

PARRILLA BONO AKTIBOA ETA TALDE ITXIETAKO IKASTAROAK 2023-2024

LAGUNAK	LUNES ASTELEHENA			MARTES ASTEARTEA				MIÉRCOLES ASTEAZKENA			JUEVES OSTEGUNA				VIERNES OSTIRALA		SÁBADO LARUNBATA		
	sala spinning (planta baja)	sala pequeña (planta baja)	pilates (primer piso)	sala spinning (planta baja)	sala pequeña (planta baja)	tatamis (primer piso)	pilates (primer piso)	sala spinning (planta baja)	sala pequeña (planta baja)	pilates (primer piso)	sala spinning (planta baja)	sala pequeña (planta baja)	tatamis (primer piso)	pilates (primer piso)	sala spinning (planta baja)	pilates (primer piso)	sala spinning (planta baja)	pilates (primer piso)	
	SPINING 9:30-10:30						TONO PUMP 9:30-10:30			SPINING 9:30-10:30								EVENTO 10:00-11:00	
							60 AÑOS 10:30-11:30												
	SPINING 17:00-18:00	CROSS TRAINING JUNIOR 17:00-18:00	TONO PUMP 17:00-18:00			MULTIDEP. 17:00-18:00	TONO PUMP JOVEN 17:00-18:00	SPINING 17:00-18:00	CROSS TRAINING JUNIOR 17:00-18:00	TONO PUMP 17:00-18:00				MULTIDEP. 18:00-19:00 (POLIDEPORT)	TONO PUMP JOVEN 17:00-18:00				
	SPINING 18:00-19:00	FUNCIONAL TRAINING 18:05-18:50	PILATES 18:00-19:00	SPINING 18:00-19:00			ZUMBA 18:00-19:00	SPINING 18:00-19:00	FUNCIONAL TRAINING 18:05-18:50	PILATES 18:00-19:00					ZUMBA 18:00-19:00		SPINING 17:30-18:30	ZUMBA KIDS 17:30-18:30	
	SPINING 19:00-20:00		TONO PUMP 19:00-20:00	SPINING 19:00-20:00	CORE-GAP 18:30-19:00			SPINING 19:00-20:00		TONO PUMP 19:00-20:00				SPINING 18:00-19:00	CORE-GAP 18:30-19:00				
		TOTAL BALANCE 19:15-19:45			HIPOPRESIVOS 19:15-20:00		TONO PUMP 19:00-20:00		TOTAL BALANCE 19:15-19:45					SPINING 18:00-19:00	HIPOPRESIVOS 19:15-20:00		SPINING 18:30-19:30	ZUMBA JUNIOR 18:30-19:30	
			CROSS TRAINING 20:00-20:45	SPINING 20:00-21:00	CORE STRETCHING 20:00-20:30	PILATES 20:00-21:00				CROSS TRAINING 20:00-20:45				SPINING 20:00-21:00	CORE STRETCHING 20:00-20:30	YOGUILATES 20:00-21:00			
			CROSS TRAINING 20:45-21:30							CROSS TRAINING 20:45-21:30									

LAGUNAK SE RESERVA EL DERECHO DE REALIZAR MODIFICACIONES EN LAS SESIONES, HORARIOS Y AFORO DE LAS CLASES EN FUNCIÓN DE LA ASISTENCIA Y DE LA NORMATIVA VIGENTE

SAIO, ORDUTEGI ETA KLASEEN EDUKIERAN ALDAKETAK EGITEKO ESKUBIDEA GORDETZEN DU LAGUNAK-EK, INSKRIPZIOEN, BERTARATZEAREN ETA UNE HORRETAN INDAREAN DAGOEN

BONO ACTIVO +16	Actividades que incluye el Bono Activo Bono Aktiboak barne hartzen dituen jarduerak
ZONA SALUD Y BIENESTAR +16	Actividades fuera del Bono Activo. Grupos cerrados Jarduerak Bono Aktibotik kanpo

ZONA INFANTIL (Multideporte 5 a 10 años. Zumba kids 6 a 12 años)	Actividades fuera del Bono Activo. Grupos cerrados Jarduerak Bono Aktibotik kanpo
ZONA JOVEN 13-16 años	Actividades fuera del Bono Activo. Grupos cerrados Jarduerak Bono Aktibotik kanpo

* CURSO DE HIPOPRESIVOS: curso de un día a la semana, o martes o jueves. Si quieres ir los dos días tendrás que hacer la preinscripción en cada uno de los días