

ACTIVIDADES SEPTIEMBRE 2025

	HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
AREA A	7:00		Spinning Asier		Spinning 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 Ainara	
	19:00	Spinning Asier		Spinning Asier			
AREA C	8:30	Reformer Arantxa		Reformer Arantxa			
	9:00		Reformer Iniciación (30') Gisela		Reformer Iniciación (30') Gisela		
	10:00			Hipopresivos (30') Arantxa			
	10:30	Hatha Yoga (90') Arantxa					
	17:00				Pilates Gisela	Body Balance Ainara	
	18:00	Espalda Sana Arantxa	Espalda Sana Gisela	Reformer Iniciación Arantxa			
	19:00				Pilates Gisela		
AREA E	9:00		B Pump Gorka		B Pump Gorka	Abdominales (30') Gisela	
	9:30	Espalda Sana Gisela		Espalda Sana Gisela			
	10:30			Pilates Gisela		Hipopresivos(30') Gisela	
	14:00		B.Pump Gorka		B Pump Gorka		
	16:00		E.Funcional Iñigo		E.Funcional Iñigo		
	17:00		TRX Iñigo		TRX Iñigo		
	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 Asier		Pilates Asier			
ROCÓDROMO	17:30 (60')						
	18:30 (90')						
	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 y festivos:** 9:00h a 14.00h

Nota:

Para las actividades en NEGRITA pasar antes por recepción.
Muchas gracias.

	HORA	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		Pilates Gisela		Pilates Gisela	Mantenimiento (30´) Estiramientos (30´) Gisela	
	10:30	Pilates Gisela	Pilates Gisela	Yoga Restaurativo Arantxa	Pilates Gisela		
	11:30	Movimiento Seniors Gisela					
	13:30	Pilates Gisela (45´)		Pilates Gisela (45´)			
	16:30	Iniciación Yoga Arantxa (75´)		Body Balance Ainara A partir del día 9			
	17:00		Inic.Vinyasa Yoga Arantxa (75´)		Core (30´) Asier		
	17:30						
	17:45	Hipopresivos Arantxa (15´)		Hipopresivos Arantxa (15´)			
	18:00	Iniciación Pilates Gisela		Iniciación Pilates Gisela			
	18:30						
19:00	Vinyasa Yoga (90´) Arantxa		Hatha Yoga (90´) Arantxa	Hatha Yoga (90´) Ana			
AREA G	11:30	JIU JITSU	JIU JITSU	JIU JITSU	JIU JITSU		Krav Maga 10:00 - 12:00
	17:00	Aikido		Aikido			
	18:00	JIU JITSU	JIU JITSU	Defensa Personal Infantil	JIU JITSU	17:30 H Kenjutsu Esgrima Japonesa (90´)	Krav Maga Infantil 12:00 - 13:00
	19:00		MMA Grappling	Krav Maga (90´)	MMA Grappling		
PISCINA	9:30		Espalda y Patologías		Espalda y Patologías		
	10:00	Aquafitness		Aquafitness		Aquafitness	