

ACTIVIDADES 2024-2025

	HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
AREA A	7:00		Spinning Asier		Spinning Asier		
	9:30	Spinning Laura		Spinning Laura		Spinning Laura	
	10:00		Spinning Adrián		Spinning Adrián		Spinning
	18:00	Spinning Iván	Spinning Aitor	Spinning Iván	Spinning Aitor	Spinning Iván/Aitor	
	19:00	Spinning Aitor		Spinning Aitor			
AREA C	8:30	Reformer Arantxa		Reformer Arantxa			
	9:00		Reformer Iniciación (30') Gisela		Reformer Iniciación (30') Gisela		
	10:30	Hatha Yoga (90') Arantxa		10:00h.Arantxa Hipopresivos(30')		Reformer Leire	
	11:30			Embarazadas 45' Leire		Embarazadas 45' Leire	
	17:00		Reformer Intermed. Leire		Reformer Intermed. Leire	Body Balance Eukene	
	18:00	Espalda Sana Arantxa	Espalda Sana Leire	Reformer Iniciación Arantxa	Reformer Avanzado Leire		
	19:00		Pilates Leire		Pilates Leire		
	20:30	Reformer Iniciación (30') Arantxa		Reformer Iniciación (30') Arantxa			
AREA E	9:00					Abdominales 30' Leire	
	9:30	Espalda Sana Gisela	B Pump Maria	Espalda Sana Gisela	B Pump Maria	Body Balance Leire	
	10:30			Pilates Leire		Hipopresivos(30') Gisela	
	14:00		B Pump Gorka		B Pump Gorka		
	16:00		B Pump Leire		B Pump Leire		
	17:00		TRX Iñigo		TRX Iñigo		
	18:00	Entrenamiento Funcional Aitor	Kick Boxing Kids	Entrenamiento Funcional Aitor	Kick Boxing Kids		
	19:00	B Pump Gorka	Dance Lilly	B Pump Gorka	Entrenamiento Funcional Aitor	B Pump Ainara	
20:10	Pilates Aitor		Pilates Aitor				
ROCÓDROMO	17:30 (60')	Inic. Adultos	Inic. Adultos	Inic. Adultos	Inic. Adultos		
	18:30 (90')	Intermedio Adultos	Avanzado Adultos	Intermedio Adultos	Avanzado Adultos		
	19:30 (60')	Inic. Adultos	Inic. Adultos	Inic. Adultos	Inic. Adultos		

HORARIO SALA FITNESS:

- Lunes a Viernes: 6:30h a 22:30h
- Sábados: 8:00h a 14:30h y 16:30h a 20:00h
- Domingos: 9:00h a 18:00h
- Festivos: 9.00h a 14.00h

Nota:

Para las actividades en NEGRITA pasar antes por recepción.

Gracias

	HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
AREA D	9:00		HIIT (30') Adrián		HIIT (30') Adrián		
	9:30	Kick Boxing	Abdominales (30') Adrián	Kick Boxing	Abdominales (30') Adrián	Kick Boxing	
	10:00		Boxeo		Boxeo		
	10:30	Kick Boxing		Kick Boxing		Kick Boxing	
	11:00		Boxeo		Boxeo		
	17:00	Kick Boxing Iniciación (75')	Boxeo	Kick Boxing Iniciación (75')	Boxeo	Kick Boxing Iniciación	
	18:00		Boxeo		Boxeo	Kick Boxing	
	18:15	Kick Boxing (75')		Kick Boxing (75')			
	19:30	Kick Boxing Competicion (90')		Kick Boxing Competicion (90')			
AREA F	7:00	Entrenamiento Funcional Ivan		Entrenamiento Funcional Ivan			
	9:00	Abdominales(30') Gisela		Abdominales(30') Gisela			
	9:30	Body Balance Leire	Pilates Gisela	Entrenamiento Funcional Leire	Pilates Gisela	Mantenimiento (30') Estiramientos (30') Gisela	
	10:30	Pilates Leire	Pilates Gisela	Yoga Restaurativo Arantxa	Pilates Gisela	Vinyasa Yoga (90') Arantxa	
	11:30	Movimiento Seniors Leire					
	13:30	Pilates Leire (45')		Pilates Leire (45')			
	16:30	Iniciación Yoga Arantxa (75')		Inic.Vinyasa Yoga Arantxa (75')			
	17:00		Body Balance Aitor		Body Balance Aitor	HIIT Adrián	
	17:30					Core (30') Julen	
	17:45	Hipopresivos Arantxa (15')		Hipopresivos Arantxa (15')			
	18:00	Iniciación Pilates Gisela		Iniciación Pilates Gisela			
	18:30		Hatha Yoga (90') Alvaro/Clara		Hatha Yoga (90') Alvaro/Clara		
	19:00						
19:30	Vinyasa Yoga (90') Arantxa		Hatha Yoga (90') Arantxa				
AREA G	11:30	JIU JITSU	JIU JITSU	JIU JITSU	JIU JITSU		Krav Maga 10:00 - 12:00
	12:30		MMA		MMA		
	17:30			Kenjutsu (90')			
	18:00	JIU JITSU	JIU JITSU		JIU JITSU		Krav Maga Infantil 12:00 - 13:00
	19:00		MMA	Krav Maga (90')	MMA	Aikido (90')	
PISCINA	9:30		Espalda y Patologías		Espalda y Patologías		
	10:00	Aquafitness		Aquafitness		Aquafitness	