



CLUB NATACION PAMPLONA

**BONO MULTIACTIVIDAD TEMPORADA 2019-2020**

	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			
9,30	<b>GIMNASIA MANTENIM.</b>	<b>AQUAGYM</b>		<b>GIMNASIA MANTENIM.</b>	<b>CIRCUITO FUNCIONAL</b>		<b>GIMNASIA MANTENIM.</b>	<b>AQUAGYM</b>		<b>GIMNASIA MANTENIM.</b>	<b>CIRCUITO FUNCIONAL</b>		<b>GIMNASIA MANTENIM.</b>		9,30	
10,00	Gim-2/ Isabel	Piscina Leyre		Gim-2/Isabel	S. Muscul. Xabier		Gim-2/Isabel	Piscina Leyre		Gim-2/Isabel	S. Muscul. Xabier		Gim-2/Isabel		10,00	
10,30		<b>PILATES</b>		<b>HIPOPRESIV.</b>	<b>SPINNING</b>			<b>PILATES</b>		<b>HIPOPRESIV.</b>	<b>SPINNING</b>		<b>AQUAGYM</b>		10,30	
11,00		Gim-3 Leyre		Gim-2 Isabel	S. Runa Xabier			Gim-3 Leyre		Gim-2 Isabel	S. Runa Xabier		Piscina Isabel		11,00	
11,30	<b>GAP</b>						<b>GAP</b>						<b>BODY TONIC</b>		11,30	
12,00	Gim-2/Isabel						Gim-2/Isabel						Gim-2 Isabel		12,00	
15,00				<b>SPINNING</b>						<b>SPINNING</b>					15,00	
15,30				S. Runa Xabier						S. Runa Xabier					15,30	
16,00															16,00	
16,30	<b>AQUAGYM</b>														16,30	
17,00	Piscina Xabier			<b>GIMNASIA MANTENIM.</b>						<b>GIMNASIA MANTENIM.</b>					17,00	
17,30	<b>PILATES</b>			Gim-2 Isabel			<b>PILATES</b>			Gim-2 Isabel					17,30	
18,00	Gim-2 Isabel			<b>PILATES</b>			Gim-2 Isabel			<b>PILATES</b>			<b>HIPOPRESIV.</b>		18,00	
18,30	<b>BODY TONIC</b>	<b>ENTREN. SUSPENSIÓN</b>	<b>SPINNING</b>	Gim-2 Ana			<b>AQUAGYM</b>	<b>BODY TONIC</b>	<b>ENTREN. SUSPENSIÓN</b>	<b>SPINNING</b>	Gim-2 Ana		<b>AQUAGYM</b>	<b>SPINNING</b>	18,30	
19,00	Gim-2 Isabel	Gim-3 Pablo	S. Runa Xabier	<b>YOGUILATES</b>	<b>CROSS TRAINING</b>		Piscina Isabel	Gim-2 Isabel	Gim-3 Pablo	S. Runa Xabier	<b>YOGUILATES</b>	<b>CROSS TRAINING</b>	Piscina Isabel	Piscina Isabel	S. Runa Xabier	19,00
19,30	<b>GAP</b>	<b>ZUMBA</b>	<b>SPINNING</b>	Gim-3 Ana	Gim-2 Pablo			<b>GAP</b>	<b>ZUMBA</b>	<b>SPINNING</b>	Gim-3 Ana	Gim-2 Pablo	<b>ZUMBA</b>		19,30	
20,00	Gim-2/Isabel	Gim-3 Maialen	S. Runa Xabier	<b>YOGA</b>	<b>SPINNING</b>			Gim-2/Isabel	Gim-3 Maialen	S. Runa Xabier	<b>YOGA</b>	<b>SPINNING</b>	Gim-3 Idoia		20,00	
20,30	<b>ENTREN. FUNCIONAL</b>			Gim-3 Ana	S. Runa Íñigo		<b>ASESOR. NATACIÓN</b>	<b>ENTREN. FUNCIONAL</b>			Gim-3 Ana	S. Runa Íñigo	<b>ASESOR. NATACIÓN</b>		20,30	
21,00	S. Muscul. Pablo						Lourdes	S. Muscul. Xabier					Lourdes		21,00	

Acondicionamiento físico y tonificación  
 Cardiovascular  
 Wellness y bienestar