



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 2 2 ARETOA	SALA 3 3 ARETOA	SALA 4 4 ARETOA	SALA 2 2 ARETOA
CROSS TRAINING DAVID 07:15-08:00	VIRTUAL CICLO 07:15 - 8:05			VIRTUAL CICLO 07:15 - 8:05				VIRTUAL CICLO 07:15 - 8:05			VIRTUAL CICLO 07:15 - 8:05				VIRTUAL CICLO 07:15 - 8:05		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				VIRTUAL CICLO 08:15 - 9:05		VIRTUAL CICLO 08:15 - 9:05			VIRTUAL CICLO 08:15 - 9:05
	CICLO INDOOR gsdgggs 9:10 - 10:10		METABOLIC DAVID 09:15 - 09:45	VIRTUAL CICLO 09:15 - 10:05				CICLO INDOOR gsdgggs 9:10 - 10:10		METABOLIC DAVID 09:15 - 09:45	VIRTUAL CICLO 09:15 - 10:05				CICLO INDOOR DAVID 9:10 - 10:10		VIRTUAL CICLO 09:15 - 10:05			VIRTUAL CICLO 09:15 - 10:05
	VIRTUAL CICLO 10:30 - 11:20	BODY PUMP gsdgggs 10:15-11:15	TRX DAVID 09:45-10:15	VIRTUAL CICLO 10:30 - 11:20	ZUMBA MARTA 10:30-11:30			VIRTUAL CICLO 10:30 - 11:20	BODY PUMP gsdgggs 10:15-11:15	TRX DAVID 09:45-10:15	VIRTUAL CICLO 10:30 - 11:20	ZUMBA MARTA 10:30-11:30			VIRTUAL CICLO 10:30 - 11:20	BODY PUMP DAVID 10:15-11:15	VIRTUAL CICLO 10:15 - 11:05	BODY PUMP AINHOA 10:30-11:30		VIRTUAL CICLO 10:15 - 11:05
		CORE gsdgggs 11:15 - 11:45			PILATES MAR 11:30-12:30				CORE gsdgggs 11:15 - 11:45			PILATES MAR 11:30-12:30		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 12:30 - 13:20			VIRTUAL CICLO 12:30 - 13:20				VIRTUAL CICLO 12:30 - 13:20			VIRTUAL CICLO 12:30 - 13:20				VIRTUAL CICLO 12:30 - 13:20		VIRTUAL CICLO 12:30 - 13:20			VIRTUAL CICLO 12:30 - 13:20
	VIRTUAL CICLO 14:00 - 14:50	BODY PUMP gsdgggs 13:45-14:45		VIRTUAL CICLO 14:00 - 14:50	GAP DAVID 13:45-14:45			VIRTUAL CICLO 14:00 - 14:50	BODY PUMP gsdgggs 13:45-14:45		VIRTUAL CICLO 14:00 - 14:50	GAP DAVID 13:45-14:45			VIRTUAL CICLO 14:00 - 14:50					
	VIRTUAL CICLO 17:00 - 17:50			VIRTUAL CICLO 17:00 - 17:50	TAI CHI MARIBEL 17:00-18:00			VIRTUAL CICLO 17:00 - 17:50			VIRTUAL CICLO 17:00 - 17:50				VIRTUAL CICLO 17:00 - 17:50		VIRTUAL CICLO 17:00 - 17:50			
		ZUMBA 17:30-18:30		VIRTUAL CICLO 18:00-18:50	SACO BOX MAITANE 18:00 - 18:45				ZUMBA ADRIANA 17:30-18:30		VIRTUAL CICLO 18:00-18:50	SACO BOX MAITANE 18:00 - 18:45			VIRTUAL CICLO 18:00 - 18:50		VIRTUAL CICLO 18:00 - 18:50			
TRX ENEKO 18:30 - 19:15	POWER CYCLING JAVIER 18:00-19:15	BODY COMBAT DAVID 18:30-19:15	METABOLIC PABLO L. 18:45 - 19:30	CICLO KING CAMILA REDÍN 18:45-20:00	BODY BALANCE MAITANE 18:45-19:30	KICK BOXIG MIGUEL 19:00-20:00	TRX ENEKO 18:30 - 19:15	POWER CYCLING JAVIER 18:00-19:15	BODY COMBAT DAVID 18:30-19:15	METABOLIC PABLO L. 18:45 - 19:30	CICLO KING CAMILA REDÍN 18:45-20:00	BODY BALANCE MAITANE 18:45-19:30	KICK BOXIG MIGUEL 19:00-20:00		VIRTUAL CICLO 19:00 - 19:50	BODY PUMP DAVID 18:30-19:30	VIRTUAL CICLO 19:00 - 19:50			
CROSS TRAINING ENEKO 19:15-20:15	CICLO INDOOR JAVIER 19:15-20:00	BODY PUMP DAVID 19:15-20:15	TRX PABLO L. 19:30 - 20:15		BODY PUMP MAITANE 19:30-20:30		CROSS TRAINING ENEKO 19:15-20:15	CICLO INDOOR JAVIER 19:15-20:00	BODY PUMP DAVID 19:15-20:15	TRX PABLO L. 19:30 - 20:15		BODY PUMP MAITANE 19:30-20:30								
LATINOS INIC. PATRICIA 20:30 - 21:30	VIRTUAL CICLO 20:15 - 21:05	PILATES JAVIER 20:15 - 21:15	LATINOS AVANZ. PATRICIA 20:15 - 21:15	VIRTUAL CICLO 20:15 - 21:05				VIRTUAL CICLO 20:15 - 21:05	PILATES JAVIER 20:15 - 21:15		VIRTUAL CICLO 20:15 - 21:05									

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 nabarmentzen diren osasunarekin zerikusia duten gaitasun fisiko osagaien arabera:

CARDIO
KARDIO

FUERZA-TONO
INDARRA-TONUA

CORPO-MENTE
GORPUTZ-BURU

COREOGRAFIADAS
KOREOGRAFIATUAK

ENTRENAMIENTO
ENTRENAMENDUA