

ORDUTEGIA / HORARIO 2024/2025

	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						PUMP		CICLO VIRTUAL					
9:00			BSHAPE				BALANCE								BALANCE						BSHAPE	
10:00			PILATES				PUMP				HBX											CICLO
10:30																					CROSS 30'	
11:00	CICLO						PILATES		CICLO					COMBAT		CROSS 30'				PUMP		CICLO
11:30																						
11:45		ABD 15'								ABD 15'							CICLO					
12:15			PUMP			CICLO VIRTUAL					PILATES			CICLO VIRTUAL								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				CICLO							BSHAPE		
18:00		ABD 15'	ZUMBA			ITRAINING 30'	PUMP				PILATES	CROSS 30'										
18:30	CICLO			CROSS 30'		HBX			CICLO			ABD 15'		HBX			CICLO VIRTUAL					
19:00			GAP								ZUMBA				PUMP							
19:15				CROSS 30'							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	CICLO VIRTUAL								CICLO VIRTUAL			CROSS 30'										

KICLO KARDIO
CARDIO

PUMP TONIFIKAZIOA
TONIFICACIÓN

CROSS 30' TONIFIZIOA 30'
TONIFICACIÓN 30'

ZUMBA KOREOGRAFIA
COREOGRAFIA

HBX GORPUTZA TA BURUA
CUERPO Y MENTE

ABD 15' ABDONIMALAK 15,
ABDOMINALES 15'