

MULTIACTIVIDAD TEMPORADA 2021-2022

	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			
9,30	G. MANTEN 09,30-10,15			G. MANTEN 09,30-10,15	FUNCIONAL 09,30-10,30		G. MANTEN 09,30-10,15	SPINNING 09,30-10,30		G. MANTEN 09,30-10,15	FUNCIONAL 09,30-10,30		G. MANTEN 09,30-10,15			9,30
10,00	Isabel Gim-2			Isabel Gim-2	G. Musculación X. Arcaya		Isabel Gim-2	S. Runa X. Necochea		Isabel Gim-2	G. Musculación X. Arcaya		Isabel Gim-2			10,00
10,30		PILATES 10,30-11,30		AQUAGYM 10,30-11,15				PILATES 10,30-11,30		AQUAGYM 10,30-11,15			AQUAGYM 10,30-11,15			10,30
11,00		Gim-3 Isabel		Isabel Piscina				Gim-3 Isabel		Isabel Piscina			Isabel Piscina			11,00
11,30																11,30
17,00	HIPOPRESIVOS 17,00-17,30 G-2			G. MANTEN 17,00-18,00			HIPOPRESIVOS 17,00-17,30 G-2			G. MANTEN 17,00-18,00			ENTREN. SUSPENSIÓN 17,00-18,00			17,00
17,30	BODY-TONIC 17,30-18,30	YOGA 17,30-19,00		Gim-2 Isabel			BODY-TONIC 17,30-18,30			Gim-2 Isabel			Isabel Gim-3			17,30
18,00	Gim-2 Isabel	Tatami Elena		PILATES 18,00-19,00			Gim-2 Isabel			PILATES 18,00-19,00						18,00
18,30	ENTREN.			Gim-2			ENTREN.			Gim-2						18,30
18,45	SUSPENSIÓN		SPINNING	Ana			SUSPENSIÓN		SPINNING	Ana					SPINNING	18,45
19,00	18,30-19,30 Mikel Gim-3		18,45-19,45 S. Runa	YOGUILATES 19,00-20,00		AQUAGYM 19,00-19,45	18,30-19,30 Mikel Gim-3		18,45-19,45 S. Runa	YOGUILATES 19,00-20,00		AQUAGYM 19,00-19,45		AQUAGYM 19,00-19,45	S. Runa X. Necochea	19,00
19,30		ZUMBA 19,30-20,30	X. Arcaya	Gim-3 Ana	CROSS TRAINING 19,30-20,30	Isabel Piscina		ZUMBA 19,30-20,30	X. Arcaya	Gim-3 Ana	CROSS TRAINING 19,30-20,30	Isabel Piscina	FUNCIONAL 19,30-20,30	Isabel Piscina		19,30
19,45	CORE Gim-2	19,30-20,30	SPINNING	Ana			FUNCIONAL 19,45-20,45	Gim-3	19,30-20,30	SPINNING 19,45-20,45			G. Musculación			19,45
20,00	19,45-20,15 Isabel	Gim-3 Maialen	19,45-20,45 S. Runa		X. Neco. Gim-2		G. Musculación	Gim-3 Maialen			X. Neco Gim-2		X. Arcaya			20,00
20,30			X. Arcaya		SPINNING 20,30-21,30		Estival Gota				SPINNING 20,30-21,30					20,30
21,00					S. Runa X. Necochea						S. Runa X. Necochea					21,00

	Acondicionamiento físico y tonificación
	Cardiovascular
	Wellness y bienestar

Actualizado a 14-01-2022