



BONO TEMPORADA INVIERNO 2017-2018



Por 30€ al mes, tienes la oportunidad de acceder a estas disciplinas deportivas.
No hay reserva de plaza, la capacidad máxima en cada sesión será determinada por el monitor. (El acceso será por orden de llegada)

En función de la demanda esta programación puede ir variando.

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
Hora	Actividad	Duración	Hora	Actividad	Duración	Hora	Actividad	Duración	Hora	Actividad	Duración	Hora	Actividad	Duración
9:00	Training Dance	60'	9:00	Spinning	60'	9:00	Training Dance	60'	9:00	Spinning	60'	9:15	Spinning	60'
9:00	Training Fit	60'	9:30	Pilates	60'	9:15	Spinning	60'	9:00	Training fit	60'	9:30	Tai chi	90'
9:15	Spinning	60'	10:30	Zumba in the circuit	60'	10:30	Total Body Fit	60'	9:30	Pilates	60'	9:30	Pilates + estiramientos	90'
9:30	Tai chi	90'	11:30	Mayores 60 años	60'	11:00	Aerobic	60'	10:30	Zumba in the circuit	60'	10:00	Training Dance	60'
10:30	Total Body Fit	60'	12:30	Entrenamiento funcional	60'	11:30	Core Training	30'	11:30	Mayores 60 años	60'	11:00	Aerobic	60'
11:00	Aerobic	60'	13:30	Hipopresivo	30'	12:00	Agility	45'	12:00	TRX	30'	11:00	Training fit	60'
11:30	Core training	30'	14:00	Core training	30'	12:45	TRX	30'	12:30	Training fit	60'	12:00	Armoony	30'
12:00	Tonificación isométrica	45'	14:30	TRX	30'	13:15	Training fit	60'	17:00	TRX	30'	12:30	Hipopresivos	30'
16:30	Zumba	60'	17:00	TRX	30'	16:30	Zumba	60'	17:30	Core Training	30'	13:00	Pilates	60'
17:30	Training Fit	60'	17:30	Core training	30'	17:30	Aerobic	60'	18:00	Yoga	90'	17:30	Aerobic	60'
17:30	Aerobic	60'	18:00	Yoga	90'	18:00	Spinning	60'	18:00	Training Dance	60'	18:00	Spinning	60'
18:00	Spinning	60'	18:00	Training Dance	60'	18:30	Aerobic	60'	18:30	Total Body Fit	60'	18:30	Aerobic	60'
18:30	Aerobic	60'	18:30	Total Body Fit	60'	19:00	Spinning	60'	18:30	Spinning	60'	¡ACTUALIZADO! 20-09-2017		
19:00	Spinning	60'	18:30	Spinning	60'	19:30	Aquagym	60'	19:00	Sport Dance	60'			
19:30	Aquagym	60'	19:00	Sport Dance	60'	20:00	Training fit	60'	19:30	Yoga	90'			
20:30	Total Body Fit	60'	19:30	Yoga	90'	20:30	Total Body Fit	60'	19:30	Spinning	60'			
			19:30	Spinning	60'				20:00	Pilates	60'			
			20:00	Pilates	60'									

SALAS:

	SALÓN 0
	SALÓN 1

	ARTES MARCIALES
	SPINNING

	MULTIACTIVIDAD
	PISCINA 25MTS



2017-2018 NEGUKO BONOIA



30€ hilabea edota, kirol disziplina hauetan parte hartu dezakezu.

Ez dago plaza erreserba, sesio bakoitzaren kirolari kopurua monitorea ezarriko du. (sarbidea heltzearen arabera izango da)



Programazio honetan aldaketak izan daitezke eskakizunen arabera.

ASTELEHENA			ASTEARTEA			ASTEAZKENA			OSTEGUNA			OSTIRALA		
Hora	Actividad	Duración	Hora	Actividad	Duración	Hora	Actividad	Duración	Hora	Actividad	Duración	Hora	Actividad	Duración
9:00	Training Dance	60'	9:00	Spinning	60'	9:00	Training Dance	60'	9:00	Spinning	60'	9:15	Spinning	60'
9:00	Training Fit	60'	9:30	Pilates	60'	9:15	Spinning	60'	9:00	Training fit	60'	9:30	Tai chi	90'
9:15	Spinning	60'	10:30	Zumba in the circuit	60'	10:30	Total Body Fit	60'	9:30	Pilates	60'	9:30	Pilates + estiramientos	90'
9:30	Tai chi	90'	11:30	Mayores 60 años	60'	11:00	Aerobic	60'	10:30	Zumba in the circuit	60'	10:00	Training Dance	60'
10:30	Total Body Fit	60'	12:30	Entrenamiento funcional	60'	11:30	Core Training	30'	11:30	Mayores 60 años	60'	11:00	Aerobic	60'
11:00	Aerobic	60'	13:30	Hipopresivo	30'	12:00	Agility	45'	12:00	TRX	30'	11:00	Training fit	60'
11:30	Core training	30'	14:00	Core training	30'	12:45	TRX	30'	12:30	Training fit	60'	12:00	Armoony	30'
12:00	Tonificación isométrica	45'	14:30	TRX	30'	13:15	Training fit	60'	17:00	TRX	30'	12:30	Hipopresivos	30'
16:30	Zumba	60'	17:00	TRX	30'	16:30	Zumba	60'	17:30	Core Training	30'	13:00	Pilates	60'
17:30	Training Fit	60'	17:30	Core training	30'	17:30	Aerobic	60'	18:00	Yoga	90'	17:30	Aerobic	60'
17:30	Aerobic	60'	18:00	Yoga	90'	18:00	Spinning	60'	18:00	Training Dance	60'	18:00	Spinning	60'
18:00	Spinning	60'	18:00	Training Dance	60'	18:30	Aerobic	60'	18:30	Total Body Fit	60'	18:30	Aerobic	60'
18:30	Aerobic	60'	18:30	Total Body Fit	60'	19:00	Spinning	60'	18:30	Spinning	60'	EGUNERATUAI 20-09-2017		
19:00	Spinning	60'	18:30	Spinning	60'	19:30	Aquagym	60'	19:00	Sport Dance	60'			
19:30	Aquagym	60'	19:00	Sport Dance	60'	20:00	Training fit	60'	19:30	Yoga	90'			
20:30	Total Body Fit	60'	19:30	Yoga	90'	20:30	Total Body Fit	60'	19:30	Spinning	60'			
			19:30	Spinning	60'				20:00	Pilates	60'			
			20:00	Pilates	60'									

SALAS:

SALÓN 0

SALÓN 1

ARTES MARCIALES

SPINNING

MULTIACTIVIDAD

PISCINA 25MTS