

2019ko irailaren 30etik aurrera | desde el 30 de septiembre 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	KFit 60'		KFit 60'				
	Funcional		Ent. funcional 60'		Ent. funcional 60'			
	Ciclo	Ciclo 60'		Ciclo 60'		Ciclo 60'	Ciclo 60'	Ciclo libre 60'
	Sala Fitness		Halterofilia 60'		Halterofilia 60'			
10:30	Funcional							Ent. funcional 60'
	1		Espalda sana 60'		Espalda sana 60'			
11:00	1			Core 60'		Core 60'		
	3					KFit 60' Recordatorio		
	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 60'		Pilates 60'				
	3	KFit 60'		KFit 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'					
	3			KFit 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'		Core 60'			
	2	Body Combat 60'		Body Combat 60'				
	3	Calistenia Base 30'		Calistenia Base 30'		Calistenia Base 30'		
	Ciclo		Ciclo 60'		Ciclo 60'		Ciclo libre 60'	Ciclo libre 60'
	Sala Fitness			Halterofilia 60'				
18:00	3	Calistenia 90'		Calistenia 90'		Calistenia 90'		
18:30	1	KFit Readaptación global 60'	Espalda sana 60'		Espalda sana 60'			
	2	Body Pump 60'		Body Pump 60'	Body Balance 60'	Boxeo 60'		
	3		KFit 60'		KFit 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	Body Balance 60'	Pilates 60'		Pilates 60'			
	Funcional	Ent. funcional 60'		Ent. funcional 60'				
	Ciclo		Ciclo 60'		Ciclo 60'		Ciclo libre 60'	Ciclo libre 60'
19:40	2	Zumba 50'		Zumba 50'				
20:30	2	Capoeira 60'		Capoeira 60'				
	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

Ordutegi hauek alda daitezke - Horarios sujetos a modificaciones

2019ko irailaren 30etik aurrera | desde el 30 de septiembre de 2019

Ordutegi 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 sana 60'	Embarazadas 60'	Espalda sana 60'	Embarazadas 60'			
10:00	1	Abdominales 30'	Zumba 60'	Abdominales 30'	Zumba 60'	Abdominales 30'		
	2	New Vida 60'	Body Pump 60'	New Vida 60'	Body Pump 60'			
	Ciclo	Ciclo libre 60'	Ciclo 60'	Ciclo libre 60'	Ciclo 60'	Ciclo libre 60'	Ciclo 60'	Ciclo VIRTUAL60'
	Fisio-salud	Pilates 60'	Hipopresivos especializados 60'	Pilates 60'	Hipopresivos especializados 60'			
10:30	2					Body Balance 60'		
10:40	1	TRX 50'		TRX 50'				
11:00	1				GAP 60'			
	2		Body combat 60'					
	Circuit		Circuit 60'		Circuit 60'			
	Ciclo	Ciclo 60'		Ciclo 60'		Ciclo 60'	Ciclo VIRTUAL60'	Ciclo VIRTUAL60'
Fisio-salud	Post-Parto 75'		Post-Parto 75'					
12:00	1		GAP 60'					
	Ciclo	Ciclo libre 60'	Ciclo libre 60'	Ciclo libre 60'	Ciclo libre 60'	Ciclo libre 60'	Ciclo VIRTUAL60'	Ciclo VIRTUAL60'
13:30	2		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 75'		Post-Parto 75'			
17:00	1		Yoga 90' Vinyasa		Yoga 90' Vinyasa			
17:30	1	GAP 60'						
	2	Readaptación analítica (T.S.) 60'	Body Balance 60'	Readaptación analítica (T.S.) 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	TRX 60'		TRX 60'	GAP 60'	Zumba 60'		
	2	Readaptación analítica (T.I.) 60'	Body Pump 60'	Readaptación analítica (T.I.) 60'	Body Combat 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		Boxeo 60'	TRX 60'	Boxeo 60'			
	2	Body Combat 60'	Body Pump 60'	Body Combat 60'				
Ciclo		Ciclo 60'		Ciclo 60'				
20:45	Fisio-salud		Readaptación global (T.S.) 45'					

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

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