

ORDUTEGIA / HORARIO SEPTIEMBRE 2024

	ASTELEHENA				ASTEARTEA				ASTEAZKENA				OSTEGUNA				OSTIRALA				LARUNBATA	
	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES				SÁBADO	
	1.GELA	2.GELA	3.GELA	4.GELA	1.GELA	2.GELA	3.GELA	4.GELA	1.GELA	2.GELA	3.GELA	4.GELA	1.GELA	2.GELA	3.GELA	4.GELA	1.GELA	2.GELA	3.GELA	4.GELA	1.GELA	4.GELA
	SALA1	SALA2	SALA3	SALA4	SALA1	SALA2	SALA3	SALA4	SALA1	SALA2	SALA3	SALA4	SALA1	SALA2	SALA3	SALA4	SALA1	SALA2	SALA3	SALA4	SALA1	SALA4
8:05	CICLO					ITRAINING			CICLO						PUMP		CICLO VIRTUAL					
9:00			BSHAPE				BALANCE								BALANCE				BSHAPE			
10:00			PILATES				PUMP			HBX												CICLO
10:30																						CROSS 30'
11:00	CICLO						PILATES		CICLO					COMBAT		CROSS 30'			PUMP			CICLO
11:30																						
11:45		ABD 15'								ABD 15'							CICLO					
12:15			PUMP		CICLO VIRTUAL					PILATES			CICLO VIRTUAL									CROSS TRAINING
12:30										PUMP				HBX								
13:15		HBX					BSHAPE															
13:30	CICLO				CICLO				CICLO	HBX			CICLO						HBX			
14:30							BALANCE							BALANCE								CROSS TRAINING
15:30	CICLO								CICLO								CICLO					
17:00	CICLO				CICLO				CICLO				CICLO						BSHAPE			
18:00		ABD 15'	ZUMBA			ITRAINING 30'	PUMP			PILATES		CROSS 30'										
18:30	CICLO			CROSS 30'		HBX			CICLO			ABD 15'		HBX			CICLO VIRTUAL					
19:00			GAP							ZUMBA				PUMP								
19:15				CROSS 30'					CROSS 30'						CROSS 30'							CROSS 30'
19:30		COMBAT			CICLO					COMBAT			CICLO									
19:45				ABD 15'						ABD 15'							ABD 15'					
20:00						PILATES	CROSS 30'															
20:15			PUMP							PUMP												
20:30	CICLO VIRTUAL								CICLO VIRTUAL			CROSS 30'										

CICLO KARDIO
CARDIO

PUMP TONIFIKAZIOA
TONIFICACIÓN

CROSS 30' TONIFIZIOA 30'
TONIFICACIÓN 30'

ZUMBA KOREOGRAFIA
COREOGRAFIA

HBX GORPUTZA TA BURUA
CUERPO Y MENTE

ABD 15' ABDONIMALAK 15',
ABDOMINALES 15'