



# HORARIO ABONO ACTIVO



# ABONU AKTIBO ORDUTEGIA

| LUNES<br>ASTELEHENA                           |                                           |                                       | MARTES<br>ASTEARTEA                            |                                         |                                       |                                        | MIÉRCOLES<br>ASTEAZKENA                      |                                           |                                       | JUEVES<br>OSTEGUNA                  |                                         |                                     |                                        | VIERNES<br>OSTIRALA            |                                           |                                       | SÁBADO<br>LARUNBATA               |                                       |                                 | DOM/FEST<br>IGAN/JAI     |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|--------------------------|
| SALA 1<br>1 ARETOA                            | SALA 2<br>2 ARETOA                        | SALA 3<br>3 ARETOA                    | SALA 1<br>1 ARETOA                             | SALA 2<br>2 ARETOA                      | SALA 3<br>3 ARETOA                    | SALA 4<br>4 ARETOA                     | SALA 1<br>1 ARETOA                           | SALA 2<br>2 ARETOA                        | SALA 3<br>3 ARETOA                    | SALA 1<br>1 ARETOA                  | SALA 2<br>2 ARETOA                      | SALA 3<br>3 ARETOA                  | SALA 4<br>4 ARETOA                     | SALA 1<br>1 ARETOA             | SALA 2<br>2 ARETOA                        | SALA 3<br>3 ARETOA                    | SALA 2<br>2 ARETOA                | SALA 3<br>3 ARETOA                    | SALA 4<br>4 ARETOA              | SALA 2<br>2 ARETOA       |
| CROSS<br>TRAINING<br>JON<br>07:15-08:00       | VIRTUAL<br>CICLO<br>07:15 - 8:05          |                                       |                                                | VIRTUAL<br>CICLO<br>07:15 - 8:05        |                                       |                                        |                                              | VIRTUAL<br>CICLO<br>07:15 - 8:05          |                                       |                                     | VIRTUAL<br>CICLO<br>07:15 - 8:05        |                                     |                                        |                                | VIRTUAL<br>CICLO<br>07:15 - 8:05          |                                       | VIRTUAL<br>CICLO<br>08:15 - 9:05  |                                       |                                 | VIRTUAL<br>08:15 - 9:05  |
|                                               | VIRTUAL<br>CICLO<br>08:15 - 9:05          |                                       | METABOLIC                                      | VIRTUAL<br>CICLO<br>08:15 - 9:05        |                                       |                                        |                                              | VIRTUAL<br>CICLO<br>08:15 - 9:05          |                                       | METABOLIC                           | VIRTUAL<br>CICLO<br>08:15 - 9:05        |                                     |                                        |                                | VIRTUAL<br>CICLO<br>08:15 - 9:05          |                                       | VIRTUAL<br>CICLO<br>08:15 - 9:05  |                                       |                                 | VIRTUAL<br>08:15 - 9:05  |
|                                               | CICLO<br>INDOOR<br>JAVIER<br>9:10 - 10:10 |                                       | JON<br>09:15 - 09:45                           | VIRTUAL<br>CICLO<br>09:15 - 10:05       |                                       |                                        |                                              | CICLO<br>INDOOR<br>JAVIER<br>9:10 - 10:10 |                                       | JON<br>09:15 - 09:45                | VIRTUAL<br>CICLO<br>09:15 - 10:05       |                                     |                                        |                                | CICLO<br>INDOOR<br>JAVIER<br>9:10 - 10:10 |                                       | VIRTUAL<br>CICLO<br>09:15 - 10:05 |                                       |                                 | VIRTUAL<br>09:15 - 10:05 |
|                                               | VIRTUAL<br>CICLO<br>10:30 - 11:20         | BODY<br>PUMP<br>JAVIER<br>10:15-11:15 | JON<br>09:45-10:15                             | VIRTUAL<br>CICLO<br>10:30 - 11:20       | ZUMBA<br>JON<br>10:30-11:30           |                                        |                                              | VIRTUAL<br>CICLO<br>10:30 - 11:20         | BODY<br>PUMP<br>JAVIER<br>10:15-11:15 | JON<br>09:45-10:15                  | VIRTUAL<br>CICLO<br>10:30 - 11:20       | ZUMBA<br>JON<br>10:30-11:30         |                                        |                                | VIRTUAL<br>CICLO<br>10:30 - 11:20         | BODY<br>PUMP<br>JAVIER<br>10:15-11:15 | VIRTUAL<br>CICLO<br>10:15 - 11:05 | BODY<br>PUMP<br>AINHOA<br>10:30-11:30 |                                 | VIRTUAL<br>10:15 - 11:05 |
|                                               |                                           | CORE<br>JAVIER<br>11:15 - 11:45       |                                                |                                         | PILATES<br>MAR<br>11:30-12:30         |                                        |                                              |                                           | CORE<br>JAVIER<br>11:15 - 11:45       |                                     |                                         | PILATES<br>MAR<br>11:30-12:30       |                                        | YOGA<br>CARMELA<br>11:30-12:30 |                                           |                                       | VIRTUAL<br>CICLO<br>11:15 - 12:05 |                                       | BOXEO<br>IÑIGO<br>11:30 - 12:30 | VIRTUAL<br>11:15 - 12:05 |
|                                               | VIRTUAL<br>CICLO<br>12:30 - 13:20         |                                       |                                                | VIRTUAL<br>CICLO<br>12:30 - 13:20       |                                       |                                        |                                              | VIRTUAL<br>CICLO<br>12:30 - 13:20         | TAI CHI<br>MARIBEL<br>11:45-12:45     |                                     | VIRTUAL<br>CICLO<br>12:30 - 13:20       |                                     |                                        |                                | VIRTUAL<br>CICLO<br>12:30 - 13:20         |                                       | VIRTUAL<br>CICLO<br>12:30 - 13:20 |                                       |                                 | VIRTUAL<br>12:30 - 13:20 |
|                                               | VIRTUAL<br>CICLO<br>14:00 - 14:50         | BODY<br>PUMP<br>RUBÉN<br>13:45-14:45  |                                                | VIRTUAL<br>CICLO<br>14:00 - 14:50       | GAP<br>JON<br>13:45-14:45             |                                        |                                              | VIRTUAL<br>CICLO<br>14:00 - 14:50         | BODY<br>PUMP<br>RUBÉN<br>13:45-14:45  |                                     | VIRTUAL<br>CICLO<br>14:00 - 14:50       | GAP<br>JON<br>13:45-14:45           |                                        |                                | VIRTUAL<br>CICLO<br>14:00 - 14:50         |                                       |                                   |                                       |                                 |                          |
|                                               | VIRTUAL<br>CICLO<br>17:00 - 17:50         |                                       |                                                | VIRTUAL<br>CICLO<br>17:00 - 17:50       |                                       |                                        |                                              | VIRTUAL<br>CICLO<br>17:00 - 17:50         |                                       |                                     | VIRTUAL<br>CICLO<br>17:00 - 17:50       |                                     |                                        |                                | VIRTUAL<br>CICLO<br>17:00 - 17:50         |                                       | VIRTUAL<br>CICLO<br>17:00 - 17:50 |                                       |                                 |                          |
|                                               |                                           | ZUMBA<br>JON<br>17:30-18:30           |                                                | CICLO<br>INDOOR<br>RUBÉN<br>17:45-18:30 | SACO<br>BOX<br>JON<br>18:00 - 18:45   |                                        |                                              |                                           | ZUMBA<br>JON<br>17:30-18:30           |                                     | CICLO<br>INDOOR<br>RUBÉN<br>17:45-18:30 | SACO<br>BOX<br>JON<br>18:00 - 18:45 |                                        |                                | VIRTUAL<br>CICLO<br>18:00 - 18:50         |                                       | VIRTUAL<br>CICLO<br>18:00 - 18:50 |                                       |                                 |                          |
| TRX<br>PABLO L.<br>18:30 - 19:15              | POWER<br>CYCLING<br>RUBÉN<br>18:30-19:45  | BODY<br>COMBAT<br>JON<br>18:30-19:15  | METABOLIC<br>RUBÉN<br>18:45 - 19:30            | VIRTUAL<br>CICLO<br>18:30 - 19:20       | BODY<br>BALANCE<br>JON<br>18:45-19:30 | KICK<br>BOXIG<br>MIGUEL<br>19:00-20:00 | TRX<br>PABLO L.<br>18:30 - 19:15             | POWER<br>CYCLING<br>RUBÉN<br>18:30-19:45  | BODY<br>COMBAT<br>JON<br>18:30-19:15  | METABOLIC<br>RUBÉN<br>18:45 - 19:30 | VIRTUAL<br>CICLO<br>18:30 - 19:20       | BODY<br>JON<br>18:45-19:30          | KICK<br>BOXIG<br>MIGUEL<br>19:00-20:00 |                                | VIRTUAL<br>CICLO<br>19:00 - 19:50         | BODY<br>PUMP<br>JON<br>18:30-19:30    | VIRTUAL<br>CICLO<br>19:00 - 19:50 |                                       |                                 |                          |
| CROSS<br>TRAINING<br>PABLO L.<br>19:15-20:15  | CICLO<br>INDOOR<br>RUBÉN<br>19:45-20:30   | BODY<br>PUMP<br>JON<br>19:15-20:15    | TRX<br>RUBÉN<br>19:30 - 20:15                  |                                         | BODY<br>PUMP<br>JON<br>19:30-20:30    |                                        | CROSS<br>TRAINING<br>PABLO L.<br>19:15-20:15 | CICLO<br>INDOOR<br>RUBÉN<br>19:45-20:30   | BODY<br>PUMP<br>JON<br>19:15-20:15    | TRX<br>RUBÉN<br>19:30 - 20:15       |                                         | BODY<br>PUMP<br>JON<br>19:30-20:30  |                                        |                                |                                           |                                       |                                   |                                       |                                 |                          |
| LATINOS<br>INIC.<br>PATRICIA<br>20:30 - 21:30 | VIRTUAL<br>CICLO<br>20:15 - 21:05         | PILATES<br>GRISELDA<br>20:15-21:15    | LATINOS<br>AVANZ.<br>PATRICIA<br>20:15 - 21:15 | VIRTUAL<br>CICLO<br>20:15 - 21:05       |                                       |                                        |                                              | VIRTUAL<br>CICLO<br>20:15 - 21:05         | PILATES<br>GRISELDA<br>20:15-21:15    |                                     | VIRTUAL<br>CICLO<br>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 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



# ABONO ACTIVO JÚNIOR



# JUNIOR KIROL ABONU AKTIBOA



| LUNES<br>ASTELEHENA              |                                      |                                   |                                        | MARTES<br>ASTEARTEA           |                                      |                                    |                                     | MIÉRCOLES<br>ASTEAZKENA          |                                       |                                     |                                        | JUEVES<br>OSTEGUNA            |                                      |                                    |                                     | VIERNES<br>OSTIRALA | SÁBADO<br>LARUNBATA             |
|----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------------------|
| SALA 1<br>1 ARETOA               | SALA 2<br>2 ARETOA                   | SALA 3<br>3 ARETOA                | SALA FITNESS<br>FITNESS ARETOA         | SALA 1<br>1 ARETOA            | SALA 2<br>2 ARETOA                   | SALA 3<br>3 ARETOA                 | SALA 4<br>4 ARETOA                  | SALA 1<br>1 ARETOA               | SALA 2<br>2 ARETOA                    | SALA 3<br>3 ARETOA                  | SALA FITNESS<br>FITNESS ARETOA         | SALA 1<br>1 ARETOA            | SALA 2<br>2 ARETOA                   | SALA 3<br>3 ARETOA                 | SALA 4<br>4 ARETOA                  | SALA 3<br>3 ARETOA  | SALA 4<br>4 ARETOA              |
|                                  |                                      | ZUMBA<br>JON<br>17:30-18:30       | SALA FITNESS<br>MAIALEN<br>17:00-18:00 |                               |                                      |                                    |                                     |                                  |                                       | ZUMBA<br>JON<br>17:30-18:30         | SALA FITNESS<br>MAIALEN<br>17:00-18:00 |                               |                                      |                                    |                                     |                     |                                 |
| TRX<br>PABLO L.<br>18:30 - 19:15 |                                      | BODY COMBAT<br>JON<br>18:30-19:15 |                                        |                               | CICLO INDOOR<br>RUBÉN<br>17:45-18:30 | SACO BOX<br>JON<br>18:00 - 18:45   |                                     | TRX<br>PABLO L.<br>18:30 - 19:15 |                                       | BODY COMBAT<br>DAVID<br>18:30-19:15 |                                        |                               | CICLO INDOOR<br>RUBÉN<br>17:45-18:30 | SACO BOX<br>JON<br>18:00 - 18:45   |                                     |                     | BOXEO<br>IÑIGO<br>11:30 - 12:30 |
|                                  | CICLO INDOOR<br>RUBÉN<br>19:15-20:00 |                                   |                                        | TRX<br>RUBÉN<br>19:30 - 20:15 |                                      | BODY BALANCE<br>JON<br>18:45-19:30 | KICK BOXIG<br>MIGUEL<br>19:00-20:00 |                                  | CICLO INDOOR<br>JAVIER<br>19:15-20:00 |                                     |                                        | TRX<br>RUBÉN<br>19:30 - 20:15 |                                      | BODY BALANCE<br>JON<br>18:45-19:30 | KICK BOXIG<br>MIGUEL<br>19:00-20:00 |                     |                                 |



# ABONO ACTIVO SÉNIOR



# SENIOR KIROL ABONU AKTIBOA



| LUNES<br>ASTELEHENA                |                                        |                                      | MARTES<br>ASTEARTEA            |                                    |                    | MIÉRCOLES<br>ASTEAZKENA            |                                        |                    | JUEVES<br>OSTEGUNA             |                                    |                    | VIERNES<br>OSTIRALA            |                                        | SÁBADO<br>LARUNBATA            |                    |
|------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|--------------------|------------------------------------|----------------------------------------|--------------------|--------------------------------|------------------------------------|--------------------|--------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------|--------------------|
| SALA FITNESS<br>FITNESS ARETOA     | SALA 2<br>2 ARETOA                     | SALA 3<br>3 ARETOA                   | SALA 2<br>2 ARETOA             | SALA 3<br>3 ARETOA                 | SALA 4<br>4 ARETOA | SALA FITNESS<br>FITNESS ARETOA     | SALA 2<br>2 ARETOA                     | SALA 3<br>3 ARETOA | SALA 2<br>2 ARETOA             | SALA 3<br>3 ARETOA                 | SALA 4<br>4 ARETOA | SALA 1<br>1 ARETOA             | SALA 2<br>2 ARETOA                     | SALA 2<br>2 ARETOA             | SALA 3<br>3 ARETOA |
|                                    | VIRTUAL CICLO<br>07:15 - 8:05          |                                      | VIRTUAL CICLO<br>08:15 - 9:05  |                                    |                    |                                    | VIRTUAL CICLO<br>07:15 - 8:05          |                    | VIRTUAL CICLO<br>08:15 - 9:05  |                                    |                    |                                | VIRTUAL CICLO<br>08:15 - 9:05          | VIRTUAL CICLO<br>08:15 - 9:05  |                    |
|                                    | VIRTUAL CICLO<br>08:15 - 9:05          |                                      | VIRTUAL CICLO<br>09:15 - 10:05 |                                    |                    |                                    | VIRTUAL CICLO<br>08:15 - 9:05          |                    | VIRTUAL CICLO<br>09:15 - 10:05 |                                    |                    |                                |                                        |                                |                    |
|                                    | CICLO INDOOR<br>JAVIER<br>9:10 - 10:10 |                                      | VIRTUAL CICLO<br>10:30 - 11:20 | ZUMBA<br>JON<br>10:30-11:30        |                    |                                    | CICLO INDOOR<br>JAVIER<br>9:10 - 10:10 |                    | VIRTUAL CICLO<br>10:30 - 11:20 | ZUMBA<br>JON<br>10:30-11:30        |                    |                                | CICLO INDOOR<br>JAVIER<br>9:10 - 10:10 | VIRTUAL CICLO<br>12:30 - 13:20 |                    |
| SALA FITNESS<br>JON<br>10:15-11:15 |                                        |                                      |                                | PILATES<br>MAR<br>11:30-12:30      |                    | SALA FITNESS<br>JON<br>10:15-11:15 |                                        |                    |                                | PILATES<br>MAR<br>11:30-12:30      |                    | YOGA<br>CARMELA<br>11:30-12:30 |                                        |                                |                    |
|                                    |                                        | PILATES<br>GRISELDA<br>20:15 - 21:15 |                                | BODY BALANCE<br>JON<br>18:45-19:30 |                    |                                    | TAI CHI<br>MARIBEL<br>11:45-12:45      |                    |                                | BODY BALANCE<br>JON<br>18:45-19:30 |                    |                                |                                        |                                |                    |



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 egokituako 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