

ORDUTEGIA / HORARIO JULIO 2024

	ASTELEHENA				ASTEARTEA				ASTEAZKENA				OSTEGUNA				OSTIRALA				LARUNBATA	
	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES				SÁBADO	
	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	1 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	SALA1	SALA 4
8:05	CICLO					ITRAINING				CICLO												
9:00			BSHAPE				BALANCE								BALANCE							
10:00			PILATES				PUMP			HBX												
10:30																			CROSS 30'	*CICLO		
11:00	CICLO						PILATES			CICLO					COMBAT		CROSS 30'		PUMP			
11:30																						
11:45		ABD 15'								ABD 15'									CICLO			
12:15			PUMP							PILATES												CROSS TRAINING
12:30										PUMP				HBX								
13:15		HBX					BSHAPE															
13:30	CICLO				CICLO					CICLO	HBX			CICLO					HBX			
14:30							BALANCE								BALANCE							CROSS TRAINING
15:30	CICLO									CICLO									CICLO			
17:00	CICLO				CICLO					CICLO										BSHAPE		
18:00		ABD 15'	ZUMBA			ITRAINING 30'	PUMP			PILATES	CROSS 30'											
18:30	CICLO			CROSS 30'		HBX				CICLO		ABD 15'		HBX								
19:00			GAP								ZUMBA				PUMP							
19:15				CROSS 30'						CROSS 30'												CROSS 30'
19:30		COMBAT			CICLO					COMBAT			CICLO									
19:45				ABD 15'						ABD 15'				ABD 15'					ABD 15'			
20:00						PILATES	CROSS 30'															
20:15			PUMP								PUMP											
20:30												CROSS 30'										

- | | | | | | | | | | | | |
|--|------------------|--|------------------------------|--|------------------------------------|--|----------------------------|--|-------------------------------------|--|------------------------------------|
| | KARDIO
CARDIO | | TONIFIKAZIOA
TONIFICACIÓN | | TONIFIZIOA 30'
TONIFICACIÓN 30' | | KOREOGRAFIA
COREOGRAFIA | | GORPUTZA TA BURUA
CUERPO Y MENTE | | ABDONIMALAK 15,
ABDOMINALES 15' |
|--|------------------|--|------------------------------|--|------------------------------------|--|----------------------------|--|-------------------------------------|--|------------------------------------|