

HELDUENTZAKO JARDUERAK / ACTIVIDADES PERSONAS ADULTAS

KIROL BONUA / BONO DEPORTE

HASIERA INICIO	ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES
9:00	CICLO INDOOR VIRTUAL ATHLETIC CUERPO Y MENTE	AEROBIC+STEP CROSS TRAINING	GINNASIA CORRECTIVA	INDARFIT	GINNASIA CORRECTIVA
9:15	ZUMBA GINNASIA CORRECTIVA (Ardoi)	CICLO INDOOR	CROSS TRAINING Ardoi - 45 min. ZUMBA	CICLO INDOOR	ZUMBA
10:00	TRX (Ardoi)		YOGUILATES (Ardoi)		
10:15	AQUAGYM (45 min.)				CORE HIPOPRESIVOS
15:15	ZUMBA			GAP+STRETCHING	
16:00	CICLO INDOOR VIRTUAL (45 min)				
16:30					AQUAGYM
17:00	GINNASIA CORRECTIVA CORE HIPOPRESIVOS	FULL BODY POWER	INDOOR VIRTUAL GAP		ZUMBA
17:45	CICLO INDOOR EUSK			ZUMBA	
18:00	TRX (Ardoi) GINNASIA CORRECTIVA FULL BODY POWER	TRX (Ardoi) CICLO INDOOR	CKB CROSS TRAINING (Ardoi)	CICLO INDOOR HIIT (45 min)	INDOOR VIRTUAL
18:15			CICLO INDOOR		
18:45	CICLO INDOOR			HIIT (45 min)	
19:00	CROSS TRAINING (Ardoi - 45 min.)	CICLO INDOOR AEROBIC + STEP CROSS TRAINING	FULL BODY POWER	GINNASIA CORRECTIVA CICLO INDOOR DRUMS ALIVE	
19:15		CORE HIPOPRESIVOS	ZUMBA CICLO INDOOR		
19:30				HIIT (45 min)	
19:45	CICLO INDOOR				ZUMBA
20:00	GAP+STRETCHING (Ardoi)	CROSS TRAINING (ARDOI) CICLO INDOOR YOGA (Ardoi - 90 min.)	YOGUILATES (Ardoi) ENTRENAMIENTO GLOBAL ACTIVO	CICLO INDOOR ZUMBA RESPIRACIÓN CONSC. (Ardoi)	
20:30			TRX	CKB	
20:45		GINNASIA CORRECTIVA			
21:00	GAP MOBILITY				