

Fitness Programazioa

Programación Fitness

Urria - Abendua 2024
Octubre - Diciembre 2024

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				NATACIÓN MASTER			NATACIÓN MASTER			
15,15 - 15,30										
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			FITCROSS CIRCUIT		POWER TONO	FUNTIONAL TRAINNING		CICLO INDOOR	
19,45 - 20,00										
20,00 - 20,15										
20,15 - 20,30				HIIT	ZOOMBAGYM		CIRCUIT			
20,30 - 20,45										
20,45 - 21,00							FITNESS POSTURAL			
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

