

ACTIVIDADES 2025 - 2026

	HORARIO	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 Aitor	Spinning Iván	Spinning Aitor	Spinning Adrián	
	19:00	Spinning Aitor		Spinning Aitor			
AREA C	8:30	Reformer Arantxa		Reformer Arantxa			
	9:00		Reformer Iniciación (30') Gisela		Reformer Iniciación (30') Gisela		
	10:00			Hipopresivos(30') Arantxa			
	10:30	Hatha Yoga (90') Arantxa		Vinyasa Yoga(90') Arantxa		Reformer Adrián	
	17:00		Reformer Adrián		Reformer Adrián		
	18:00	Espalda Sana Arantxa	Espalda Sana Adrián	Reformer Arantxa	Reformer Avanzado Adrián		
	19:00		Dance Lilly		Pilates Adrián		
	20:00	Pilates Aitor		Pilates Aitor			
AREA E	9:00		B Pump Gorka		B Pump Gorka		
	9:30	Espalda Sana Gisela		Espalda Sana Gisela		Pilates Adrián	
	10:30						
	14:00		B.Pump Gorka		B Pump Gorka		
	16:00		E.Funcional Adrián		E.Funcional Adrián		
	17:00		TRX Iñigo		TRX Iñigo	HIIT (30') + Core (30') Adrián	
	18:00	Entrenamiento Funcional Aitor	Entrenamiento Funcional Iñigo	Entrenamiento Funcional Aitor			
	19:00	B Pump Gorka		B Pump Gorka		Ent.Funcional Adrián	
	20:00				Entren.Funcional Adrián		
ROCÓDROMO	11:00 (90')		Mixto Adultos		Mixto Adultos		
	17:30 (60')	Inic. Adultos	Inic. Adultos	Inic. Adultos	Inic. Adultos		
	18:30 (90')	Avanzado Adultos	Avanzado Adultos	Avanzado Adultos	Avanzado Adultos		
	19:30 (60')	Intermedio Adultos	Inic. Adultos	Intermedio 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 14.30h

Nota:

Para las actividades en **NEGRITA** pasar antes por recepción para informarse

	HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
AREA D	9:00		HIIT (30´) Adrián		HIIT (30´) Adrián		Kick Boxing 10:00 – 12:00
	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		Abdominales(30´) Gisela	
	9:30	Body Balance Aitor	Pilates Gisela	Entrenamiento Funcional Aitor	Pilates Gisela	Mantenimiento (30´) Estiramientos (30´) Gisela	
	10:30	Pilates Aitor	Pilates Avanzado Adrian	Pilates Restaurativo Aitor	Pilates Avanzado Adrián	Hipopresivos(30´) Gisela	
	11:30	Movimiento Seniors Gisela	Funcional Adrián		Funcional Adrián		
	12:30				Pilates Adrián		
	13:30		Pilates Adrián				
	16:30	Iniciación Yoga Arantxa (75´)		Inic.Vinyasa Yoga Arantxa (75´)			
	17:00		Body Balance Aitor		Body Balance Aitor	Body Balance Aitor	
	17:30						
	17:45	Hipopresivos Arantxa (15´)	Hipopresivos Arantxa (15´)				
	18:00	Iniciación Pilates Gisela	Vinyasa Yoga (90´) Rocio	Iniciación Pilates Gisela	Hatha Yoga (90´) Rocio		
18:30	Hatha Yoga (90´) Arantxa						
19:00	Vinyasa Yoga (90´) Arantxa						
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	10:15 H Aquafitness	Aquafitness	10:15 H Aquafitness	Aquafitness	