



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 JAVIER 9:10 - 10:10		METABOLIC DAVID 09:15 - 09:45	VIRTUAL CICLO 09:15 - 10:05				CICLO INDOOR JAVIER 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 JAVIER 10:15-11:15	TRX DAVID 09:45-10:15	VIRTUAL CICLO 10:30 - 11:20	ZUMBA OIHANA 10:30-11:30			VIRTUAL CICLO 10:30 - 11:20	BODY PUMP JAVIER 10:15-11:15	TRX DAVID 09:45-10:15	VIRTUAL CICLO 10:30 - 11:20	ZUMBA OIHANA 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 JAVIER 11:15 - 11:45			PILATES MAR 11:30-12:30				CORE JAVIER 11:15 - 11:45			PILATES MAR 11:30-12:30		YOGA MARIA 11:30-12:30			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 AINHOA 13:45-14:45		VIRTUAL CICLO 14:00 - 14:50	GAP DAVID 13:45-14:45			VIRTUAL CICLO 14:00 - 14:50	BODY PUMP AINHOA 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 JON 17:30-18:30		CICLO INDOOR RUBÉN 17:45-18:30	SACO BOX JAVIER 18:00 - 18:45				ZUMBA JON 17:30-18:30		CICLO INDOOR RUBÉN 17:45-18:30	SACO BOX JAVIER 18:00 - 18:45			VIRTUAL CICLO 18:00 - 18:50		VIRTUAL CICLO 18:00 - 18:50				
TRX PABLO L. 18:30 - 19:15	POWER CYCLING JAVIER 18:00-19:15	BODY COMBAT DAVID 18:30-19:15	METABOLIC RUBÉN 18:45 - 19:30	VIRTUAL CICLO 18:30 - 19:20	BODY BALANCE JAVIER 18:45-19:30	KICK BOXIG MIGUEL 19:00-20:00	TRX PABLO L. 18:30 - 19:15	POWER CYCLING JAVIER 18:00-19:15	BODY COMBAT DAVID 18:30-19:15	METABOLIC RUBÉN 18:45 - 19:30	VIRTUAL CICLO 18:30 - 19:20	BODY BALANCE JAVIER 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 PABLO L. 19:15-20:15	CICLO INDOOR JAVIER 19:15-20:00	BODY PUMP DAVID 19:15-20:15	TRX RUBÉN 19:30 - 20:15		BODY PUMP JAVIER 19:30-20:30		CROSS TRAINING PABLO L. 19:15-20:15	CICLO INDOOR JAVIER 19:15-20:00	BODY PUMP DAVID 19:15-20:15	TRX RUBÉN 19:30 - 20:15		BODY PUMP JAVIER 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:
Pertsona bakoitzak bere formaren egoera mailari edo bere eskakizun pertsonalei egokituakako jarduerak fisikoa egin dezan, jarduerak tipologia ezberdinetan zatitzen ditugu, jarduerak 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



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
		ZUMBA JON 17:30-18:30	SALA FITNESS MARTXEL 17:00-18:00							ZUMBA JON 17:30-18:30	SALA FITNESS MARTXEL 17:00-18:00						
TRX PABLO L. 18:30 - 19:15		BODY COMBAT DAVID 18:30-19:15				SACO BOX JAVIER 18:00 - 18:45		TRX PABLO L. 18:30 - 19:15		BODY COMBAT DAVID 18:30-19:15				SACO BOX JAVIER 18:00 - 18:45			BOXEO MIGUEL 11:30 - 12:30
	CICLO INDOOR JAVIER 19:15-20:00			TRX RUBÉN 19:30 - 20:15	CICLO INDOOR RUBÉN 17:45-18:30	BODY BALANCE JAVIER 18:45-19:30	KICK BOXIG MIGUEL 19:00-20:00		CICLO INDOOR JAVIER 19:15-20:00			TRX RUBÉN 19:30 - 20:15	CICLO INDOOR RUBÉN 17:45-18:30	BODY BALANCE JAVIER 18:45-19:30	KICK BOXIG TOTE 19:00-20:00		



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 07:15 - 8:05		VIRTUAL CICLO 08:15 - 9:05				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 09:15 - 10:05				VIRTUAL CICLO 08:15 - 9:05		VIRTUAL CICLO 09:15 - 10:05				CICLO INDOOR DAVID 9:10 - 10:10		
	CICLO INDOOR JAVIER 9:10 - 10:10		VIRTUAL CICLO 10:30 - 11:20	ZUMBA OIHANA 10:30-11:30			CICLO INDOOR JAVIER 9:10 - 10:10		VIRTUAL CICLO 10:30 - 11:20	ZUMBA OIHANA 10:30-11:30		YOGA MARIA 11:30-12:30		VIRTUAL CICLO 12:30 - 13:20	
SALA FITNESS DAVID 10:15-11:15	VIRTUAL CICLO 10:30 - 11:20			PILATES MAR 11:30-12:30		SALA FITNESS DAVID 10:15-11:15	VIRTUAL CICLO 10:30 - 11:20			PILATES MAR 11:30-12:30			VIRTUAL CICLO 12:30 - 13:20		
				TAI CHI MARIBEL 17:00-18:00									VIRTUAL CICLO 17:00 - 17:50		
		PILATES JAVIER 20:15 - 21:15	VIRTUAL CICLO 20:30 - 21:20	BODY BALANCE JAVIER 18:45-19:30				PILATES JAVIER 20:15 - 21:15	VIRTUAL CICLO 20:30 - 21:20	BODY BALANCE JAVIER 18:45-19:30					

