

2020ko irailaren 21etik aurrera| desde el 21 de septiembre de 2020

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

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

FITNESS JARDUERA HAUEK KIROLKLUB BAZKIDE PAKETEAN BARNE DAUDE / ACTIVIDADES FINTESS 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

2020ko irailaren 21etik aurrera| desde el 21 de septiembre de 2020

	ARETOA SALA	ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES	LARUNBATA SÁBADO	IGANDEA DOMINGO
8:10	1					TRX 50'		
	2	Body Pump 40'		HIIT 30'				
	Ciclo						Ciclo VIRTUAL 50'	Ciclo VIRTUAL 50'
9:00	1				Yoga 60' Vinyasa			
	2	Circuit 50'	Body Pump 50'	Circuit 50'	Body Pump 50'	Circuit 50'		
	Ciclo	Ciclo 50'		Ciclo 50'		Ciclo 50'	Ciclo VIRTUAL 50'	Ciclo VIRTUAL 50'
	Fisio-salud	Espalda sana 50'		Espalda sana 50'				
9:10	1		Body Balance 50'					
10:00	2	Entr. funcional 50'		Entr. funcional 50'		Entr. funcional 50'		
	Ciclo		Ciclo 50'		Ciclo 50'		Ciclo VIRTUAL 50'	Ciclo VIRTUAL 50'
	Fisio-salud	Pilates 50'	Hipopresivos especializados 50'	Pilates 50'	Hipopresivos especializados 50'			
10:10	1	New Vida 50'	Zumba 50'	New Vida 50'	Zumba 50'			
11:00	2		Circuit 50'		Circuit 50'			
	Fisio-salud	Post Parto 75'		Post Parto 75'				
	Ciclo						Ciclo VIRTUAL 50'	Ciclo VIRTUAL 50'
11:10	1	Abdominal 30'		TRX 50'	Body Combat 50'	Abdominal 30'		
12:00	Ciclo						Ciclo VIRTUAL 50'	Ciclo VIRTUAL 50'
14:00	Ciclo	Ciclo 50'		Ciclo 50'				
15:00	1		Bitono 80'		Bitono 80'			
15:30	Ciclo		Ciclo 50'		Ciclo 50'			
16:30	1		Yoga 60' Vinyasa		Yoga 60' Vinyasa			
	2			Body Pump 50'				
	Fisio-salud		Post Parto 75'		Post Parto 75'			
17:30	2	Circuit 50'		Circuit 50'	Body Pump 50'	HIIT 30'		
	Ciclo	Ciclo 50'		Ciclo 50'			Ciclo VIRTUAL 50'	Ciclo VIRTUAL 50'
17:40	1	Core 50'		Readaptación analítica 50'				
18:00	Fisio-salud		Embarazadas 50'		Embarazadas 50'			
18:30	2	Readaptación analítica 50'	Body Combat 50'	Body Pump 50'	Body Combat 50'			
	Ciclo		Ciclo 50'		Ciclo 50'	Ciclo 50'	Ciclo VIRTUAL 50'	Ciclo VIRTUAL 50'
	Fisio-salud	Pilates 50'		Pilates 50'				
18:40	1	TRX 50'		HIIT+Abdominal 50'				
19:00	Fisio-salud		Hipopresivos especializados 50'		Hipopresivos especializados 50'			
19:30	1		Zumba 50'		Zumba 50'			
	2	Body Balance 50'	Body Pump 50'	Body Balance 50'	Entr. funcional 50'			
	Ciclo	Ciclo 50'		Ciclo 50'			Ciclo VIRTUAL 50'	Ciclo VIRTUAL 50'
	Fisio-salud	Hipopresivos especializados 50'		Hipopresivos especializados 50'				
20:30	1		Boxeo 60'	TRX 50'	Boxeo 60'			
	2	Entr. funcional 50'						

JARDUERA HAUEK EZ DAUDE SARTUTA KIROLKLUB BAZKIDE PAKETEAN
ACTIVIDADES NO INCLUIDAS EN EL PAQUETE DE SOCIO/A KIROLKLUBLESMILLS
FOR THE PLANET. NOT FOR THE FOREST.Ziklo
CicloFITNESS JARDUERA HAUEK DAUDE SARTUTA KIROLKLUB BAZKIDE PAKETEAN
ACTIVIDADES FITNESS INCLUIDAS EN EL PAQUETE DE SOCIO/A KIROLKLUB

Ordutegi hauek alda daitezke - Horarios sujetos a modificaciones

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