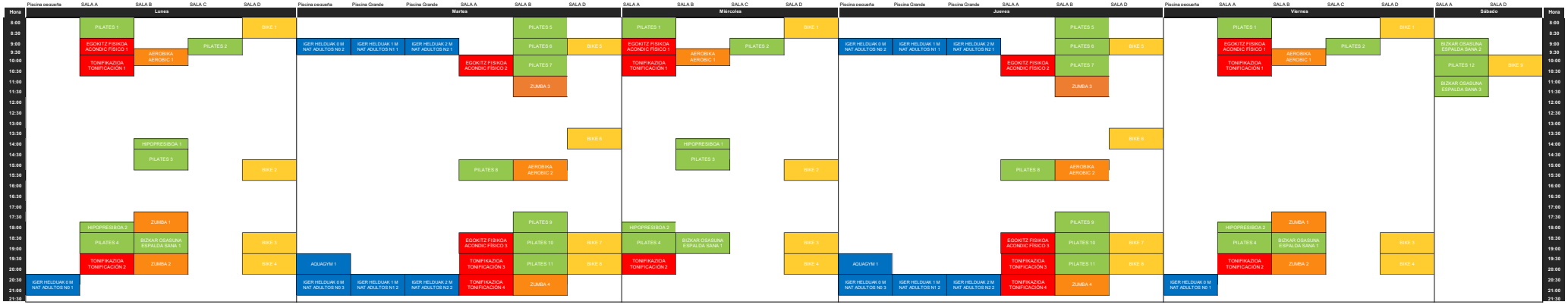
Tono | Cardio | Danza | Body Mind | Box Express | Outdoor/Deportes | Junior/Kids | Agua(adultos) | Artes marciales

BPXport

Ordutegia / Horario Bideratutako jarduerak /Actividades Dirigidas

ARTALEKU PORTU UDAL KIROLDEGIA - POLIDEPORTIVO MUNICIPAL ARTALEKU

ARTALEKU PORTU UDAL KIROLDEGIA - POLIDEPORTIVO MUNICIPAL ARTALEKU



Apirilaren 1etik ekainaren 22ra Del 1 de abril al 22 de junio

Hora	Piscina pequeña	SALA A	SALA B	SALA C	SALA D	Piscina pequeña	Piscina Grande	Piscina Grande	SALA A	SALA B	SALA D	SALA A	SALA B	SALA C	SALA D	Piscina pequeña	Piscina Grande	Piscina Grande	SALA A	SALA B	SALA D	Piscina pequeña	SALA A	SALA B	SALA C	SALA D	SALA A	SALA D	Hora
		Lunes				Martes						Miércoles				Jueves						Viernes					Sábado		
8:00																													8:00
8:30		PILATES 1			BIKE 1					PILATES 5		PILATES 1			BIKE 1					PILATES 5			PILATES 1			BIKE 1			8:30
9:00		EGOKITZ FISIKOA ACONDIC FÍSICO 1		PILATES 2		IGER HELDUAK 0 M NAT ADULTOS N0 2	IGER HELDUAK 1 M NAT ADULTOS N1 1	IGER HELDUAK 2 M NAT ADULTOS N2 1		PILATES 6	BIKE 5	EGOKITZ FISIKOA ACONDIC FÍSICO 1		PILATES 2		IGER HELDUAK 0 M NAT ADULTOS N0 2	IGER HELDUAK 1 M NAT ADULTOS N1 1	IGER HELDUAK 2 M NAT ADULTOS N2 1		PILATES 6	BIKE 5		EGOKITZ FISIKOA ACONDIC FÍSICO 1		PILATES 2		BIZKAR OSASUNA ESPALDA SANA 2		9:00
9:30			AEROBIKA AEROBIC 1										AEROBIKA AEROBIC 1											AEROBIKA AEROBIC 1					9:30
10:00		TONIFIKAZIOA TONIFICACIÓN 1							EGOKITZ FISIKOA ACONDIC FÍSICO 2	PILATES 7		TONIFIKAZIOA TONIFICACIÓN 1							EGOKITZ FISIKOA ACONDIC FÍSICO 2	PILATES 7			TONIFIKAZIOA TONIFICACIÓN 1				PILATES 12	BIKE 9	10:00
10:30																													10:30
11:00										ZUMBA 3										ZUMBA 3							BIZKAR OSASUNA ESPALDA SANA 3		11:00
11:30																													11:30
12:00																													12:00
12:30																													12:30
13:00																													13:00
13:30											BIKE 6										BIKE 6								13:30
14:00			HIPOPRESIBOA 1										HIPOPRESIBOA 1																14:00
14:30			PILATES 3										PILATES 3																14:30
15:00					BIKE 2				PILATES 8	AEROBIKA AEROBIC 2					BIKE 2				PILATES 8	AEROBIKA AEROBIC 2									15:00
15:30																													15:30
16:00																													16:00
16:30																													16:30
17:00																													17:00
17:30			ZUMBA 1							PILATES 9										PILATES 9				ZUMBA 1					17:30
18:00		HIPOPRESIBOA 2										HIPOPRESIBOA 2											HIPOPRESIBOA 2						18:00
18:30		PILATES 4	BIZKAR OSASUNA ESPALDA SANA 1		BIKE 3				EGOKITZ FISIKOA ACONDIC FÍSICO 3	PILATES 10	BIKE 7	PILATES 4	BIZKAR OSASUNA ESPALDA SANA 1		BIKE 3				EGOKITZ FISIKOA ACONDIC FÍSICO 3	PILATES 10	BIKE 7		PILATES 4	BIZKAR OSASUNA ESPALDA SANA 1		BIKE 3			18:30
19:00																													19:00
19:30		TONIFIKAZIOA TONIFICACIÓN 2	ZUMBA 2		BIKE 4	AQUAGYM 1			TONIFIKAZIOA TONIFICACIÓN 3	PILATES 11	BIKE 8	TONIFIKAZIOA TONIFICACIÓN 2			BIKE 4	AQUAGYM 1			TONIFIKAZIOA TONIFICACIÓN 3	PILATES 11	BIKE 8		TONIFIKAZIOA TONIFICACIÓN 2	ZUMBA 2		BIKE 4			19:30
20:00																													20:00
20:30	IGER HELDUAK 0 M NAT ADULTOS N0 1					IGER HELDUAK 0 M NAT ADULTOS N0 3	IGER HELDUAK 1 M NAT ADULTOS N1 2	IGER HELDUAK 2 M NAT ADULTOS N2 2	TONIFIKAZIOA TONIFICACIÓN 4	ZUMBA 4						IGER HELDUAK 0 M NAT ADULTOS N0 3	IGER HELDUAK 1 M NAT ADULTOS N1 2	IGER HELDUAK 2 M NAT ADULTOS N2 2	TONIFIKAZIOA TONIFICACIÓN 4	ZUMBA 4			IGER HELDUAK 0 M NAT ADULTOS N0 1							20:30
21:00																													21:00
21:30																													21:30

Tono | Cardio | Danza | Body Mind | Rpm Express | Outdoor/Deportes | Junior/Kids | Aqua(adultos) | Artes marciales

BPXport

Ordutegia / Horario Bideratutako jarduerak /Actividades Dirigidas

AZKEN PORTU UDAL KIROLDEGIA - POLIDEPORTIVO MUNICIPAL AZKEN PORTU

Apirilaren 1etik ekainaren 22ra Del 1 de abril al 22 de junio

Hora	Piscina pequeña	Piscina Grande	GALERIA	HIRU KANALE	SANTIAGO AURRERA	FAISANES
	Lunes					
8:00		IGER HELDUAK I/M NAT ADULTOS NI 1	EGUNTZAPEN FISIKOA ACONDICIONAMIENTO FISICO 1			
8:30						
9:00	AQUAGYM 1	IGER HELDUAK I/M NAT ADULTOS NI 1	GAP 1	PILATES 1		
9:30						YOGA 1
10:00	AQUAGYM 2		EGUNTZAPEN FISIKOA ACONDICIONAMIENTO FISICO 2			
10:30				HIPOPILATES 1		
11:00						
11:30	AQUAGYM 3					
12:00						
12:30						
13:00			POWER PUMP 1			
13:30			ZUMBA 1			
14:00						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30			TONO-BIKE 1			
17:00						
17:30			EGUNTZAPEN FISIKOA ACONDICIONAMIENTO FISICO 3	PILATES 2	BIKE 1	
18:00						
18:30		IGER HELDUAK I/M NAT ADULTOS NI 2		PILATES 3	BIKE 2	YOGA 2
19:00						
19:30		IGER HELDUAK I/M NAT ADULTOS NI 2				
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						

Hora	Piscina pequeña	Piscina Grande	GALERIA	HIRU KANALE	SANTIAGO AURRERA	FAISANES
	Martes					
8:00						
8:30		IGER HELDUAK I/M NAT ADULTOS NI 3			BIKE 3	
9:00	IGER HELDUAK I/M NAT ADULTOS NI 1	IGER HELDUAK I/M NAT ADULTOS NI 3	CIRCUIT TRAINING 1	PILATES 4		POWER YOGA 1
9:30	AQUAGYM 4		TONIFIKAZIOA TONIFICACIÓN 1	PILATES 5	BIKE 4	
10:00						
10:30	AQUAGYM 5	IGER EGONTUA NAT ADAPTADA				
11:00	AQUAGYM 6					
11:30						
12:00						
12:30	IGER HELDUAK I/M NAT ADULTOS NI 2					
13:00						
13:30				PILATES 6	BIKE 5	
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30				HIPOPRESIBOA 1		
17:00			TONIFIKAZIOA TONIFICACIÓN 2	HIPOPILATES 2	BIKE 6	YOGA 3
17:30			EGUNTZAPEN FISIKOA ACONDICIONAMIENTO FISICO4	PILATES 7	BIKE 7	
18:00	AQUAGYM 7					
18:30		IGER HELDUAK I/M NAT ADULTOS NI 2	AEROBIC 1	PILATES 8		
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						

Hora	Piscina pequeña	Piscina Grande	GALERIA	HIRU KANALE	SANTIAGO AURRERA	FAISANES
	Miercoles					
8:00						
8:30		IGER HELDUAK I/M NAT ADULTOS NI 1	EGUNTZAPEN FISIKOA ACONDICIONAMIENTO FISICO 1			
9:00	AQUAGYM 1			PILATES 1		
9:30		IGER HELDUAK I/M NAT ADULTOS NI 1	GAP 1			YOGA 1
10:00	AQUAGYM 2		EGUNTZAPEN FISIKOA ACONDICIONAMIENTO FISICO 2			
10:30				HIPOPILATES 1		
11:00						
11:30	AQUAGYM 3					
12:00						
12:30						
13:00						
13:30			POWER PUMP 2			
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30			TONO-BIKE 1			
17:00						
17:30			EGUNTZAPEN FISIKOA ACONDICIONAMIENTO FISICO 3	PILATES 2	BIKE 1	
18:00						
18:30		IGER HELDUAK I/M NAT ADULTOS NI 2		PILATES 3	BIKE 2	YOGA 2
19:00						
19:30		IGER HELDUAK I/M NAT ADULTOS NI 2				
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						

AZKEN PORTU UDAL KIROLDEGIA - POLIDEPORTIVO MUNICIPAL AZKEN PORTU

Hora	Piscina pequeña	Piscina Grande	GALERIA	HIRU KANALE	SANTIAGO AURRERA	FAISANES
	Jueves					
8:00						
8:30					BIKE 3	
9:00		IGER HELDUAK I/M NAT ADULTOS NI 3	CIRCUIT TRAINING 1	PILATES 4		POWER YOGA 1
9:30	AQUAGYM 4	IGER HELDUAK I/M NAT ADULTOS NI 1	TONIFIKAZIOA TONIFICACIÓN 1	PILATES 5	BIKE 4	
10:00						
10:30	AQUAGYM 5	IGER EGONTUA NAT ADAPTADA				
11:00	AQUAGYM 6					
11:30						
12:00						
12:30	IGER HELDUAK I/M NAT ADULTOS NI 2					
13:00						
13:30				PILATES 6	BIKE 5	
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30				HIPOPRESIBOA 1		
17:00			TONIFIKAZIOA TONIFICACIÓN 2	HIPOPILATES 2	BIKE 6	YOGA 3
17:30			EGUNTZAPEN FISIKOA ACONDICIONAMIENTO FISICO4	PILATES 7	BIKE 7	
18:00	AQUAGYM 7					
18:30		IGER HELDUAK I/M NAT ADULTOS NI 3	AEROBIC 1	PILATES 8		
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						

Hora	Piscina pequeña	Piscina Grande	GALERIA	HIRU KANALE	SANTIAGO AURRERA	FAISANES
	Viernes					
8:00						
8:30		IGER HELDUAK I/M NAT ADULTOS NI 1	EGUNTZAPEN FISIKOA ACONDICIONAMIENTO FISICO 1			
9:00	AQUAGYM 1			PILATES 1		YOGA 4
9:30		IGER HELDUAK I/M NAT ADULTOS NI 1	GAP 1			
10:00	AQUAGYM 2		EGUNTZAPEN FISIKOA ACONDICIONAMIENTO FISICO 2			
10:30				HIPOPILATES 1		
11:00						
11:30	AQUAGYM 3					
12:00						
12:30						
13:00						
13:30			POWER PUMP 1			
14:00			ZUMBA 1			
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30			TONO-BIKE 1			
17:00						
17:30			EGUNTZAPEN FISIKOA ACONDICIONAMIENTO FISICO 3	PILATES 2	BIKE 1	
18:00						
18:30		IGER HELDUAK I/M NAT ADULTOS NI 2		PILATES 3	BIKE 2	
19:00						
19:30		IGER HELDUAK I/M NAT ADULTOS NI 2				
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						

Hora	GALERIA	SANTIAGO AURRERA
	Sabado	
8:00		
8:30		
9:00		
9:30	HIPOPRESIBOA 2	
10:00	PILATES 9	BIKE 5
10:30		
11:00	POWER PUMP 3	
11:30		
12:00		
12:30		
13:00		
13:30		
14:00		
14:30		
15:00		
15:30		
16:00		
16:30		
17:00		
17:30		
18:00		
18:30		
19:00		
19:30		
20:00		
20:30		
21:00		
21:30		