

Kirol Bonu egitaraua Programa Abono Deporte URTARRILA / ENERO

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIÉRCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
MANTENTZE GIMNASIA MANTENIMIENTO 9:00-10:00	YOGA 9:15 - 10:30 *Gazte Berriak	MANTENTZE GIMNASIA MANTENIMIENTO 9:00-10:00	YOGA 9:15 - 10:30 *Gazte Berriak	MANTENTZE GIMNASIA MANTENIMIENTO 9:00-10:00
AEROYOGA 9:05 - 10:15	PILATES 9:30 - 10:30	AEROYOGA 9:05 - 10:15	PILATES 9:30 - 10:30	BOX 9:30 - 10:30
PILATES AURRETATUA / AVANZADO 9:30 - 10:30	ZUMBA 9.30 - 10:30	PILATES AURRETATUA / AVANZADO 9:30 - 10:30	ZUMBA 9.30 - 10:30	SPIN&TON 30*30 9:30 - 10:30
SPINNING 9:30 - 10:30	TRX PILATES 9:30 - 10:30	BOX 9:30 - 10:30	TRX FUNCIONAL 9:30-10:00	GORPUTZ HEZIKETARAKO / PILATES POSTURAL 10:30 - 11:30
YOGA 10:15 - 11:30 *Gazte Berriak	PILATES II 10:30 - 11:30	YOGA 10:15 - 11:30 *Gazte Berriak	ABS 10:00 - 10:30	
CROSS-T 10:30 - 11:30	BODY STEP 10:30 - 11:30	TOTAL PUMP 10:30 - 11:30	GAP 10:30 - 11:30	
			PILATES II 10:30 - 11:30	
	HELBURUA INDARRA / OBJETIVO FUERZA 15:15 - 16:15		HELBURUA INDARRA / OBJETIVO FUERZA 15:15 - 16:15	
BOX M 17:30 - 18:30	BIZKAR OSASUNTSUA / ESPALDA SANA 17:30 - 18:00	ZUMBA 17:30 - 18:30	CORE 17:30 - 18:00	BOX T 17:30 - 18:30
ZUMBA 17:30 - 18:30	ABS 18:00 - 18:30	CROSS-T 17:30 - 18:30	SPIN&TON 30*30 18:00 - 19:00	
TOTAL PUMP 18:30 - 19:30	SPINNING 18:10 - 19:10	TRX PILATES 18:30 - 19:30	GAP 18:30 - 19:30	
YOGA 19:00 - 20:15 *Gazte Berriak	TRX FUNCIONAL 18:30 - 19:30	YOGA 19:00 - 20:15 *Gazte Berriak	PILATES CORE 18:30 - 19:30	
PILATES 19:30 - 20:30	PILATES CORE 18:30 - 19:30	HELBURUA INDARRA / OBJETIVO FUERZA 19:30 - 20:30	TOTAL PUMP 19:30 - 20:30	
AEROYOGA 20:10 - 21:25	INDAR OSASUNTSUA / FUERZA SALUDABLE 19:15 - 20:30	AEROYOGA 20:10 - 21:25	PILATES CORE 19:30 - 20:30	LARUNBATA / SÁBADO
	GAP 19:30 - 20:30		YOGA 19:30 - 20:45 *Gazte Berriak	PILATES 9:00 - 10:00
	PILATES CORE 19:30 - 20:30		AEROYOGA 19:45 - 21:00	BOX T 10:00 - 11:00
	YOGA 19:30 - 20:45 *Gazte Berriak			