

# BONO MULTIACTIVIDAD C.D. AMAYA ADULTOS 23-24

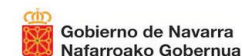


LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
HORA	ACTIVIDAD	MIN.	HORA	ACTIVIDAD	MIN.	HORA	ACTIVIDAD	MIN.	HORA	ACTIVIDAD	MIN.	HORA	ACTIVIDAD	MIN.	HORA	ACTIVIDAD	MIN.
09:00	PILATES Pía Barón	60'	09:00	BODY TONIC Dani Beorlegui	60'	09:00	PILATES Pía Barón	60'	09:00	CORE Dani Beorlegui	60'	09:00	BODY TONIC Dani Beorlegui	60'	09:30	ZUMBA Yordanis / M <sup>a</sup> José	60'
09:00	TBF Koldo Gil	60'	09:00	TBF Enrike Sangüesa	60'	09:00	TBF Koldo Gil	60'	09:00	TBF Enrike Sangüesa	60'	09:00	TBF Enrike Sangüesa	60'			
09:00	SPINNING Héctor Alzugaray	60'	09:00	PILATES EN SUSPENSIÓN Isabel Vives	60'	09:00	SPINNING Héctor Alzugaray	60'	09:00	PILATES EN SUSPENSIÓN Isabel Vives	60'	09:00	PILATES Pía Barón	60'			
09:00	TRAINING DANCE Manuel Cancela	60'	10:00	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL Isabel Vives	60'	09:00	TRAINING DANCE Manuel Cancela	60'	10:00	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL Isabel Vives	60'	09:00	SPINNING Héctor Alzugaray	60'			
09:30	TAICHÍ Maite García	90'	10:00	TRAINING FIT Enrike Sangüesa	60'	10:00	ZUMBA Yordanis Rodríguez	60'	10:00	TRAINING FIT Enrike Sangüesa	60'	09:30	TAICHÍ Maite García	90'			
10:00	ZUMBA Yordanis Rodríguez	60'	10:00	TRAINING DANCE Manuel Cancela	60'	10:00	HIPOPILETES Koldo Gil	60'	10:00	TRAINING DANCE Manuel Cancela	60'	10:00	TRAINING DANCE Manuel Cancela	60'			
10:00	HIPOPILETES Koldo Gil	30'	11:00	GAP Isabel Vives	60'	11:00	LATINOS Yordanis Rodríguez	60'	11:00	GAP Isabel Vives	60'	10:00	ZUMBA Yordanis Rodríguez	60'			
11:00	AEROBIC Pía Barón	60'	12:00	TABATA Isabel Vives	30'	11:00	AEROBIC Pía Barón	60'	17:00	KANGOO JUMPS Andrea Arroyo	60'	10:00	TRAINING FIT Enrike Sangüesa	60'			
11:00	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO Enrike Sangüesa	60'	17:30	AQUASPINNING Héctor Alzugaray	60'	12:00	ESTIRAMIENTOS Koldo Gil	30'	17:30	AQUASPINNING Héctor Alzugaray	60'	11:00	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO Enrike Sangüesa	60'			
12:00	TRX Koldo Gil	60'	18:00	CORE Dani Beorlegui	60'	12:00	AQUAGYM Pía Barón	60'	18:00	TRX Dani Beorlegui	30'	11:00	AQUAGYM Manuel Cancela	60'			
12:00	AQUAGYM Pía Barón	60'	18:00	SPINNING Asier Lucas	60'	17:00	ZUMBA Yordanis Rodríguez	60'	18:00	SPINNING Juan Marín	60'	17:00	TRX Dani Beorlegui	30'			
17:00	ZUMBA Yordanis Rodríguez	60'	18:00	TRAINING DANCE Manuel Cancela	60'	17:00	PILATES Lara Múgica	60'	18:00	TRAINING DANCE Manuel Cancela	60'	17:30	TRAINING FIT Dani Beorlegui	60'			
17:00	PILATES Lara Múgica	60'	18:30	AQUAGYM Pía Barón	60'	17:00	TRAINING DANCE Manuel Cancela	60'	18:30	AQUAGYM Pía Barón	60'	18:30	TBF Dani Beorlegui	60'			
17:00	TRAINING DANCE Manuel Cancela	60'	19:00	SPORT DANCE - FITBALL Manuel Cancela	60'	18:00	PILATES Pía Barón	60'	18:30	TBF Dani Beorlegui	60'	18:30	PILATES Pía Barón	60'			
18:00	PILATES Pía Barón	60'	19:00	TRX Dani Beorlegui	30'	18:00	GAP Lara Múgica	60'	19:00	EN BARRA Manuel Cancela	60'	19:30	BODY TONIC Dani Beorlegui	60'			
18:00	GAP Lara Múgica	60'	19:00	SPINNING Asier Lucas	60'	18:00	SPINNING Alejandro Abad	60'	19:00	SPINNING Juan Marín	60'						
18:00	SPINNING Alejandro Abad	60'	19:30	AQUAGYM Pía Barón	60'	19:00	HIPOPRESIVOS + CORE Lara Múgica	60'	19:30	AQUAGYM Pía Barón	60'						
19:00	HIPOPRESIVOS + CORE Lara Múgica	60'				19:00	SPINNING Alejandro Abad	60'									
19:00	SPINNING Alejandro Abad	60'				20:00	AQUADINAMIC Pía Barón	60'									
20:00	AQUADINAMIC Pía Barón	60'				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'															

**Leyenda:**

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

Con la ayuda y colaboración de:



**ACTUALIZADO  
02-02-2024**

# BONO MULTIACTIVIDAD C.D. AMAYA MENORES 23-24



LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
HORA	ACTIVIDAD	MIN.	HORA	ACTIVIDAD	MIN.	HORA	ACTIVIDAD	MIN.	HORA	ACTIVIDAD	MIN.	HORA	ACTIVIDAD	MIN.
17:00	ZUMBA Yordanis Rodríguez	60´	18:00	CORE Dani Beorlegui	60´	17:00	ZUMBA Yordanis Rodríguez	60´	17:00	KANGOO JUMPS Andrea Arroyo	60´	17:00	TRX Dani Beorlegui	30´
18:00	GAP Lara Múgica	60´	19:00	SPORT DANCE/FITBALL Manuel Cancela	60´	18:00	GAP Lara Múgica	60´	18:00	TRX Dani Beorlegui	30´	17:30	TRAINING FIT Dani Beorlegui	60´
18:00	GIMNASIO DIRIGIDO David De Sousa	60´	19:00	TRX Dani Beorlegui	30´	18:00	GIMNASIO DIRIGIDO David De Sousa	60´	18:30	TBF Dani Beorlegui	60´	18:30	TBF Dani Beorlegui	60´
19:00	HIPOPRESIVOS + CORE Lara Múgica	60´	19:00	SPINNING Asier Lucas	60´	19:00	HIPOPRESIVOS + CORE Lara Múgica	30´	19:00	SPINNING Juan Marín	60´	19:30	BODY TONIC Dani Beorlegui	60´
19:00	SPINNING Alejandro Abad	60´				19:00	SPINNING Alejandro Abad	60´	19:00	EN BARRA Manuel Cancela	60´			
19:00	GIMNASIO DIRIGIDO David De Sousa	60´				19:00	GIMNASIO DIRIGIDO David De Sousa	60´						
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´						

Con la ayuda y colaboración de:



## Legenda:

SALA 0
SALA 1
GIMNASIO
MULTIACTIVIDAD
SPINNING