

2022/2023

	ASTELEHENA				ASTEARTEA				ASTEAZKENA				OSTEGUNA				OSTIRALA				LARUNBATA	
	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES				SÁBADO	
	1.GELA	2.GELA	3.GELA	4.GELA	1.GELA	2.GELA	3.GELA	4.GELA	1.GELA	2.GELA	3.GELA	4.GELA	1.GELA	2.GELA	3.GELA	4.GELA	1.GELA	2.GELA	3.GELA	4.GELA	1.GELA	4.GELA
	SALA1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	SALA1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	SALA1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	SALA1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	SALA1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	SALA1	SALA 4
8:05	CICLO					ITRAINING			CICLO						PUMP				BALANCE			
9:00			BSHAPE				BALANCE								BALANCE				BSHAPE			
10:00			PILATES				PUMP			HBX												*CICLO
10:30																					CROSS 30'	
11:00	CICLO						PILATES		CICLO					COMBAT		CROSS 30'			PUMP			*CICLO
11:30		ABD 15'			CICLO					ABD 15'												
11:45													CICLO						CICLO			
12:15			PUMP								PILATES											CROSS TRAINING
12:30						COMBAT					PUMP			HBX								
13:15		HBX					BSHAPE															
13:30	CICLO				CICLO				CICLO	HBX			CICLO						HBX			
14:30							BALANCE								BALANCE							CROSS TRAINING
15:30	CICLO								CICLO										CICLO			
17:00	CICLO				CICLO				CICLO				CICLO						BSHAPE			
18:00		ABD 15'	ZUMBA			ITRAINING 30'	PUMP				PILATES	CROSS 30'			ZUMBA							
18:30	CICLO			CROSS 30'		HBX			CICLO	GAP		ABD 15'		HBX					CICLO			
19:00			GAP				BSHAPE				ZUMBA				PUMP							
19:15				CROSS 30'								CROSS 30'				CROSS 30'						CROSS TRAINING
19:30		COMBAT			CICLO					COMBAT			CICLO									
19:45				ABD 15'							ABD 15'											ABD 15'
20:00			PUMP				PILATES	CROSS 30'			PUMP				BALANCE							
20:30	CICLO								CICLO			CROSS 30'										

KICLO KARDIO
CARDIO

ITRAINING TONIFIKAZIOA
TONIFICACIÓN

CROSS 30' TONIFIZIOA 30'
TONIFICACIÓN 30'

ZUMBA KOREOGRAFIA
COREOGRAFIA

PUMP GORPUTZA TA BURUA
CUERPO Y MENTE

ABD 15' ABDONIMALAK 15,
ABDOMINALES 15'