

ORDUTEGIA / HORARIO 2023-2024

	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	SALA 2	SALA 3	SALA 4	SALA1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	SALA1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	SALA1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	SALA1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	SALA1	SALA 4
8:05	CICLO					ITRAINING				CICLO									BALANCE			
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					CICLO																	
11:45		ABD 15'								ABD 15'			CICLO					CICLO				
12:15			PUMP							PILATES												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'				ZUMBA							
18:30	CICLO			CROSS 30'		HBX			CICLO	GAP		ABD 15'		HBX			CICLO					
19:00			GAP				BSHAPE				ZUMBA				PUMP							
19:15				CROSS 30'				CROSS 30'								CROSS 30'					CROSS TRAINING	
19:30		COMBAT			CICLO					COMBAT			CICLO									
19:45				ABD 15'								ABD 15'							ABD 15'			
20:00						PILATES	CROSS 30'							BALANCE								
20:15			PUMP								PUMP											
20:30	CICLO								CICLO			CROSS 30'										



KARDIO
CARDIO



TONIFIKAZIOA
TONIFICACIÓN



TONIFIZIOA 30'
TONIFICACIÓN 30'



KOREOGRAFIA
COREOGRAFIA



GORPUTZA TA BURUA
CUERPO Y MENTE



ABDONIMALAK 15,
ABDOMINALES 15'