

ACTIVIDADES A PARTIR DEL 7 DE JULIO

	HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
AREA A	7:00		Spinning Laura/Asier		Spinning Laura/Asier		Spinning
	9:30	Spinning Laura		Spinning Laura		Spinning Laura	
	10:00		Spinning Erika		Spinning Erika		
	18:00	Spinning Iván	Spinning Ainara	Spinning Iván	Spinning Asier	Spinning	
	19:00						
AREA C	8:30	Reformer Arantxa		Reformer Arantxa			
	9:00	Hatha Yoga (90´) Arantxa	Reformer Iniciación (30´) Gisela	10:00h.Arantxa Hipopresivos(30´)	Reformer Iniciación (30´) Gisela		
	9:30		Embarazadas 45´ Leire			Reformer Arantxa	
	10:30						
	11:00						
	11:30					Embarazadas 45´ Gisela	
	17:00		Reformer Intermed. Leire		Reformer Intermed. Leire	Body Balance Ainara	
	18:00		Espalda Sana Arantxa	Espalda Sana Leire	Reformer Iniciación Arantxa	Reformer Avanzado Leire	
	19:00		Pilates Avanzado Leire		Pilates Avanzado Leire		
	AREA E	9:00		B Pump Gorka		B Pump Gorka	
9:30		Espalda Sana Gisela		Espalda Sana Gisela		Pilates Adrián/Asier	
10:30				Pilates Avanzado Leire		Hipopresivos(30´) Gisela	
14:00			B Pump Gorka	B Pump Gorka B Pump Leire TRX Iñigo/Asier			
16:00			B Pump Leire				
17:00		TRX Iñigo/Asier					
18:00		Entrenamiento Funcional Asier		Entrenamiento Funcional Asier			
19:00		B Pump Gorka	Dance Lilly	B Pump Gorka	Entrenamiento Funcional Asier	B Pump Ainara	
	20:10	Pilates Adrián/Asier		Pilates Adrián/Asier			
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
- Domingos y 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´) Erika		HIIT (30´) Erika		
	9:30	Kick Boxing	Abdominales (30´) Erika	Kick Boxing	Abdominales (30´) Erika	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 Avanzado 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 Ainara		Pilates Gisela	HIIT Adrián	
	17:30					Core Adrián	
	17:45	Hipopresivos Arantxa (15´)		Hipopresivos Arantxa (15´)			
	18:00	Iniciación Pilates Gisela	Iniciación Pilates Gisela				
	19:00	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						Krav Maga Infantil 12:00 - 13:00
	18:00	JIU JITSU	JIU JITSU		JIU JITSU		
	19:00		MMA	Krav Maga (90´)	MMA		
PISCINA	9:30		Espalda y Patologías		Espalda y Patologías		
	10:00	Aquafitness		Aquafitness		Aquafitness	