

PARRILLA BONO AKTIBOA ETA TALDE ITXIETAKO IKASTAROAK 2024-2025

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)	
	SPINING 9:30-10:30				TONO PUMP 9:30-10:30			SPINING 9:30-10:30						PILATES 9:30-10:30			SPINING 9:30-10:30	CORE 09:30-10:00
		CORE-STRETCH 10.30-11.00							GAP 10.30-11.00									EVENTO 10:00 -11:00
		PILATES 17:15-18:00	TONO PUMP 17:00-18:00			MULTIDEP. 17:00-18:00 (POLIDEPORT)	ENTREN. SUSPENSION 17:00-18:00			PILATES 17:15-18:00	TONO PUMP 17:00-18:00			MULTIDEP. 17:00-18:00	ENTREN. SUSPENSION 17:00-18:00			
	SPINING 17:30-18:30							SPINING 17:30-18:30		PILATES 18:00-19:00	FUNCIONAL TRAINING 18:00-18:45						SPINING 17:30-18:30	ZUMBA KIDS 17:30-18:30
		PILATES 18:00-19:00	FUNCIONAL TRAINING 18:00-18:45	SPINING 18:00-19:00	GAP 18:00-18:25 INTENSITY 18:30-18:55		ZUMBA 18:00-19:00			PILATES 18:00-19:00	FUNCIONAL TRAINING 18:00-18:45			GAP 18:00-18:25 INTENSITY 18:30-18:55		ZUMBA 18:00-19:00		
	SPINING 18:45-19:45	TOTAL BALANCE 19:00-19:30	TONO PUMP 18:45-19:45	SPINING 19:00-20:00			TONO PUMP 19:00-20:00	SPINING 18:45-19:45		TOTAL BALANCE 19:00-19:30	TONO PUMP 18:45-19:45			SPINING 19:00-20:00	PILATES 19:00-20:00	TONO PUMP 19:00-20:00	SPINING 18:30-19:30	
		MOVILITY POWER 19:45-20:15	CORE STRETCHING 19:45-20:30	SPINING 20:00-21:00	HIPOPRESIVOS 20:00-20:45					MOVILITY POWER 19:45-20:15	CORE STRETCHING 19:45-20:30			SPINING 20:00-21:00	HIPOPRESIVOS 20:00-20:45			
	SPINING 20:00-21:00		CROSS TRAINING 20:30-21:15					SPINING 20:00-21:00										

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

LAGUNAK-EK SAIOETAN, ORDUTEGIAN ZEIN KLASEEN EDUKIERAN ALDAKETAK EGITEKO ESKUBIDEA GORDETZEN DU, ASISTENTZIAREN ETA INDARREAN DAGOEN LEGEDIAREN ARABERA.

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
--	--

* 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

* HIPOPRESIBO IKASTAROAK: astean behieneko ikastaroa, asteartea edo osteguna. Bi egunetan joan nahi izanez gero, aurre izen-ematea bietan egin behar duzu.