

BONO MULTIACTIVIDAD C.D. AMAYA ADULTOS 2022-23



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	PILATES Pía Barón	60'	09:00	TBF Daniel Beorlegui	60'	09:00	PILATES Pía Barón	60'	09:00	TBF Daniel Beorlegui	60'	09:00	CORE Koldo Gil	30'	9:30	ZUMBA Yordanis / M ^a José	60'	
09:00	TBF Koldo Gil	60'	09:00	PILATES EN SUSPENSIÓN Enric Dols	60'	09:00	TBF Koldo Gil	60'	09:00	PILATES EN SUSPENSIÓN Enric Dols	60'	09:00	TBF Enric Dols	60'				
09:00	SPINNING Héctor Alzugaray	60'	10:00	HIPOPRESIVOS Enric Dols	30'	09:00	SPINNING Héctor Alzugaray	60'	10:00	HIPOPRESIVOS Enric Dols	30'	09:00	PILATES Pía Barón	60'				
09:00	GUN-EX TRAINNING Daniel Beorlegui	45'	10:00	TRAINNING DANCE Manuel Cancela	60'	09:00	GUN-EX TRAINNING Daniel Beorlegui	45'	10:00	TRAINNING DANCE Manuel Cancela	60'	09:00	SPINNING Héctor Alzugaray	60'				
09:30	TRAINING DANCE Manuel Cancela	60'	10:30	GAP Enric Dols	60'	9:30	TRAINING DANCE Manuel Cancela	60'	10:30	GAP Enric Dols	60'	09:30	HIPOPRESIVOS Koldo Gil	30'				
09:30	TAI CHI Maite García	90'	11:30	TRAINING FIT Daniel Beorlegui	60'	10:00	ZUMBA Yordanis Rodríguez	60'	11:30	TRAINING FIT Daniel Beorlegui	60'	09:30	TAI CHI Maite García	90'				
10:00	ZUMBA Yordanis Rodríguez	60'	11:30	ESPALDA SANA Enric Dols	60'	11:00	AEROBIC Pía Barón	60'	12:00	AQUADINAMIC Pía Barón	60'	10:00	FITBALL Manuel Cancela	60'				
11:00	AEROBIC Pía Barón	60'	12:00	AQUADINAMIC Pía Barón	60'	11:00	LATINOS Yordanis Rodríguez	60'	17:00	AQUASPINNING Héctor Alzugaray	60'	10:00	ZUMBA Yordanis Rodríguez	60'				
11:00	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO Daniel Beorlegui	60'	17:00	AQUASPINNING Héctor Alzugaray	60'	11:00	HIPOPILATES Koldo Gil	60'	18:00	SPINNING Juan Marín	60'	10:00	TRAINING FIT Enric Dols	60'				
11:00	HIPOPILATES Koldo Gil	60'	18:00	CORE Dani Beorlegui	60'	12:00	ESTIRAMIENTOS Koldo Gil	30'	18:00	TRAINING DANCE Manuel Cancela	60'	11:00	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO Enric Dols	60'				
12:00	TRX Koldo Gil	30'	18:00	TRAINING DANCE Manuel Cancela	60'	17:00	ZUMBA Yordanis Rodríguez	60'	18:00	YOGA Mariano Medina	90'	11:30	HIIT Dani Beorlegui	30'				
17:00	ZUMBA Yordanis Rodríguez	60'	18:00	YOGA Mariano Medina	90'	17:00	PILATES Lara Múgica	60'	18:00	TRX Dani Beorlegui	30'	12:00	TRX Dani Beorlegui	30'				
17:00	PILATES Lara Múgica	60'	18:00	SPINNING Asier Lucas	60'	17:00	AQUABALANCE Pía Barón	60'	18:30	TBF Dani Beorlegui	60'	17:00	TRX Dani Beorlegui	30'				
17:00	AQUABALANCE Pía Barón	60'	19:00	SPORT DANCE - FITBALL Manuel Cancela	60'	17:00	TRAINNING DANCE Manuel Cancela	60'	19:00	EN BARRA Manuel Cancela	60'	17:30	TRAINING FIT Dani Beorlegui	60'				
17:00	TRAINNING DANCE Manuel Cancela	60'	19:00	TRX Dani Beorlegui	30'	18:00	GAP Lara Múgica	60'	19:00	SPINNING Juan Marín	60'	18:30	AEROBIC Pía Barón	60'				
18:00	TRAINNING DANCE Manuel Cancela	60'	19:00	SPINNING Asier Lucas	60'	18:00	TRAINNING DANCE Manuel Cancela	60'				18:30	HIIT Dani Beorlegui	30'				
18:00	AEROBIC Pía Barón	60'				18:00	AEROBIC Pía Barón	60'				18:30	ZUMBA Ainhoa Riaza	60'				
18:00	GAP Lara Múgica	60'				18:00	SPINNING Juan Marín	60'				19:00	CORE Dani Beorlegui	30'				
18:00	SPINNING Juan Marín	60'				19:00	HIPOPRESIVOS Lara Múgica	30'				19:30	BODY TONIC Dani Beorlegui	60'				
19:00	HIPOPRESIVOS + CORE Lara Múgica	60'				19:00	AQUAGYM Pía Barón	60'				19:30	ZUMBA M ^a José Andrés	60'				
19:00	AQUAGYM Pía Barón	60'				19:00	SPINNING Juan Marín	60'										
19:00	SPINNING Juan Marín	60'				19:30	CORE Lara Múgica	30'										
20:00	PILATES EN SUSPENSIÓN Lara Múgica	60'				20:00	PILATES EN SUSPENSIÓN Lara Múgica	60'										
20:15	BODY TONIC Dani Beorlegui	60'				20:15	BODY TONIC Dani Beorlegui	60'										

ACTUALIZADO
01/02/23

Leyenda:

- SALA 0
- SALA 1
- ARTES MARCIALES
- MULTIACTIVIDAD
- SALA GAF
- SPINNING
- PISCINA