

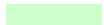
ZUZENDUTAKO KIROL JARDUERAK
ACTIVIDADES DEPORTIVAS DIRIGIDAS

ABUZZTUA-AGOSTO 2024

| | ASTELEHENA | | | | ASTEARTEA | | | | ASTEAZKENA | | | | OSTEGUNA | | | | OSTIRALA | | | |
|-------|------------|---------|-----------|-----------|-----------|--------|---------|--------|------------|---------|-----------|--------|----------|---------|---------|--------|----------|--------|--------|-----------|
| | LUNES | | | | MARTES | | | | MIÉRCOLES | | | | JUEVES | | | | VIERNES | | | |
| | 1 GELA | 2.GELA | 3.GELA | 4.GELA | 1 GELA | 2.GELA | 3.GELA | 4.GELA | 1 GELA | 2.GELA | 3.GELA | 4.GELA | 1 GELA | 2.GELA | 3.GELA | 4.GELA | 1 GELA | 2.GELA | 3.GELA | 4.GELA |
| | SALA1 | SALA 2 | SALA 3 | SALA 4 | SALA1 | SALA 2 | SALA 3 | SALA 4 | SALA1 | SALA 2 | SALA 3 | SALA 4 | SALA1 | SALA 2 | SALA 3 | SALA 4 | SALA1 | SALA 2 | SALA 3 | SALA 4 |
| 10:00 | CICLO | | | | | | B. PUMP | | CICLO | | | | | | B. PUMP | | CICLO | | | |
| 12:00 | | | cross 30' | | | | BALANCE | | | COMBAT | | | | PILATES | | | | BSHAPE | | |
| 13:30 | | | HBX 30' | | CICLO | | | | | | cross 30' | CICLO | | | | | HBX 30' | | | |
| 15:30 | CICLO | | | | | | | | CICLO | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | B. PUMP | | | | COMBAT | | | HBX 30' | | | | B. PUMP | | | | | | |
| 18:00 | | PILATES | ZUMBA | | CICLO | | | | | BSHAPE | | CICLO | | | | | | | | cross 30' |
| 19:00 | CICLO | | | | | | B. PUMP | | CICLO | | | | | BALANCE | | | | | | |
| 20:00 | | | | cross 30' | | | | | | B. PUMP | cross 30' | | | | | | | | | |



KARDIO



TONIFIKAZIOA



GORPUTZA ETA BURUA



KOREOGRAFIA



TONIFIKAZIOA 30'

*IZARTXOA DUTEN AKTIBITATEAK ERRESERBATU DAITEKE 20 MINUTU LEHENAGO, ERRESERBA BEHARREZKOA IZANDA.

*PARA LAS ACTIVIDADES CON ASTERISCO SERA NECESARIO RESERVAR A PARTIR DE 20 MINUTOS ANTES DEL COMIENZO.

KIROLDEGIKO ORDUTEGIA / HORARIO DE LA INSTALACIÓN EN AGOSTO

ASTELEHENETIK OSTIRALERA / LUNES A VIERNES 8:00-22:00

LARUBATAK / SABADOS 9:30-15:00