

BONO MULTIACTIVIDAD PARA ADULTOS

HELDUENTZAKO JARDUERA ANITZEKO BONUA

2021-2022



LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
HORA	ACTIVIDAD	MIN.	HORA	ACTIVIDAD	MIN.	HORA	ACTIVIDAD	MIN.	HORA	ACTIVIDAD	MIN.	HORA	ACTIVIDAD	MIN.	HORA	ACTIVIDAD	MIN.
09:00	TRAINING DANCE Manuel Cancela	60´	09:00	TBF Enrike Sangüesa	60´	09:00	TRAINING DANCE Manuel Cancela	60´	09:00	TBF Enrike Sangüesa	60´	09:00	TBF Enrike Sangüesa	60´	09:30	ZUMBA	60´
09:00	TRAINING FIT Enrike Sangüesa	60´	09:00	PILATES Lara Múgica	60´	09:00	TRAINING FIT Enrike Sangüesa	60´	09:00	PILATES Lara Múgica	60´	09:00	SPINNING Héctor Alzugaray	60´			
09:00	SPINNING Héctor Alzugaray	60´	09:00	SPINNING Héctor Alzugaray	60´	09:00	SPINNING Héctor Alzugaray	60´	09:00	SPINNING Héctor Alzugaray	60´	09:00	PILATES EN SUSPENSIÓN Lara Múgica	60´			
09:00	GUN EX Dani Beorlegui	45´	10:00	HIPOPRESIVOS Lara Múgica	30´	09:00	GUN EX Dani Beorlegui	45´	10:00	HIPOPRESIVOS Lara Múgica	30´	09:30	TAI CHI Maite García	90´			
09:30	TAI CHI Maite García	90´	10:00	TRAINING DANCE Manuel Cancela	60´	10:00	ZUMBA Yordanys Rodríguez	60´	10:00	TRAINING DANCE Manuel Cancela	60´	10:00	ZUMBA Yordanys Rodríguez	60´			
10:00	TRAINING DANCE Manuel Cancela	60´	10:30	GAP Lara Múgica	60´	10:00	TRAINING DANCE Manuel Cancela	60´	10:30	TRX Lara Múgica	60´	10:00	EN BARRA Manuel Cancela	60´			
10:00	ZUMBA Yordanys Rodríguez	60´	11:00	YOGA Mariano Marina	90´	10:00	TBF Koldo Gil	60´	11:00	YOGA Mariano Marina	90´	10:00	TRAINING FIT Dani Beorlegui	60´			
10:00	TBF Koldo Gil	60´	12:00	BODY TONIC Dani Beorlegui	60´	11:00	AEROBIC Pia Barón	60´	12:00	PILATES Dani Beorlegui	60´	11:00	ESPALDA SANA Lara Múgica	60´			
11:00	AEROBIC Pia Barón	60´	12:30	ARMONY Koldo Gil	30´	11:00	LATINOS Yordanys Rodríguez	60´	12:30	ESTIRAMIENTOS Koldo Gil	30´	11:00	GIMNASIA MTO Enrike Sangüesa	60´			
11:00	CORE Koldo Gil	60´	17:00	SPINNING Héctor Alzugaray	60´	11:00	CORE Koldo Gil	30´	17:00	SPINNING Héctor Alzugaray	60´	11:00	AEROBIC Pia Barón	60´			
11:00	GIMNASIA MTO Enrike Sangüesa	60´	18:00	TRAINING DANCE Manuel Cancela	60´	11:30	HIPOPRESIVOS Koldo Gil	30´	18:00	TRAINING DANCE Manuel Cancela	60´	11:00	CORE Dani Beorlegui	30´			
11:30	TRX Koldo Gil	30´	18:00	SLIDE DISC Dani Beorlegui	30´	12:00	ESTIRAMIENTOS Koldo Gil	30´	18:00	SPINNING Asier Lucas	60´	11:30	TRX Dani Beorlegui	60´			
12:00	HIPOPRESIVOS Koldo Gil	30´	18:00	SPINNING Asier Lucas	60´	17:00	ZUMBA Yordanys Rodríguez	60´	18:30	TBF Dani Beorlegui	60´	12:30	SLIDE DISC Dani Beorlegui	30´			
17:00	ZUMBA Yordanys Rodríguez	30´	18:00	GAP Lara Múgica	60´	17:00	PILATES Lara Múgica	60´	19:00	EN BARRA Manuel Cancela	60´	17:00	SPINNING Juan Marín	60´			
17:00	PILATES Lara Múgica	60´	18:30	CORE Dani Beorlegui	60´	18:00	AEROBIC Pia Barón	60´	19:00	HIPO + ESTIRAMIENTOS Lara Múgica	60´	17:00	LATINOS Yordanys Rodríguez	60´			
18:00	AEROBIC Pia Barón	60´	19:00	PILATES Lara Múgica	60´	18:00	GAP Lara Múgica	60´	19:00	SPINNING Asier Lucas	60´	17:00	TRX Dani Beorlegui	60´			
18:00	GAP Lara Múgica	60´	19:00	SPORT DANCE Manuel Cancela	60´	18:00	SPINNING Juan Marín	60´	19:30	CORE Dani Beorlegui	30´	18:00	AEROBIC Pia Barón	60´			
18:00	SPINNING Juan Marín	60´	19:00	SPINNING Asier Lucas	60´	19:00	TRX Lara Múgica	60´				18:00	SLIDE DISC Dani Beorlegui	30´			
19:00	HIPOPRESIVOS + CORE Lara Múgica	60´				19:00	SPINNING Juan Marín	60´				18:30	CORE Dani Beorlegui	60´			
19:00	SPINNING Juan Marín	60´				20:00	PILATES Lara Múgica	60´				19:00	PILATES Lara Múgica	60´			
20:00	PILATES Lara Múgica	60´				20:30	BODY TONIC Dani Beorlegui	60´				19:30	TRAINING FIT Dani Beorlegui	60´			
20:30	BODY TONIC Dani Beorlegui	60´															

Sala 0
Sala 1
Artes marciales
Multiactividad
Sala spinning
Salón social

ACTUALIZADO
02/11/2021

BONO MULTIACTIVIDAD PARA MENORES

ADINGABEENTZAKO JARDUERA ANITZEKO BONUA

2021-2022



LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
HORA	ACTIVIDAD	MIN.	HORA	ACTIVIDAD	MIN.	HORA	ACTIVIDAD	MIN.	HORA	ACTIVIDAD	MIN.	HORA	ACTIVIDAD	MIN.
17:00	ZUMBA Yordanys Rodríguez	60´	17:00	SPINNING Héctor Alzugaray	60´	17:00	ZUMBA Yordanys Rodríguez	60´	17:00	SPINNING Héctor Alzugaray	60´	17:00	TRX Dani Beorlegui	60´
17:15	GIMNASIO DIRIGIDO Dani Beorlegui	60´	18:00	SLIDE DISC Dani Beorlegui	30´	17:15	GIMNASIO DIRIGIDO Dani Beorlegui	60´	18:00	HIPOPRESIVOS Lara Múgica	30´	18:00	SLIDE DISC Dani Beorlegui	30´
18:00	GAP Lara Múgica	60´	18:30	CORE Dani Beorlegui	30´	18:00	GAP Lara Múgica	60´	18:30	TBF Dani Beorlegui	60´	18:30	CORE Dani Beorlegui	30´
19:00	HIPOPRESIVOS + CORE Lara Múgica	60´				19:00	TRX Lara Múgica	60´	19:30	CORE Dani Beorlegui	30´			
19:00	SPINNING Juan Marín	60´				20:30	BODY TONIC Dani Beorlegui	60´						
20:30	BODY TONIC Dani Beorlegui	60´												

Sala 0
Sala 1
Artes marciales
Multiactividad
Otras

ACTUALIZADO
25/10/2021