOS INICIACIÓN	POWER CYCLING 19:35-21:05	BODY BALANCE				CROSS TRAINING 19:45-20:45		POWER CYCLING 19:35-21:05	BODY PUMP		19:30	20:00
20:00	20:30			SPINNING						SPINNING								20:00	20:30
20:30	21:00	BODY PUMP				BAILES LATINOS AVANZADO			BODY PUMP									20:30	21:00
21:00	21:30															BAILES LATINOS AVANZADO		21:00	21:30

ARTIKURA* Dos clases de 30 min. Grupo máximo de 8 personas / 30 min. ko bi saio. Gehienez 8 pertsonako taldeak.

HORARIOS Y ACTIVIDADES SUJETOS A MODIFICACIONES SEGÚN ASISTENCIAS Y DEMANDAS
ORDUTEGIAK ETA JARDUERAK ALDAKETAK IZAN DITZAKETE ASISTENTZIEI ETA BEHARREN ARABERA