

Fitness Programazioa

Programación Fitness

Apirila - Ekaina 2025

Abril - Junio 2025

		KIROL IKASTAROAK - CURSOS DEPORTIVOS									
		ASTELEHENA - LUNES		ASTEARTEA - MARTES		ASTEAZKENA - MIÉRCOLES		OSTEGUNA - JUEVES		OSTIRALA - VIERNES	
08,00 - 08,15	08,00 - 08,15										
08,15 - 08,30	08,15 - 08,30										
08,30 - 08,45	08,30 - 08,45										
08,45 - 09,00	08,45 - 09,00										
09,00 - 09,15	09,00 - 09,15										
09,15 - 09,30	09,15 - 09,30										
09,30 - 09,45	09,30 - 09,45	TOTAL BODY				TOTAL SALUD				YOGA	
09,45 - 10,00	09,45 - 10,00										
10,00 - 10,15	10,00 - 10,15	GIMNASIA HIPOPRESIVA				ESPALDA SANA					
10,15 - 10,30	10,15 - 10,30										
10,30 - 10,45	10,30 - 10,45										
10,45 - 11,00	10,45 - 11,00					CIRCUIT EXPRESS	GAP			CICLO INDOOR	
11,00 - 11,15	11,00 - 11,15										
11,15 - 11,30	11,15 - 11,30										
11,30 - 11,45	11,30 - 11,45										
11,45 - 12,00	11,45 - 12,00										
12,00 - 12,15	12,00 - 12,15										
12,15 - 12,30	12,15 - 12,30										
12,30 - 12,45	12,30 - 12,45										
12,45 - 13,00	12,45 - 13,00										
13,00 - 13,15	13,00 - 13,15										
13,15 - 13,30	13,15 - 13,30										
13,30 - 13,45	13,30 - 13,45			CICLO INDOOR							
13,45 - 14,00	13,45 - 14,00										
14,00 - 14,15	14,00 - 14,15										
14,15 - 14,30	14,15 - 14,30										
14,30 - 14,45	14,30 - 14,45										
14,45 - 15,00	14,45 - 15,00										
15,00 - 15,15	15,00 - 15,15			NATACIÓN MASTER			NATACIÓN MASTER				
15,15 - 15,30	15,15 - 15,30										
15,30 - 15,45	15,30 - 15,45										
15,45 - 16,00	15,45 - 16,00										
16,00 - 16,15	16,00 - 16,15										
16,15 - 16,30	16,15 - 16,30			AQUAFITNESS			AQUACIRCUIT				
16,30 - 16,45	16,30 - 16,45										
16,45 - 17,00	16,45 - 17,00										
17,00 - 17,15	17,00 - 17,15										
17,15 - 17,30	17,15 - 17,30										
17,30 - 17,45	17,30 - 17,45	GIMNASIA HIPOPRESIVA				ESPALDA SANA					
17,45 - 18,00	17,45 - 18,00										
18,00 - 18,15	18,00 - 18,15	STRETCHING				GIMNASIA HIPOPRESIVA					
18,15 - 18,30	18,15 - 18,30		YOGA								
18,30 - 18,45	18,30 - 18,45										
18,45 - 19,00	18,45 - 19,00										
19,00 - 19,15	19,00 - 19,15	MULTIGYM				TOTAL BODY					
19,15 - 19,30	19,15 - 19,30										
19,30 - 19,45	19,30 - 19,45	COREFIT				POWER TONO	FUNTIONAL TRAINNING	CICLO INDOOR			
19,45 - 20,00	19,45 - 20,00										
20,00 - 20,15	20,00 - 20,15										
20,15 - 20,30	20,15 - 20,30			HIIT	ZOOMBAGYM						
20,30 - 20,45	20,30 - 20,45										
20,45 - 21,00	20,45 - 21,00										
21,00 - 21,15	21,00 - 21,15										
21,15 - 21,30	21,15 - 21,30										
21,30 - 21,45	21,30 - 21,45										
21,45 - 22,00	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

