


2019/2020

	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
	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	SALA 1	SALA 4
8:05	CICLO					ITRAINING			CICLO						PUMP		CICLO					
9:00		BSHAPE					BALANCE			ITRAINING30'					BALANCE				BSHAPE			
9:45												CROSS 30'										
10:00			PILATES				ZUMBA															CICLO
11:00	CICLO	ITRAINING 30'				PILATES	PUMP		CICLO						CROSSTRaining				PUMP			CICLO
11:30		ABD 15'			CICLO						COMBAT						CICLO					
12:15			PUMP							PILATES			CICLO					ITRAINING 30'				CROSSTRaining
12:30							COMBAT				PUMP				COMBAT				ZUMBA			
12:45																		ABD 15'				
13:15			ZUMBA			BSHAPE				ITRAINING 30'												
13:30	*CICLO	COMBAT			*CICLO		PUMP		*CICLO				*CICLO			CROSS 30'	*CICLO		PUMP			
13:45										ABD 15'												
14:30		BSHAPE					BALANCE				ZUMBA				BALANCE							CROSSTRaining
15:30	CICLO								CICLO				CICLO				CICLO					
17:30	CICLO				CICLO		PUMP		CICLO				CICLO		PUMP				BSHAPE			
18:00		ABD 15'	ZUMBA			ITRAINING30'					PILATES	CROSS 30'							PUMP			
18:30	*CICLO			CROSS 30'	*CICLO	COMBAT			*CICLO	GAP		ABD 15'	*CICLO	ITRAINING30'			*CICLO					
18:45		COMBAT						CROSS 30'														
19:00			GAP				PUMP				ZUMBA	CROSS 30'		ABD 15'	PUMP							CROSSTRaining
19:15				CROSS 30'				ABD 15'								CROSS 30'						
19:30	*CICLO				*CICLO	PILATES		CROSS 30'				ABD 15'		BALANCE			*CICLO					
19:45		ABD 15'								COMBAT		CROSS 30'				CROSS 30'						
20:00			PUMP	CROSS 30'			ZUMBA	CROSS 30'	CICLO		PUMP		CICLO		ZUMBA				BALANCE			
20:30	CICLO				CICLO																	
21:00			PILATES				BALANCE				PILATES											

 KARDIO
CARDIO

 TONIFIKAZIOA
TONIFICACIÓN

 TONIFIZIOA 30'
TONIFICACIÓN 30'

 KOREOGRAFIA
COREOGRAFIA

 GORPUTZA TA BURUA
CUERPO Y MENTE

 ABDONIMALAK 15,
ABDOMINALES 15'

* IZARTXOEA DUTEN AKTIBITATEAK ERRESERBATU DAITEKE 45 MINUTU LEHENAGO, ERRESERBA BEHARREZKOA IZANDA.

* PARA LAS ACTIVIDADES CON ASTERISCO SERA NECESARIO RESERVAR A PARTIR DE 45' ANTES DEL COMIENZO

