ACTIVIDADES 2026 - 2027

	HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
AREA A	7:00		Ciclo Iván		Ciclo Iván		
	9:30	Ciclo Laura		Ciclo Laura		Ciclo Laura	
	10:00		Ciclo Aitor		Ciclo Aitor		Ciclo
	18:00	Cilco Iván	Ciclo Unai	Ciclo Iván	Ciclo Unai	Ciclo Adrián	
	19:00	Ciclo Aitor		Ciclo Aitor			
AREA C	8:30	**Reformer Aitor**	**Reformer Iniciación (30´) Gisela**	**Reformer Aitor**	**Reformer Iniciación (30´) Gisela**		
	9:00		Iniciacion Yoga (90´) Joseba		Yoga Avanzado (90´) Joseba		
	10:30		Yoga Avanzado (90´) Joseba		Iniciación Yoga (90´) Joseba	**Reformer Adrián**	
	11:30					**Reformer Inic. Adrián**	
	17:00		**Reformer Adrián**		**Reformer Adrián**		
	18:00	Espalda Sana Arantxa	Espalda Sana Adrián	**Reformer Arantxa**	**Reformer Avanzado Adrián**		
	19:00		**19:15h.** Dance Lilly		Pilates Adrián		
	20.00	Pilates Aitor		Pilates Aitor			
AREA E	9:00		Body Pump Silivia		Body Pump Silvia		
	9:30	Espalda Sana Gisela		Espalda Sana Gisela		Pilates Adrián	
	10:30						
	14:00		Entrenamiento .Funcional Aitor		K2 Power Aitor		
	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	HIIT / Core Unai	Body Pump Erika	HIIT / Core Iñigo		Body Pump Maria	
ROCÓDROMO							
	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 SOMBREADAS pasar antes por recepción para informarse

	HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
AREA D	9:00		HIIT / Core Aitor Sala Fitness		HIIT / Core Aitor Sala Fitness		
	9:30	Kick Boxing		Kick Boxing		Kick Boxing	
	10:00		Boxeo		Boxeo		Kick Boxing 10:00 – 12:00
	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´)**			
	19:00		MMA Grappling (90´)		MMA Grappling (90´)		
	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	G.A.P. Gisela	Abdominales(30´) Gisela	G.A.P. 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	Espalda Sana Adrián	
	16:30	Iniciación Yoga Arantxa (75´)		Inic.Vinyasa Yoga Arantxa (75´)			
	17:00		Body Balance Gisela		Body Balance Gisela	Body Balance Maria	
	17:45	Hipopresivos Arantxa (15´)		Hipopresivos Arantxa (15´)			
	18:00	**Iniciación** Pilates Gisela	Yoga (90´) Rocio	**Iniciación** Pilates Gisela			
	19:00	Vinyasa Yoga (90´) Ana		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**	Krav Maga Infantil 12:00 - 13:00
	19:00			Krav Maga (90´)		Kenjutsu Esgrima Japonesa (90')	
PISCINA	9:30		**Espalda y Patologías**		**Espalda y Patologías**		
	10:00	**Aquafitness**		**Aquafitness**		**Aquafitness**	