

24/25 kirol denboraldia

Kirol jardueren behin behineko egitaraua

Programación provisional de actividades deportivas

■ Ura (Agua)
 ■ Kardio (Cardio)
 ■ Junior
 ■ Konbinatuak (Combinadas)
 ■ Gorputza-adimena (Cuerpo-mente)
 ■ Intentsitate handikoa (Intensidad alta)
 ■ Tono
 ■ 60+



* Saio soltea / sesión suelta

		astelehena				asteartea				asteazkena				osteguna				ostirala		la	lg
8:	10			*Biking								*Biking				*Biking				8:	10
	30					OUT HIIT								OUT HIIT							30
	40									*Multigym						*Multigym					40
	45				Kardioale																45
9:	05			*Biking												*Biking				9:	05
	10																*Biking	*Biking	10		
	45		60+				60+				60+				60+				45		
10:	00												Akuarun.							10:	00
	10																*Biking	*Biking	10		
	45								Akuafit							Akuafit			45		
	55				Akuafit								Akuafit					Akuafit	55		
14:	15								Akuafit								Akuafit			14:	15
	30																		30		
15:	30	*FF		*Biking			Konbi	*Biking		*FF				Konbi	*Biking		*FF	*Biking	15:	30	
	00			*Biking													*Biking			00	
17:	15						*TRX								*TRX				17:	15	
	30				Bizkar				Pilates				Bizkar			Pilates		30			
	00								*Biking							*Biking				00	
18:	15						Gaztefit							Gaztefit					18:	15	
	30		*Multigym		Balance	BOX GAZT			Pilates		*Multigym		Hipop.	BOX GAZT		Pilates		30			
	15						*FF				*FF					*FF				15	
19:	30	*FF		*Biking B.	Pilates					*FF		*Biking B.	Pilates	BOX UP		*Power P.		BOX UP	19:	30	
	40								Kardioale											40	
	00								*Biking							*Biking				00	

Jarduera eta ordutegi hauek eskariaren eta urteko sasoiaren arabera aldatu ahal izango dira.