



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 JON 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			METABOLIC				VIRTUAL CICLO 08:15 - 9:05			VIRTUAL CICLO 08:15 - 9:05			METABOLIC							VIRTUAL CICLO 08:15 - 9:05	VIRTUAL CICLO 08:15 - 9:05							
	CICLO INDOOR JAVIER 9:10 - 10:10			JON 09:15 - 09:45				VIRTUAL CICLO 09:15 - 10:05			CICLO INDOOR JAVIER 9:10 - 10:10			VIRTUAL CICLO 09:15 - 10:05							CICLO INDOOR JAVIER 9:10 - 10:10	VIRTUAL CICLO 09:15 - 10:05							
	VIRTUAL CICLO 10:30 - 11:20		BODY PUMP JAVIER 10:15-11:15	JON 09:45-10:15			VIRTUAL CICLO 10:30 - 11:20	ZUMBA JON 10:30-11:30	VIRTUAL CICLO 10:30 - 11:20	BODY PUMP JAVIER 10:15-11:15	VIRTUAL CICLO 10:30 - 11:20		ZUMBA JON 10:30-11:30	VIRTUAL CICLO 10:30 - 11:20			BODY PUMP JAVIER 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 CARMELA 11:30-12:30					VIRTUAL CICLO 11:15 - 12:05		BOXEO IÑIGO 11:30 - 12:30	VIRTUAL CICLO 11:15 - 12:05							
	VIRTUAL CICLO 12:30 - 13:20			VIRTUAL CICLO 12:30 - 13:20				TAI CHI MARIBEL 11:45-12:45	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 RUBÉN 13:45-14:45	VIRTUAL CICLO 14:00 - 14:50			GAP JON 13:45-14:45	VIRTUAL CICLO 14:00 - 14:50	BODY PUMP RUBÉN 13:45-14:45	VIRTUAL CICLO 14:00 - 14:50	GAP JON 13:45-14:45		VIRTUAL CICLO 14:00 - 14:50				VIRTUAL CICLO 14:00 - 14:50												
	VIRTUAL CICLO 17:00 - 17:50			VIRTUAL CICLO 17:00 - 17:50				VIRTUAL CICLO 17:00 - 17:50		VIRTUAL CICLO 17:00 - 17:50			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				
			ZUMBA JON 17:30-18:30				CICLO INDOOR RUBÉN 17:45-18:30	SACO BOX JON 18:00 - 18:45					ZUMBA JON 17:30-18:30				CICLO INDOOR RUBÉN 17:45-18:30		SACO BOX JON 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 RUBÉN 18:15-19:30	BODY COMBAT JON 18:30-19:15			METABOLIC RUBÉN 18:45 - 19:30	VIRTUAL CICLO 18:30 - 19:20	BODY BALANCE JON 18:45-19:30	KICK BOXIG MIGUEL 19:00-20:00	TRX PABLO L. 18:30 - 19:15		POWER CYCLING RUBÉN 18:15-19:30	BODY COMBAT JON 18:30-19:15			METABOLIC RUBÉN 18:45 - 19:30		VIRTUAL CICLO 18:30 - 19:20		BODY JON 18:45-19:30	KICK BOXIG MIGUEL 19:00-20:00		VIRTUAL CICLO 19:00 - 19:50	BODY PUMP JON 18:30-19:30				
CROSS TRAINING PABLO L. 19:15-20:15	CICLO INDOOR RUBÉN 19:30-20:15	BODY PUMP JON 19:15-20:15	TRX RUBÉN 19:30 - 20:15		BODY PUMP JON 19:30-20:30		CROSS TRAINING PABLO L. 19:15-20:15	CICLO INDOOR RUBÉN 19:30-20:15	BODY PUMP JON 19:15-20:15	TRX RUBÉN 19:30 - 20:15		BODY PUMP JON 19:30-20:30																	
LATINOS INIC. PATRICIA 20:30 - 2ME1:30	VIRTUAL CICLO 20:15 - 21:05	PILATES GRISELDA 20:15-21:15	LATINOS AVANZ. PATRICIA 20:15 - 21:15	VIRTUAL CICLO 20:15 - 21:05				VIRTUAL CICLO 20:15 - 21:05	PILATES GRISELDA 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 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 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 MAIALEN 17:00-18:00							ZUMBA JON 17:30-18:30	SALA FITNESS MAIALEN 17:00-18:00						
TRX PABLO L. 18:30 - 19:15		BODY COMBAT JON 18:30-19:15			CICLO INDOOR RUBÉN 17:45-18:30	SACO BOX JON 18:00 - 18:45		TRX PABLO L. 18:30 - 19:15		BODY COMBAT DAVID 18:30-19:15			CICLO INDOOR RUBÉN 17:45-18:30	SACO BOX JON 18:00 - 18:45			BOXEO IÑIGO 11:30 - 12:30
	CICLO INDOOR RUBÉN 19:30-20:15			TRX RUBÉN 19:30 - 20:15		BODY BALANCE JON 18:45-19:30	KICK BOXIG MIGUEL 19:00-20:00		CICLO INDOOR JAVIER 19:30-20:15			TRX RUBÉN 19:30 - 20:15		BODY BALANCE JON 18:45-19:30	KICK BOXIG MIGUEL 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 JAVIER 9:10 - 10:10		VIRTUAL CICLO 10:30 - 11:20	ZUMBA JON 10:30-11:30			CICLO INDOOR JAVIER 9:10 - 10:10		VIRTUAL CICLO 10:30 - 11:20	ZUMBA JON 10:30-11:30			CICLO INDOOR JAVIER 9:10 - 10:10	VIRTUAL CICLO 12:30 - 13:20	
SALA FITNESS JON 10:15-11:15				PILATES MAR 11:30-12:30		SALA FITNESS JON 10:15-11:15				PILATES MAR 11:30-12:30		YOGA CARMELA 11:30-12:30			
		PILATES GRISELDA 20:15 - 21:15		BODY BALANCE JON 18:45-19:30			TAI CHI MARIBEL 11:45-12:45			BODY BALANCE JON 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 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