



HORARIO ABONO ACTIVO ABONU AKTIBO ORDUTEGIA

LUNES ASTELEHENA			MARTES ASTEARTEA				MIÉRCOLES ASTEAZKENA			JUEVES OSTEGUNA				VIERNES OSTIRALA				SÁBADO LARUNBATA			DOM/FEST IGAN/JAI
SALA 1 1 ARETOA	SALA 2 2 ARETOA	SALA 3 3 ARETOA	SALA 1 1 ARETOA	SALA 2 2 ARETOA	SALA 3 3 ARETOA	SALA 4 4 ARETOA	SALA 1 1 ARETOA	SALA 2 2 ARETOA	SALA 3 3 ARETOA	SALA 1 1 ARETOA	SALA 2 2 ARETOA	SALA 3 3 ARETOA	SALA 4 4 ARETOA	SALA 1 1 ARETOA	SALA 2 2 ARETOA	SALA 3 3 ARETOA	SALA 4 4 ARETOA	SALA 2 2 ARETOA	SALA 3 3 ARETOA	SALA 4 4 ARETOA	SALA 2 2 ARETOA
	VIRTUAL CICLO 08:15 - 9:05			VIRTUAL CICLO 08:15 - 9:05				VIRTUAL CICLO 08:15 - 9:05			VIRTUAL CICLO 08:15 - 9:05				VIRTUAL CICLO 08:15 - 9:05			VIRTUAL CICLO 08:15 - 9:05			VIRTUAL CICLO 08:15 - 9:05
	CICLO INDOOR ÍCARO 9:10 - 10:10		CROSS-HIIT SEBAS 09:15 - 09:45	VIRTUAL CICLO 09:15 - 10:05				CICLO INDOOR ÍCARO 9:10 - 10:10		CROSS-HIIT SEBAS 09:15 - 09:45	VIRTUAL CICLO 09:15 - 10:05				CICLO INDOOR ÍCARO 9:10 - 10:10			VIRTUAL CICLO 09:15 - 10:05			VIRTUAL CICLO 09:15 - 10:05
	VIRTUAL CICLO 10:30 - 11:20	BODY PUMP ÍCARO 10:15-11:15	TRX SEBAS 09:45-10:15	VIRTUAL CICLO 10:30 - 11:20	ZUMBA MARTA 10:15 - 11:15			VIRTUAL CICLO 10:30 - 11:20	BODY PUMP ÍCARO 10:15-11:15	TRX SEBAS 09:45-10:15	VIRTUAL CICLO 10:30 - 11:20	ZUMBA MARTA 10:15 - 11:15			VIRTUAL CICLO 10:30 - 11:20	BODY PUMP ÍCARO 10:15-11:15		VIRTUAL CICLO 10:15 - 11:05	ZUMBA AINHOA 10:30 - 11:30		VIRTUAL CICLO 10:15 - 11:05
	VIRTUAL CICLO 12:30 - 13:20	ABS FACTORY ÍCARO 11:15 - 11:45		VIRTUAL CICLO 12:30 - 13:20		PILATES MAR 11:20 - 12:20		VIRTUAL CICLO 12:30 - 13:20	ABS FACTORY ÍCARO 11:15 - 11:45		VIRTUAL CICLO 12:30 - 13:20		PILATES MAR 11:20 - 12:20	YOGA MARIAN 11:15-12:15				VIRTUAL CICLO 11:15 - 12:05		BOXEO MIGUEL 11:30 - 12:30	VIRTUAL CICLO 11:15 - 12:05
	VIRTUAL CICLO 14:00 - 14:50	BODY PUMP JOANES 14:00 - 15:00		CICLO INDOOR DANI 14:00 - 15:00				VIRTUAL CICLO 14:00 - 14:50	BODY PUMP JOANES 14:00 - 15:00		VIRTUAL CICLO 14:00 - 14:50				VIRTUAL CICLO 12:30 - 13:20			VIRTUAL CICLO 12:30 - 13:20			VIRTUAL CICLO 12:30 - 13:20
	VIRTUAL CICLO 15:00 - 15:50			VIRTUAL CICLO 15:00 - 15:50				VIRTUAL CICLO 15:00 - 15:50			VIRTUAL CICLO 15:00 - 15:50				VIRTUAL CICLO 14:00 - 14:50			VIRTUAL CICLO 14:00 - 14:50			VIRTUAL CICLO 14:00 - 14:50
	VIRTUAL CICLO 17:00 - 17:50			VIRTUAL CICLO 17:00 - 17:50		TAI CHI MARIBEL 16:30 - 17:30		VIRTUAL CICLO 17:00 - 17:50			VIRTUAL CICLO 17:00 - 17:50				VIRTUAL CICLO 17:00 - 17:50			VIRTUAL CICLO 17:00 - 17:50			VIRTUAL CICLO 17:00 - 17:50
TRX JOANES 18:30 - 19:00	VIRTUAL CICLO 10:30 - 11:20	ZUMBA LAURA 17:45 - 18:45		POWER Cycling SEBAS 18:15 - 19:30	CARDIO BOX MAITANE 18:00 - 18:45		TRX JOANES 18:30 - 19:00	VIRTUAL CICLO 10:30 - 11:20	ZUMBA LAURA 17:45-18:45		POWER Cycling SEBAS 18:15-19:30	CARDIO BOX MAITANE 18:00 - 18:45			VIRTUAL CICLO 18:00 - 18:50	CARDIO BOX MAITANE 18:30 - 19:00		VIRTUAL CICLO 18:00 - 18:50			VIRTUAL CICLO 18:00 - 18:50
BODY COMBAT JOANES 19:00 - 19:45	CICLO KING LAURA 19:00 - 20:15	BODY BALANCE MAITANE 18:45 - 19:30	CROSS TRAINING ENEKO 18:45 - 19:30		BODY PUMP MAITANE 18:45 - 19:45		BODY COMBAT JOANES 19:00 - 19:45	CICLO KING LAURA 19:00 - 20:15	BODY BALANCE MAITANE 18:45 - 19:30	CROSS TRAINING ENEKO 18:45 - 19:30		BODY PUMP MAITANE 18:45 - 19:45			VIRTUAL CICLO 19:00 - 19:50	BODY PUMP MAITANE 19:00 - 20:00		VIRTUAL CICLO 19:00 - 19:50			VIRTUAL CICLO 19:00 - 19:50
HIIT FULL BODY JOANES 19:45 - 20:30		BODY PUMP MAITANE 19:30-20:30	TRX ENEKO 19:30 - 20:15	CICLO KING SEBAS 19:45 - 20:30	ESTIRA Y RELAJA MAITANE 19:45 - 20:15	KICK BOXIG MIGUEL 19:15 - 20:15	HIIT FULL BODY JOANES 19:45 - 20:30		BODY PUMP MAITANE 19:30-20:30	TRX ENEKO 19:30 - 20:15	CICLO KING SEBAS 19:45 - 20:30	ESTIRA Y RELAJA MAITANE 19:45 - 20:15	KICK BOXIG TOTE 19:15 - 20:15				MMA CARLOS 19:00-20:30				
LATINOS INIC. PATRICIA 20:30 - 21:30	VIRTUAL CICLO 20:15 - 21:05		LATINOS AVANZ. PATRICIA 20:15 - 21:15	VIRTUAL CICLO 20:30 - 21:20	PILATES MAITANE 20:15 - 21:15			VIRTUAL CICLO 20:15 - 21:05	TAI CHI MARIBEL 20:30-21:30		VIRTUAL CICLO 20:30 - 21:20	PILATES MAITANE 20:15 - 21:15									

Para que cada persona pueda realizar ejercicio físico acorde a su nivel de estado de forma o sus exigencias personales, dividimos las actividades en diferentes tipologías, según los componentes de la aptitud física relacionada con la salud que más se destacan en cada actividad:
 Persona bakoitza bere formaren egoera mailari edo bere eskakizun pertsonalei egokitutako jarduera fisikoa egin dezan, jarduerak tipologia ezberdinetan zatitzen ditugu, jarduera bakoitzean gehien nabarmen diren osasunarekin zerikusia duten gaitasun fisiko osagaien arabera:

CARDIO
KARDIO

FUERZA-TONO
INDARRA-TONUA

CORPO-MENTE
GORPUTZ-BURU

COREOGRAFIADAS
KOREOGRAFIATUAK

ENTRENAMIENTO
ENTRENAMENDUA



ABONO ACTIVO JÚNIOR



JUNIOR KIROL ABONU AKTIBOA



LUNES ASTELEHENA			MARTES ASTEARTEA				MIÉRCOLES ASTEAZKENA			JUEVES OSTEGUNA				VIERNES OSTIRALA		SÁBADO LARUNBATA			
SALA 1 1 ARETOA	SALA 2 2 ARETOA	SALA 3 3 ARETOA	SALA FITNESS FITNESS ARETOA	SALA 1 1 ARETOA	SALA 2 2 ARETOA	SALA 3 3 ARETOA	SALA 4 4 ARETOA	SALA 1 1 ARETOA	SALA 2 2 ARETOA	SALA 3 3 ARETOA	SALA FITNESS FITNESS ARETOA	SALA 1 1 ARETOA	SALA 2 2 ARETOA	SALA 3 3 ARETOA	SALA 4 4 ARETOA	SALA 3 3 ARETOA	SALA 4 4 ARETOA	SALA 2 2 ARETOA	SALA 4 4 ARETOA
			SALA FITNESS PABLO 17:00-18:00								SALA FITNESS PABLO 17:00-18:00								
		ZUMBA LAURA 17:45 - 18:45								ZUMBA LAURA 17:45 - 18:45								ZUMBA AINHOA 10:30 - 11:30	
TRX JOANES 18:30 - 19:00		BODY BALANCE MAITANE 18:45 - 19:30			CARDIO BOX MAITANE 18:00 - 18:45			TRX JOANES 18:30 - 19:00		BODY BALANCE MAITANE 18:45 - 19:30				CARDIO BOX MAITANE 18:00 - 18:45		CARDIO BOX MAITANE 18:30 - 19:00			BOXEO MIGUEL 11:30 - 12:30
BODY COMBAT JOANES 19:00 - 19:45	CICLO KING LAURA 19:00 - 20:15			TRX ENEKO 19:30 - 20:15	CICLO KING SEBAS 19:45 - 20:30		KICK BOXIG MIGUEL 19:15 - 20:15	BODY COMBAT JOANES 19:00 - 19:45	CICLO KING LAURA 19:00 - 20:15			TRX ENEKO 19:30 - 20:15	CICLO KING SEBAS 19:45 - 20:30		KICK BOXIG MIGUEL 19:15 - 20:15		MMA CARLOS 19:00-20:30		



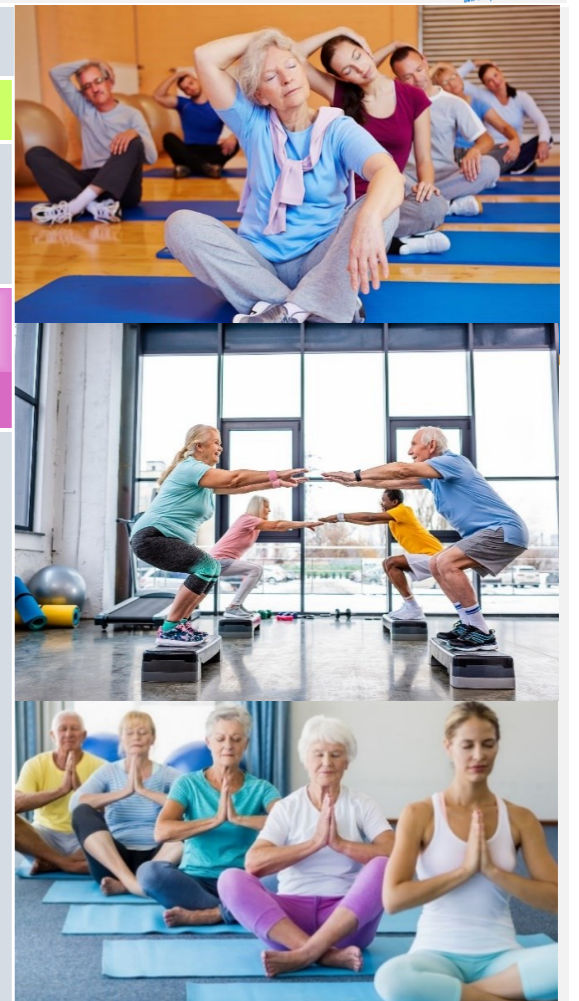
ABONO ACTIVO SÉNIOR



SENIOR KIROL ABONU AKTIBOA



LUNES ASTELEHENA			MARTES ASTEARTEA			MIÉRCOLES ASTEAZKENA			JUEVES OSTEGUNA			VIERNES OSTIRALA		SÁBADO LARUNBATA	
SALA FITNESS FITNESS ARETOA	SALA 2 2 ARETOA	SALA 3 3 ARETOA	SALA 2 2 ARETOA	SALA 3 3 ARETOA	SALA 4 4 ARETOA	SALA FITNESS FITNESS ARETOA	SALA 2 2 ARETOA	SALA 3 3 ARETOA	SALA 2 2 ARETOA	SALA 3 3 ARETOA	SALA 4 4 ARETOA	SALA 1 1 ARETOA	SALA 2 2 ARETOA	SALA 2 2 ARETOA	SALA 3 3 ARETOA
	VIRTUAL CICLO 08:15 - 9:05		VIRTUAL CICLO 08:15 - 9:05				VIRTUAL CICLO 08:15 - 9:05		VIRTUAL CICLO 08:15 - 9:05				VIRTUAL CICLO 08:15 - 9:05	VIRTUAL CICLO 08:15 - 9:05	
	CICLO INDOOR ÍCARO 9:10 - 10:10		VIRTUAL CICLO 09:15 - 10:05	ZUMBA MARTA 10:15-11:15			CICLO INDOOR ÍCARO 9:10 - 10:10		VIRTUAL CICLO 09:15 - 10:05	ZUMBA MARTA 10:15-11:15			CICLO INDOOR ÍCARO 9:10 - 10:10		ZUMBA AINHOA 10:30 - 11:30
	VIRTUAL CICLO 10:30 - 11:20		VIRTUAL CICLO 10:30 - 11:20		PILATES MAR 11:20 - 12:20		VIRTUAL CICLO 10:30 - 11:20		VIRTUAL CICLO 10:30 - 11:20		PILATES MAR 11:20 - 12:20	YOGA MARIAN 11:15-12:15		VIRTUAL CICLO 12:30 - 13:20	
SALA FITNESS SEBAS 17:30-18:30					TAI CHI MARIBEL 16:30 - 17:30	SALA FITNESS SEBAS 17:30-18:30							VIRTUAL CICLO 12:30 - 13:20		
		BODY BALANCE MAITANE 18:45 - 19:30											VIRTUAL CICLO 17:00 - 17:50		
			VIRTUAL CICLO 20:30 - 21:20	PILATES MAITANE 20:15 - 21:15			VIRTUAL CICLO 20:30 - 21:20	TAI CHI MARIBEL 20:30-21:30	VIRTUAL CICLO 20:30 - 21:20	PILATES MAITANE 20:15 - 21:15					



Para que cada persona pueda realizar ejercicio físico acorde a su nivel de estado de forma o sus exigencias personales, dividimos las actividades en diferentes tipologías, según los componentes de la aptitud física relacionada con la salud que más se destacan en cada actividad:
 Pertsona bakoitza bere formaren egoera mailari edo bere eskakizun pertsonalei egokitutako jarduera fisikoa egin dezan, jarduerak tipologia ezberdinetan zatitzen ditugu, jarduera bakoitzean gehien nabarmentzen diren osasunarekin zerikusia duten gaitasun fisiko osagaien arabera:

CARDIO
KARDIO

FUERZA-TONO
INDARRA-TONUA

CORPO-MENTE
GORPUTZ-BURU

COREOGRAFIADAS
KOREOGRAFIATUAK

ENTRENAMIENTO
ENTRENAMENDUA