

# Gamarra

2019ko apirilaren 15tik aurrera | desde el 15 de abril de 2019

	ARETOA SALA	ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES	LARUNBATA SÁBADO	IGANDEA DOMINGO
8:10	Ciclo	Ciclo libre 50'		Ciclo libre 50'		Ciclo libre 50'	Ciclo libre 50'	Ciclo libre 50'
9:00	Ciclo		Ciclo libre 60'					Ciclo libre 60'
9:30	1		Pilates 60'		Pilates 60'			
10:00	3	<b>KFit</b> 60'		<b>KFit</b> 60'		<b>KFit</b> Recordatorio 60'		
	Funcional		Ent. funcional 60'		Ent. funcional 60'			
	Ciclo	Ciclo 60'		Ciclo 60'		Ciclo 60'	Ciclo 60'	Ciclo libre 60'
	Sala Fitness				Halterofilia 60'			
10:30	Funcional							Ent. funcional 60'
	1		Espalda sana 60'		Espalda sana 60'			
11:00	1					Core 60'		
	3		Calistenia 60'		Calistenia 60'			
	Funcional	Abdominal 30'		Abdominal 30'			Ent. funcional 60'	
	Ciclo							Ciclo libre 60'
12:00	Ciclo		Ciclo libre 60'		Ciclo libre 60'		Ciclo libre 60'	Ciclo libre 60'
13:30	1	Pilates Implementos 60'		Pilates Implementos 60'				
	3	<b>KFit</b> 60'		<b>KFit</b> 60'				
	Funcional		Ent. funcional 60'					
	Ciclo	Ciclo 60'		Ciclo 60'				
14:00	Funcional				HIIT 30'	TRX 30'		
	Sala Fitness		Halterofilia 60'	Halterofilia 60'	Halterofilia 60'			
15:30	2		Body Pump 60'					
	Funcional				Ent. funcional 60'			
	Ciclo	Ciclo 60'	Ciclo libre 60'	Ciclo 60'	Ciclo libre 60'	Ciclo 60'		
16:30	Funcional	Abdominal 30'		Abdominal 30'		Abdominal 30'		
17:30	1				Core 60'			
	2	Body Combat 60'		Body Combat 60'				
	3		Calistenia 60'					
	Ciclo		Ciclo 60'		Ciclo 60'		Ciclo libre 60'	Ciclo libre 60'
	Sala Fitness			Halterofilia 60'				
18:00	3	Calistenia 60'		Calistenia 60'				
18:30	1		Espalda sana 60'		Espalda sana 60'			
	2	Body Pump 60'		Body Pump 60'	Body Balance 60'			
	3		<b>KFit</b> 60'		<b>KFit</b> 60'			
	Funcional		Ent. funcional 60'		Ent. funcional 60'	Ent. funcional 60'		
	Ciclo	Ciclo 60'		Ciclo 60'			Ciclo libre 60'	Ciclo libre 60'
19:30	1		Pilates 60'		Pilates 60'			
	2	Body Balance 60'		Zumba 60'				
	Funcional	Ent. funcional 60'		Ent. funcional 60'				
	Ciclo		Ciclo 60'		Ciclo 60'		Ciclo libre 60'	Ciclo libre 60'
20:30	Ciclo				Ciclo libre 60'	Ciclo libre 60'		
	Sala Fitness			Halterofilia 60'				

JARDUERA BERRIAK EDO/ETA ALDATUAK  
ACTIVIDADES NUEVAS Y/O MODIFICADAS

JARDUERA HAUEK EZ DAUDE SARTUTA KIROLKLUB BAZKIDE PAKETEAN  
ACTIVIDADES NO INCLUIDAS EN EL PAQUETE DE SOCIO/A KIROLKLUB

JARDUERA HAUEK KIROLKLUB BAZKIDE PAKETEAN BARNE DAUDE / ACTIVIDADES INCLUIDAS EN EL PAQUETE DE SOCIO/A KIROLKLUB

Fitness jarduerak  
Actividades fitness

Ziklo  
Ciclo

CENTRO AUTORIZADO  
**LES MILLS**  
POR UN PLANETA MAS EN FORMA

Ordu-tegi hauek alda daitezke - Horarios sujetos a modificaciones

	ARETOA SALA	ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES	LARUNBATA SÁBADO	IGANDEA DOMINGO
8:10	1					TRX 50'		
	2	Body Pump 50'		Body Pump 50'				
	Ciclo	Ciclo libre 50'	Ciclo 50'	Ciclo libre 50'	Ciclo 50'	Ciclo libre 50'	Ciclo VIRTUAL50'	Ciclo VIRTUAL50'
9:00	2	Entr. funcional 60'	Body Balance 60'	Entr. funcional 60'	Body Balance 60'	Entr. funcional 60'		
	Circuit	Circuit 60'		Circuit 60'		Circuit 60'		
	Ciclo	Ciclo 60'	Ciclo libre 60'	Ciclo 60'	Ciclo libre 60'	Ciclo 60'		Ciclo VIRTUAL60'
	Fisio-salud	Espalda Master 60'	Embarazadas 60'	Espalda Master 60'	Embarazadas 60'			
10:00	1	Abdominal 30'	Zumba 60'	Abdominal 30'	Zumba 60'			
	2	New Vida 60'	Body Pump 60'	New Vida 60'	Body Pump 60'	Abdominal 30'		
	Ciclo	Ciclo libre 60'	Ciclo 60'	Ciclo libre 60'	Ciclo 60'	Ciclo libre 60'	Ciclo 60'	Ciclo VIRTUAL60'
	Fisio-salud	Pilates master 60'		Pilates master 60'				
10:30	1	TRX 60'		TRX 60'				
	2					Body Balance 60'		
11:00	1		GAP 60'		GAP 60'			
	2		Body combat 60'		Aerobox 60'			
	Circuit		Circuit 60'		Circuit 60'			
	Ciclo	Ciclo 60'		Ciclo 60'		Ciclo 60'	Ciclo VIRTUAL60'	Ciclo VIRTUAL60'
	Fisio-salud	Post-Parto 90'		Post-Parto 90'				
11:30	Fisio-salud		Hipopresivos especializados 60'		Hipopresivos especializados 60'			
12:00	Ciclo	Ciclo libre 60'	Ciclo libre 60'	Ciclo libre 60'	Ciclo libre 60'	Ciclo libre 60'	Ciclo VIRTUAL60'	Ciclo VIRTUAL60'
13:30	1		Body Pump 60'		Body Pump 60'			
14:00	Ciclo	Ciclo 60'		Ciclo 60'				
15:00	1		Bitono 90'		Bitono 90'			
15:30	Ciclo		Ciclo 60'		Ciclo 60'			
16:30	2	Body Pump 60'		Body Pump 60'		Body Pump 60'		
	Fisio-salud		Post-Parto 90'		Post-Parto 90'			
17:00	1		Yoga 90' Vinyasa		Yoga 90' Vinyasa			
17:30	1	Readaptación analítica (T.S.) 60'		Readaptación analítica (T.S.) 60'		Zumba 60'		
	2		Body Balance 60'		Body Balance 60'			
	Circuit	Circuit 60'		Circuit 60'				
	Ciclo	Ciclo 60'		Ciclo 60'		Ciclo 60'	Ciclo VIRTUAL60'	Ciclo VIRTUAL60'
	Fisio-salud	Pilates 60'		Pilates 60'				
18:00	Fisio-salud		Embarazadas 60'		Embarazadas 60'			
18:30	1	Readaptación global (T.I.) 45'		TRX 60'	GAP 60'			
	2	GAP 60'	Body Pump 60'	Readaptación global (T.S.) 45'	Aerobox 60'	Body Pump 60'		
	Ciclo	Ciclo 60'	Ciclo 60'	Ciclo 60'	Ciclo 60'		Ciclo VIRTUAL60'	Ciclo VIRTUAL60'
	Fisio-salud	Pilates 60'		Pilates 60'				
19:00	Fisio-salud		Hipopresivos especializados 60'		Hipopresivos especializados 60'			
19:30	1	Entr. funcional 60'	Zumba 60'		Zumba 60'			
	2	Body Pump 60'	GAP 60'	Body Balance 60'	Entr. funcional 60'	Body Balance 60'		
	Ciclo	Ciclo 60'	Ciclo 60'	Ciclo 60'	Ciclo 60'	Ciclo 60'	Ciclo VIRTUAL60'	Ciclo VIRTUAL60'
	Fisio-salud	Hipopresivos especializados 60'		Hipopresivos especializados 60'				
20:00	Fisio-salud		Readaptación global (T.I.) 45'					
20:30	1			TRX 60'				
	2	Body Combat 60'	Body Pump 60'	Body Combat 60'				
	Ciclo		Ciclo 60'		Ciclo 60'			
Fisio-salud	Readaptación analítica (T.I.) 60'		Readaptación analítica (T.I.) 60'					
20:45	Fisio-salud		Readaptación global (T.S.) 45'					

JARDUERA BERRIAK EDO/FETA ALDATUAK  
ACTIVIDADES NUEVAS Y/O MODIFICADAS



CENTRO ATLETICO  
**LES MILLS**  
FOR THE PLANET AND FOR YOU

Ziklo  
Ciclo

JARDUERA HAUEK DAUDE SARTUTA KIROLKLUB BAZKIDE PAKETEAN  
ACTIVIDADES INCLUIDAS EN EL PAQUETE DE SOCIO/A KIROLKLUB

JARDUERA HAUEK EZ DAUDE SARTUTA KIROLKLUB BAZKIDE PAKETEAN  
ACTIVIDADES NO INCLUIDAS EN EL PAQUETE DE SOCIO/A KIROLKLUB