

ACTIVIDADES SEPTIEMBRE 2026

	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 Joel		Ciclo Joel		Ciclo
	18:00	Ciclo Iván	Ciclo Iván / Unai	Ciclo Iván	Ciclo Iván / Unai	Ciclo Adrián	
	19:00	Ciclo Asier		Ciclo Asier			
AREA C	8:30	Reformer (30') Gisela	Reformer Iniciación (30') Gisela	Reformer (30') Gisela	Reformer Iniciación (30') Gisela		
	9:00						
	10:00						
	10:30					Reformer Adrián	
	16:30						
	17:00		Reformer Adrián		Reformer Avanzado Adrián		
	18:00	Espalda Sana Arantxa	Espalda Sana Adrián	Reformer Arantxa	Reformer Adrián		
	19:00		19:15 H Dance Lilly		Pilates Adrián		
	20:00	Pilates Asier		Pilates Asier			
AREA E	9:00		Body Pump Erika		E.Funcional Joel		
	9:30	Espalda Sana Gisela		Espalda Sana Gisela		Pilates Adrián	
	10:30		Body Balance Gisela		Body Balance Gisela		
	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 11 sept	
	18:00	E.Funcional Asier	E.Funcional Iñigo	E.Funcional Asier			
	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 (30´) Joel		HIIT (30´) Adrián		
	9:30	Kick Boxing	Abdominales (30´) Joel	Kick Boxing	Abdominales (30´) Adrián	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´)			
	19:30	Kick Boxing Competicion (90´)		Kick Boxing Competicion (90´)			
AREA F	7:00	E.Funcional Ivan		E.Funcional Ivan			
	9:00	Abdominales(30´) Gisela	G.A.P. (30´) Gisela	Abdominales(30´) Gisela	G.A.P. (30´) Gisela	Abdominales (30´) Gisela 11 sept	
	9:30		Pilates Gisela	Entrenamiento Funcional Joel	Pilates Gisela	Mantenimiento (30´) Estiramientos (30´) Gisela 11 sept	
	10:30	Pilates Gisela	Pilates Avanzado Adrián	Pilates Restaurativo Joel	Pilates Avanzado Adrián	Hipopresivos (30´) Gisela 11 sept	
	11:30	Movimiento Seniors Gisela	E.Funcional Adrián		E.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 Gisela		Body Balance Gisela 10 septiembre	Body Balance Maria	
	17:30						
	17:45	Hipopresivos Arantxa (15´)		Hipopresivos Arantxa (15´)			
	18:00	Iniciación Pilates Gisela		Iniciación Pilates Gisela			
	18:30						
	19:15	Hatha Yoga (90´) Itziar		Vinyasa Yoga (90´) Itziar			
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	Krav Maga Infantil 12:00 - 13:00
	19:00		MMA Grappling	Krav Maga (90´)	MMA Grappling	Kenjutsu Esgrima Japonesa (90´)	
PISCINA	10:00	Aquafitness	Espalda y Patologías	Aquafitness	Espalda y Patologías	Aquafitness	