

# 2021eko abuztuaren 2tik aurrera desde el 2 de agosto de 2021

## Mendizorrotza

	ARETOA SALA	ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES	LARUNBATA SÁBADO	IGANDEA DOMINGO
9:00	1	TRX 50'						
	2		Ent. funcional 50'		GAP 50'			
	Ciclo			Ciclo 50'		Ciclo 50'		
10:00	2	Ent. funcional 50'		Ent. funcional 50'		Ent. funcional 50'		
	Ciclo		Ciclo 50'		Ciclo 50'			
11:00	1	Abdominal 30'		TRX 30'		Abdominal 30'		
	2		Body Balance 50'					
17:30	2					GAP 50'		
18:00	Ciclo			Ciclo 50'				
18:30	1	TRX 50'						
	2					Ent. funcional 50'		
	Ciclo		Ciclo 50'		Ciclo 50'			
19:00	2			Abdominal 30'				
19:30	1			TRX 50'				
	2		GAP 50'		Body Balance 50'			
	Ciclo	Ciclo 50'						

## Gamarra

	ARETOA SALA	ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES	LARUNBATA SÁBADO	IGANDEA DOMINGO
9:00	Fitness		Halterofilia 50'		Halterofilia 50'			
10:00	Funcional		Ent. funcional 50'	TRX 50'	Ent. funcional 50'			
	Ciclo	Ciclo 50'				Ciclo 50'		
10:30	Funcional						Ent. funcional 50'	Ent. funcional 50'
11:00	Funcional	Abdominal 30'		Abdominal 30'		TRX 30'		
14:00	Fitness		Halterofilia 50'	Halterofilia 50'	Halterofilia 50'			
15:30	Fitness	Halterofilia 50'						
17:30	Funcional				Ent. funcional 50'			
	Fitness			Halterofilia 50'				
	Ciclo		Ciclo 50'					
18:30	3			Calistenia 90'				
	Funcional		Ent. funcional 50'			Ent. funcional 50'		
	Ciclo	Ciclo 50'						
19:30	Funcional	Ent. funcional 50'		Ent. funcional 50'				
	Ciclo				Ciclo 50'			

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