

Fitness Programazioa

Programación Fitness

Urtarrila - Martxoa 2025
Enero - Marzo 2025

KIROL IKASTAROAK - CURSOS DEPORTIVOS

	ASTELEHENA - LUNES		ASTEARTEA - MARTES		ASTEAZKENA - MIÉRCOLES		OSTEGUNA - JUEVES		OSTIRALA - VIERNES	
08.00 - 08.15										
08.15 - 08.30										
08.30 - 08.45										
08.45 - 09.00										
09.00 - 09.15										
09.15 - 09.30										
09.30 - 09.45	TOTAL BODY				TOTAL SALUD				YOGA	
09.45 - 10.00										
10.00 - 10.15	GIMNASIA HIOPRESIVA				ESPALDA SANA					
10.15 - 10.30										
10.30 - 10.45										
10.45 - 11.00					CIRCUIT EXPRESS		GAP		CICLO INDOOR	
11.00 - 11.15										
11.15 - 11.30										
11.30 - 11.45										
11.45 - 12.00										
12.00 - 12.15										
12.15 - 12.30										
12.30 - 12.45										
12.45 - 13.00										
13.00 - 13.15										
13.15 - 13.30										
13.30 - 13.45										
13.45 - 14.00			CICLO INDOOR							
14.00 - 14.15										
14.15 - 14.30										
14.30 - 14.45										
14.45 - 15.00										
15.00 - 15.15										
15.15 - 15.30			NATACIÓN MASTER				NATACIÓN MASTER			
15.30 - 15.45										
15.45 - 16.00										
16.00 - 16.15										
16.15 - 16.30										
16.30 - 16.45			AQUAFITNESS				AQUACIRCUIT			
16.45 - 17.00										
17.00 - 17.15										
17.15 - 17.30										
17.30 - 17.45	GIMNASIA HIOPRESIVA				ESPALDA SANA					
17.45 - 18.00										
18.00 - 18.15	STRETCHING				GIMNASIA HIOPRESIVA					
18.15 - 18.30		YOGA								
18.30 - 18.45										
18.45 - 19.00										
19.00 - 19.15	MULTIGYM				TOTAL BODY					
19.15 - 19.30										
19.30 - 19.45	DANTZA GYM				POWER TONO		FUNTIONAL TRAINNING	CICLO INDOOR		
19.45 - 20.00										
20.00 - 20.15										
20.15 - 20.30										
20.30 - 20.45										
20.45 - 21.00										
21.00 - 21.15										
21.15 - 21.30										
21.30 - 21.45										
21.45 - 22.00										

Jarduera guztiak alda daitezke, okupazioaren arabera
Todas las actividades pueden modificarse según ocupación

Ikastaroen antolakuntza, hiruhilabetekoa izango da
La organización de las actividades, será trimestral

Eskaeraren arabera, kirol ikastaro berriak atera daitezke
Según demanda, podrán sacarse nuevos cursos deportivos

