

ACTIVIDADES DEL 27 AL 31 DE JULIO

	HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
AREA A	7:00						
	9:30	Ciclo Laura		Ciclo Laura		Ciclo Laura	
	10:00		Ciclo Iván				Ciclo
	18:00	Ciclo Iván	Ciclo Iñaki	Ciclo Iván	Ciclo Iván	Ciclo Adrián	
	19:00						
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	
	16:30						
	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						
AREA E	9:00		B Pump Erika		E.Funcional Adrián		
	9:30	Espalda Sana Gisela		Espalda Sana Gisela		Pilates Adrián	
	10:30						
	14:00		E.Funcional Iñigo		E.Funcional Iñigo		
	16:00		E.Funcional Adrián		E.Funcional Adrián		
	17:00		TRX Iñigo		TRX Iñigo	HIIT (30') + Core (30') Adrián	
	18:00	Entrenamiento Funcional Unai	Entrenamiento Funcional Iñigo	Entrenamiento Funcional Unai			
	19:00	E.Funcional Iñigo		B Pump Erika		Body Pump Maria	
ROCÓDROMO		LOS CURSOS SE RETOMARÁN EN SEPTIEMBRE					

HORARIO SALA FITNESS:

- Lunes a Viernes: 6:30h a 22:30h
- Sábados: 8:00h a 14:30h
- Domingos y festivos: 9:00h a 14.30h

NOTA:

Para las actividades marcadas en COLOR pasar por recepción para informarse.

	HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	
AREA D	9:00		HIIT (30´) Unai		HIIT (30´) Unai			
	9:30	Kick Boxing	Abdominales (30´) Unai	Kick Boxing	Abdominales (30´) Unai	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 Iván		Entrenamiento Funcional Iván				
	9:00	Abdominales(30´) Gisela		Abdominales(30´) Gisela		Abdominales(30´) Gisela		
	9:30	Body Balance Maria	Pilates Gisela	Entrenamiento Funcional Iván	Pilates Gisela	Mantenimiento (30´) Estiramientos (30´) Gisela		
	10:30	Pilates Gisela	Pilates Avanzado Adrián	Pilates Restaurativo Gisela	Pilates Avanzado Adrián	Hipopresivos(30´) Gisela		
	11:30	Movimiento Seniors Gisela	Funcional Adrián		Funcional Adrián			
	12:30							
	13:30							
	16:30	Iniciación Yoga Arantxa (75´)				Inic.Vinyasa Yoga Arantxa (75´)		
	17:00		Body Balance Gisela		Body Balance Gisela	Body Balance Maria		
	17:30							
	17:45	Hipopresivos Arantxa (15´)		Hipopresivos Arantxa (15´)				
	18:00	Iniciación Pilates Gisela		Iniciación Pilates Gisela	Vinyasa Yoga (90´) Rocio			
	18:30							
	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	
	17:00	Aikido		Aikido				
	18:00	JIU JITSU	JIU JITSU		JIU JITSU	17:30 H Kenjutsu Esgrima Japonesa (90´)		
	19:00		MMA Grappling		MMA Grappling			
PISCINA	9:15	Aquafitness	Espalda y Patologías	Aquafitness	Espalda y Patologías	Aquafitness		