

Fitness Programazioa

Programación Fitness

Apirila - Ekaina 2024
Abril - Junio 2024

	KIROL IKASTAROAK - CURSOS DEPORTIVOS					
	ASTELEHENA - LUNES	ASTEARTEA - MARTES	ASTEAZKENA - MIÉRCOLES	OSTEGUNA - JUEVES		OSTIRALA - VIERNES
08,00 - 08,15						
08,15 - 08,30						
08,30 - 08,45						
08,45 - 09,00						
09,00 - 09,15						
09,15 - 09,30						
09,30 - 09,45	TOTAL BODY		TOTAL SALUD			YOGA
09,45 - 10,00						
10,00 - 10,15	GIMNASIA HIPOPRESIVA		ESPALDA SANA			
10,15 - 10,30						
10,30 - 10,45						
10,45 - 11,00						
11,00 - 11,15			CIRCUIT EXPRESS	GAP		CICLO INDOOR
11,15 - 11,30						
11,30 - 11,45						
11,45 - 12,00						
12,00 - 12,15						
12,15 - 12,30						
12,30 - 12,45						
12,45 - 13,00						
13,00 - 13,15						
13,15 - 13,30						
13,30 - 13,45						
13,45 - 14,00		CICLO INDOOR				
14,00 - 14,15						
14,15 - 14,30						
14,30 - 14,45						
14,45 - 15,00	NATACIÓN MASTER		NATACIÓN MASTER			
15,00 - 15,15						
15,15 - 15,30						
15,30 - 15,45						
15,45 - 16,00						
16,00 - 16,15						
16,15 - 16,30						
16,30 - 16,45		AQUAFITNESS		AQUACIRCUIT		
16,45 - 17,00						
17,00 - 17,15						
17,15 - 17,30						
17,30 - 17,45	GIMNASIA HIPOPRESIVA		ESPALDA SANA			
17,45 - 18,00						
18,00 - 18,15	STRETCHING		GIMNASIA HIPOPRESIVA			
18,15 - 18,30						
18,30 - 18,45						
18,45 - 19,00	MULTIGYM		TOTAL BODY			
19,00 - 19,15						
19,15 - 19,30	DANTZA GYM	FITCROSS CIRCUIT	POWER TONO	FUNTIONAL TRAINNING		
19,30 - 19,45						
19,45 - 20,00		HIIT		CIRCUIT EXPRESS	CICLO INDOOR	
20,00 - 20,15						
20,15 - 20,30						
20,30 - 20,45						
20,45 - 21,00						
21,00-21,15						
21,15-21,30						
21,30-21,45						
21,45-22,00						

Jarduera guztiak alda daitezke, okupazioaren arabera
Todas las actividades pueden modificarse según ocupación

Ikastaroen antolakuntza, hiruhilabetekoa izango da
La organización de las actividades, será trimestral

Eskaeraren arabera, kirol ikastaro berriak atera daitezke
Según demanda, podrán sacarse nuevos cursos deportivos

