

Gamarra

2020ko azaroaren 16tik aurrera | desde el 16 de noviembre de 2020

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

	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	! TRX 50'	Entr. funcional 50'	! E. funcional 50'	Entr. funcional 50'	! TRX + Abd. 50'		
10:30	1		Espalda sana 50'		Espalda sana 50'			
	Funcional						Entr. funcional 50'	Entr. funcional 50'
11:00	1			Core 50'		Core 50'		
	Funcional	Abdominal 30'		Abdominal 30'				
13:30	1			Pilates 50'		Pilates 50'		
	Funcional		E. funcional 50'					
14:00	Funcional				! TRX 30'			
	Sala Fitness		Halterofilia 50'	Halterofilia 50'	Halterofilia 50'			
15:30	2		Body Pump 50'					
	3			KFit 50'		! KFit 50'		
	Funcional	! E. funcional 50'			Entr. funcional 50'			
	Sala Fitness	Halterofilia 50'						
17:30	1		Core 50'		Core 50'			
	2	! Body Pump 50'		Body Pump 50'				
	Funcional		! E. funcional 50'		! TRX + Abd. 50'			
	Sala Fitness			Halterofilia 50'				
18:30	1		Espalda sana 50'		Espalda sana 50'			
	2	Body Balance 50'		! Body Balance 50'				
	3	Calistenia 90'	KFit 50'		KFit 50'			
	Funcional					Entr. funcional 50'		
19:30	1		Pilates 60'		Pilates 50'			
	3		KFit 60'		KFit 60'			
	Funcional	Entr. funcional 60'		Entr. funcional 60'				

Ordutegi hauek alda daitezke - Horarios sujetos a modificaciones

FITNESS JARDUERA HAUEK DAUDE SARTUTA KIROLKLUB BAZKIDE PAKETEAN
ACTIVIDADES FITNESS 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



Ziklo
Ciclo

CENTRO AUTORIZADO

LES MILLS
POR UN PLANETA MAS EN FORMA

Mendizorrotza

2020ko azaroaren 16tik aurrera | desde el 16 de noviembre de 2020

JARDUERA BERRIAK EDU/JETA ALDATUAK
ACTIVIDADES NUEVAS Y/O MODIFICADAS

ORDU ALDAKETA
CAMBIO DE HORARIO

Ordutegi hauek alda daitezke - Horarios sujetos a modificaciones

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

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