

Mendizorrotza

2023ko maiatzaren 22tik aurrera | desde el 22 de mayo de 2023

	ARETOA SALA	ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES	LARUNBATA SÁBADO	IGANDEA DOMINGO
8:10	1					TRX 50'		
	2	GAP 50'		Core 50'				
	Ciclo	Ciclo Virtual	Ciclo Virtual	Ciclo Virtual	Ciclo Virtual	Ciclo Virtual	Ciclo Virtual	Ciclo Virtual
9:00	1	TRX						
	2	Body Balance	Body Pump	Circuit	Body Pump	Circuit		
	Fisio-salud	Espalda sana		Espalda sana				
	Ciclo			Ciclo		Ciclo	Ciclo Virtual	Ciclo Virtual
10:00	1	New Vida		New Vida				
	2	Ent. funcional	GAP	Ent. funcional	Dancing fitness	Ent. funcional		
	Fisio-salud	Pilates		Pilates				
	Ciclo		Ciclo		Ciclo		Ciclo Virtual	Ciclo Virtual
11:00	1	Abdominal 30'		TRX		Abdominal 30'		
	2		Stretching		Body Balance			
	Ciclo						Ciclo Virtual	Ciclo Virtual
15:00	2		HIIT 30'		HIIT 30'			
15:30	2		Hipopresivos especializados		Hipopresivos especializados			
16:30	1		Yoga		Yoga			
	Fisio-salud		Post-Parto 75'		Post-Parto 75'			
17:30	1	Core						
	2	Circuit	Ent. funcional	Circuit	Body Pump	Ent. funcional		
	Ciclo	Ciclo		Ciclo			Ciclo Virtual	Ciclo Virtual
18:00	Fisio-salud		Embarazadas		Embarazadas			
18:30	1	TRX		GAP				
	2	Dancing fitness		Body Pump	Ent. funcional			
	Fisio-salud	Pilates		Pilates				
	Ciclo		Ciclo		Ciclo	Ciclo	Ciclo Virtual	Ciclo Virtual
19:00	Fisio-salud		Hipopresivos especializados		Hipopresivos especializados			
19:30	1	Body Balance	Zumba	TRX	Zumba			
	2	Abdominales 30'	Body Pump	Body Balance	Body Combat	Body Balance		
	Ciclo		Ciclo		Ciclo		Ciclo Virtual	Ciclo Virtual
20:00	2	Ent. funcional						
20:30	2			HIIT 30'				

  FITNESS JARDUERA HAUEK SARTUTA DAUDE 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

 PRÓXIMAMENTE
 ALDAKETA / BERRIA
 CAMBIO / NOVEDAD

Gamarra

2023ko maiatzaren 22tik aurrera | desde el 22 de mayo de 2023

	ARETOA SALA	ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES	LARUNBATA SÁBADO	IGANDEA DOMINGO
9:00	Fitness		Halterofilia		Halterofilia			
9:30	1		Pilates		Pilates			
10:00	3	KFit		KFit		KFit Recordatorio		
	Funcional		Ent. funcional		Ent. funcional			
	Ciclo	Ciclo				Ciclo		
10:30	1		Espalda sana		Espalda sana			
	Funcional						Ent. funcional	Ent. funcional
11:00	1			Core		Stretching 30"		
	Funcional	Abdominal 30'						
13:30	1					Stretching		
	Funcional		Ent. funcional		Ent. funcional			
	Ciclo	Ciclo		Ciclo				
14:00	Fitness		Halterofilia	Halterofilia	Halterofilia			
15:30	3	KFit		KFit		KFit Recordatorio		
	Fitness	Halterofilia						
17:30	1		Core		Core			
	3	KFit		KFit				
	Fitness	Halterofilia		Halterofilia				
	Ciclo		Ciclo		Ciclo			
18:30	1		Pilates		Pilates			
	3	Calistenia 90'	KFit	Calistenia 90'	KFit			
	Funcional				Ent. funcional	Ent. funcional		
19:30	3		KFit		KFit			
	Funcional	Ent. funcional		Ent. funcional				
	Ciclo							

Ordutegi hauek alda daitezke - Horarios sujetos a modificaciones

 FITNESS JARDUERA HAUEK SARTUTA DAUDE 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

 PRÓXIMAMENTE
 ALDAKETA / BERRIA
 CAMBIO/NOVEDAD