

BONO MULTIACTIVIDAD C.D. AMAYA ADULTOS 2024 - 2025



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 Pia Barón	60'	8:30	ESTIRAMIENTOS Katerina Volkova	30'	09:00	PILATES Pia Barón	60'	8:30	ESPALDA SANA Katerina Volkova	30'	09:00	BODY TONIC Dani Beorlegui	60'	9:30	ZUMBA Azucena Díaz	60'
09:00	TBF Koldo Gil	60'	09:00	TBF Enrike Sangüesa	60'	09:00	TBF Koldo Gil	60'	09:00	CALÉNETICA Katerina Volkova	60'	09:00	TONIFICACIÓN Enrike Sangüesa	60'	9:30	CROSS TRAINING Alejandro Abad	60'
09:00	GUN - EX Daniel Beorlegui	45'	09:00	CALANETICA Katerina Volkova	60'	09:00	GUN - EX Daniel Beorlegui	45'	09:00	CORE Dani Beorlegui	60'	09:00	PILATES Pia Barón	60'	10:30	BODY TONIC Alejandro Abad	60'
09:00	TRAINING DANCE Manuel Cancela	60'	09:00	BODY TONIC Daniel Beorlegui	60'	09:00	TRAINING DANCE Manuel Cancela	60'	09:00	TBF Enrike Sangüesa	60'	09:00	SPINNING Héctor Alzugaray	60'	11:30	TRX Alejandro Abad	30'
09:00	SPINNING Héctor Alzugaray	60'	10:00	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL Katerina Volkova	60'	09:00	SPINNING Héctor Alzugaray	60'	10:00	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL Katerina Volkova	60'	10:00	ESTIRAMIENTOS Y MOVILIDAD Manuel Cancela	60'	11:30	BODY TONIC Daniel Beorlegui	60'
10:00	ZUMBA Yordanis Rodríguez	60'	10:00	TRAINING DANCE Manuel Cancela	60'	10:00	ZUMBA Yordanis Rodríguez	60'	10:00	TRAINING FIT Enrike Sangüesa	60'	10:00	ZUMBA Yordanis Rodríguez	60'			
10:00	CORE Koldo Gil	30'	10:00	TRAINING FIT Enrike Sangüesa	60'	10:00	CORE Koldo Gil	30'	10:00	TRAINING DANCE Manuel Cancela	60'	10:00	TRAINING FIT Enrike Sangüesa	60'			
10:30	ESTIRAMIENTOS Koldo Gil	30'	10:30	GIMNASIO DIRIGIDO Dani Beorlegui	60'	10:30	HIPOPRESIVOS Koldo Gil	30'	10:30	GIMNASIO DIRIGIDO Dani Beorlegui	60'	11:00	GIMNASIO MANTENIMIENTO Enrike Sangüesa	60'			
11:00	GIMNASIO MANTENIMIENTO Enrike Sangüesa	60'	11:00	GAP Katerina Volkova	60'	11:00	AEROBIC Pia Barón	60'	11:00	GAP Katerina Volkova	60'	17:00	TRX Dani Beorlegui	30'			
11:00	AEROBIC Pia Barón	60'	12:00	AQUAGYM Manuel Cancela	60'	11:00	LATINOS Yordanis Rodríguez	60'	12:00	AQUAGYM Manuel Cancela	60'	11:00	MENOPAUSIA ACTIVA Katerina Volkova	60'			
12:00	TONIFICACIÓN Koldo Gil	30'	17:00	PILATES Pia Barón	60'	12:00	ESTIRAMIENTOS Koldo Gil	30'	17:00	PILATES Pia Barón	60'	17:30	TRAINING FIT Dani Beorlegui	60'			
12:00	AQUAGYM Pia Barón	60'	17:00	CALANETICA Katerina Volkova	60'	12:00	AQUAGYM Pia Barón	60'	17:00	CALANETICA Katerina Volkova	60'	18:30	PILATES Pia Barón	60'			
17:00	BODY BALANCE Katerina Volkova	60'	18:00	TRAINING DANCE Manuel Cancela	60'	17:00	TRAINING DANCE Manuel Cancela	60'	18:00	TRAINING DANCE Manuel Cancela	60'	18:30	CALANETICA Katerina Volkova	60'			
17:00	ZUMBA Azucena Díaz	60'	18:00	SPINNING Asier Lucas	60'	17:00	BODY BALANCE Katerina Volkova	60'	18:00	TRX Dani Beorlegui	30'	18:30	GUN-EX TRAINING Dani Beorlegui	60'			
17:00	PILATES Lara Múgica	60'	18:00	CORE Dani Beorlegui	60'	17:00	ZUMBA Azucena Díaz	60'	18:00	SPINNING Juan Marín	60'						
17:00	TRAINING DANCE Manuel Cancela	60'	19:00	SPINNING Asier Lucas	60'	17:00	PILATES Lara Múgica	60'	18:30	TBF Dani Beorlegui	60'						
18:00	GAP Lara Múgica	60'	19:00	SPORT DANCE - FITBALL Manuel Cancela	60'	18:00	GAP Lara Múgica	60'	19:00	EN BARRA Manuel Cancela	60'						
18:00	SPINNING Alejandro Abad	60'	19:00	TRX Dani Beorlegui	30'	18:00	SPINNING Alejandro Abad	60'	19:00	SPINNING Juan Marín	60'						
19:00	HIPOPRESIVOS + CORE Lara Múgica	60'	19:30	AQUAGYM Pia Barón	60'	19:00	HIPOPRESIVOS + CORE Lara Múgica	60'	19:30	AQUAGYM Pia Barón	60'						
19:00	SPINNING Alejandro Abad	60'	20:15	BODY TONIC Daniel Beorlegui	60'	19:00	SPINNING Alejandro Abad	60'	19:30	TRX Katerina Volkova	30'						
20:00	PILATES EN SUSPENSIÓN Lara Múgica	60'				20:00	PILATES EN SUSPENSIÓN Lara Múgica	60'	19:30	BOXING FIT Txomin B.	90'						
20:00	ESTIRAMIENTOS Y MOVILIDAD Manuel Cancela	30'				20:00	ESTIRAMIENTOS Y MOVILIDAD Manuel Cancela	30'	20:00	TRX Katerina Volkova	30'						
									20:15	BODY TONIC Daniel Beorlegui	60'						

Con la ayuda y colaboración de:



Legenda:

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

BONO MULTIACTIVIDAD C.D. AMAYA MENORES 2024 - 2025



LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
HORA	ACTIVIDAD	MIN.	HORA	ACTIVIDAD	MIN.	HORA	ACTIVIDAD	MIN.	HORA	ACTIVIDAD	MIN.	HORA	ACTIVIDAD	MIN.	HORA	ACTIVIDAD	MIN.
17:00	ZUMBA Azucena	60´	18:00	CORE Dani Beorlegui	60´	17:00	ZUMBA Azucena	60´	18:00	TRX Dani Beorlegui	30´	17:00	TRX Dani Beorlegui	30´	9:30	ZUMBA Azucena	60´
18:00	GAP Lara Múgica	60´	19:00	SPORT DANCE/FITBALL Manuel Cancela	60´	18:00	GAP Lara Múgica	60´	18:30	TBF Dani Beorlegui	60´	17:30	TRAINING FIT Dani Beorlegui	60´	10:30	BODY TONIC Alejandro Abad	60´
18:00	GIMNASIO DIRIGIDO Unai Ibañez	60´	19:00	TRX Dani Beorlegui	30´	18:00	GIMNASIO DIRIGIDO Unai Ibañez	60´	19:00	EN BARRA Manuel Cancela	60´	18:30	PILATES Pía Barón	60´	11:30	TRX Alejandro Abad	30´
19:00	HIPOPRESIVOS + CORE Lara Múgica	60´	20:15	BODY TONIC Daniel Beorlegui	60´	19:00	HIPOPRESIVOS + CORE Lara Múgica	60´	20:15	BODY TONIC Daniel Beorlegui	60´						
19:00	SPINNING Alejandro Abad	60´				19:00	SPINNING Alejandro Abad	60´	19:30	TRX Katerina Volkova	30´						
19:00	GIMNASIO DIRIGIDO Unai Ibañez	60´				19:00	GIMNASIO DIRIGIDO Unai Ibañez	60´	20:00	TRX Katerina Volkova	30´						
20:00	PILATES EN SUSPENSIÓN Lara Múgica	60´				20:00	PILATES EN SUSPENSIÓN Lara Múgica	60´									

Con la ayuda y colaboración de:



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua



Ayuntamiento de
Pamplona
Iruñeko Udala

Legenda:

SALA 0
SALA 1
GIMNASIO
MULTIACTIVIDAD
SPINNING