

tarifas

TARIFAS SERVICIOS

Alquiler de taquilla A	45 €	Anual
Alquiler de taquilla B	50 €	Anual
Alquiler de taquilla C	75 €	Anual
Alquiler de taquilla A	23 €	Semestral
Alquiler de taquilla B	26 €	Semestral
Alquiler de taquilla C	38 €	Semestral
Toalla mini	1,30 €	
Toalla maxi	1,50 €	
Albornoz	3 €	

ENTRADAS BAKH Y SPA

Entrada social sub 4	10 €
Entrada social adulto	12 €
Entrada Wellness	16 €
Entrada Wellness socio Bakh	12 €
Bono Wellness 10 sesiones	150 €

PISTA POLIDEPORTIVA

Alquiler pista polideportiva módulo 1,2,3	15 €	por hora
Alquiler cancha completa (no modulable)	30 €	por hora

PISTA DE HIELO

Entrada Adulto	4 €
Entrada infantil	2 €
Entrada socio	0 €
Alquiler Patines	3 €

LUDOTECA

Entrada Ludoteca socio Bakh	1,50 €	por hora
Entrada Ludoteca socio Wellness	1 €	por hora
Entrada Ludoteca no socio	3,50 €	por hora

Actividades piscinas

Actividades dirigidas de grupo para socios y no socios (más info en recepción)

HORARIOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
8.00 - 8.45	NAT.ADULTO	AQUAFITNESS	NAT.ADULTO	AQUAFITNESS	NAT.ADULTO	
9.15 - 10.00						NAT.ADULTO
9.30 - 10.15	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM	
10.00 - 10.45		AQUAGYM		AQUAGYM		NAT. BENJAMIN
10.45 - 11.30						NAT. ALEVIN
11.00 - 11.45	EMBARAZADAS	TERAPEUTICA	EMBARAZADAS	TERAPEUTICA	EMBARAZADAS	
11.30 - 12.15						NAT. INFANTIL
12.00 - 12.30	AQUABABY	AQUABABY	AQUABABY	AQUABABY	AQUABABY	
12.15 - 13.00						AQUAFITNESS
15.15 - 16.00	AQUAFITNESS		AQUAFITNESS		AQUAFITNESS	
16.00 - 16.45		EMBARAZADAS		EMBARAZADAS		
17.00 - 17.30	AQUABABY	AQUABABY	AQUABABY	AQUABABY	AQUABABY	
17.30 - 18.15	NAT. NIÑOS PEQUEÑINES	NAT. NIÑOS ALEVINES	NAT. NIÑOS PEQUEÑINES	NAT. NIÑOS ALEVINES	NAT. NIÑOS PEQUEÑINES	
18.15 - 19.00	NAT. NIÑOS BENJAMIN	NAT. NIÑOS BENJAMIN	NAT. NIÑOS BENJAMIN	NAT. NIÑOS BENJAMIN	NAT. NIÑOS BENJAMIN	
19.00 - 19.45	NAT. NIÑOS PEQUEÑINES	NAT. NIÑOS BENJAMIN	NAT. NIÑOS PEQUEÑINES	NAT. NIÑOS BENJAMIN	NAT. NIÑOS PEQUEÑINES	
19.45 - 20.30	NATAC.ADULTO	AQUAFITNESS	NATAC. ADULTO	AQUAFITNESS	NATAC.ADULTO	
20.30 - 21.15	TERAPEUTICA	AQUARELAX	TERAPEUTICA	AQUARELAX		

ACT. EMBARAZADAS, AQUABABY, NATACION, AQUARELAX Y TERAPEUTICA NO INCLUIDAS EN BAKH WELLNESS

PISCINA "A" 28 Grados

PISCINA "B" 32 Grados

PISCINA "C" 34 Grados

AQUABABY 4 a 24 meses

NAT. PEQUEÑINES 2 a 3 1/2 años

NAT. BENJAMIN 3 1/2 a 5 años

NAT. ALEVIN 6 a 9 años

NAT. INFANTIL 10 a 15 años

DEFINICIÓN DE ACTIVIDADES PISCINAS.

AQUABABY

Actividad para bebés que potencia el desarrollo integral y una estimulación precoz en el agua mediante la gran variedad de habilidades y juegos que se pueden realizar en este medio.

NATACION niños

Actividad educativa dirigida al público infantil dedicada a la enseñanza de la natación, contando con tres niveles de aprendizaje.

NATACION ADULTOS

Actividad educativa dirigida al público adulto dedicada a la enseñanza y al perfeccionamiento de los estilos de natación, contando con dos niveles de aprendizaje.

AQUAFITNESS

Actividad acuática de trabajo intensivo que aprovecha las propiedades del agua para acondicionar físicamente todo el cuerpo.

AQUAGYM

La gimnasia en el agua trabaja todo el cuerpo de forma efectiva con un bajo impacto articular gracias a la fuerza de flotación.

ACTIVIDAD EMBARAZADAS

Orientado a complementar la preparación al parto (Pre-parto), así como su posterior recuperación (Post-parto) utilizando el agua para buscar un mejor desarrollo físico.

AQUARELAX

Actividad muy relajante con el cuerpo sumergido en el agua, permite aprovechar la ingravidez para liberar músculos y articulaciones utilizando estiramientos, técnicas de relajación, respiración, etc.

ACTIVIDAD TERAPEUTICA

Aprovechando las propiedades que nos brinda el agua podemos trabajar el cuerpo de forma tridimensional y así tratar problemas de la columna vertebral y aparato locomotor.



Sala Dirigidas

Actividades dirigidas de grupo

HORARIOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7.15 - 08.15	GAP		STEP-AEROBIC		AEROBIC
8.30 - 09.30		BODY PUMP		BODY PUMP	
10.15 - 11.00	GYM		GAP		TBC
11.15 - 12.00	BODY BALANCE		BATUKA		BODY BALANCE
14.00 - 15.00	TBC		BODY PUMP		GAP
15.30 - 16.30		BODY PUMP		GAP	
17.15 - 18.00	GAP	STEP-AEROBIC	BODY COMBAT	AEROBIC	
18.10 - 19.00	BATUKA	BODY BALANCE	GAP	TBC	BODY BALANCE
19.00 - 19.30					BODY PUMP
19.15 - 20.20	BODY COMBAT	BODY PUMP	STEP	BODY PUMP	
20.30 - 21.30	BODY PUMP	GAP	BODY PUMP	BODY COMBAT	

INCLUIDAS EN BAHH WELLNESS

Sala Ciclo

Actividades dirigidas de grupo

HORARIOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7.15 - 8.00		SPINbayh		SPINbayh	SPINbayh
8.30 - 9.20	SPINbayh		SPINbayh		
10.00 - 11.00		SPINbayh		SPINbayh	
13.25 - 14.00	SPINbayh		SPINbayh		SPINbayh
14.00 - 15.00		SPINbayh		SPINbayh	
15.30 - 16.20	SPINbayh		SPINbayh		SPINbayh
17.30 - 18.20		SPINbayh		SPINbayh	
18.30 - 19.20	SPINbayh	SPINbayh	SPINbayh	SPINbayh	
19.30 - 20.20	SPINbayh		SPINbayh		SPINbayh
20.20 - 21.15		SPINbayh		SPINbayh	

INCLUIDAS EN BAHH WELLNESS

Centro Gravity-Pilates

Actividades personalizadas o semipersonalizadas

HORARIOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9.30 - 10.15	GRAVITY	PILATES	GRAVITY	PILATES	GRAVITY
10.15 - 11.00	CIRCUIT SERIES	ESPALDA SANA	CIRCUIT SERIES	ESPALDA SANA	GRAVITY
14.15 - 15.00		GRAVITY			ESPALDA SANA
16.00 - 17.00		GRAVITY		ESPALDA SANA	
17.30 - 18.15	PILATES	GRAVITY	PILATES	CIRCUIT SERIES	
18.15 - 19.15	ESPALDA SANA	GRAVITY	ESPALDA SANA	GRAVITY	
19.30 - 20.30	GRAVITY	PILATES	GRAVITY	PILATES	

NO INCLUIDAS EN BAHH WELLNESS

CLASES EXPRESS DE 30 MINUTOS

ESTE PROGRAMA ESTÁ SUJETO A MODIFICACIONES

DEFINICIÓN DE ACTIVIDADES FITNESS.

SPINbayh - Trabajo cardiovascular en bicicleta. Es la actividad quemacalorías por excelencia. Los ritmos e intensidades son variados.

AEROBIC - Coreografías musicales de fácil asimilación cuyo objetivo es la mejora cardiovascular.

BODY PUMP - Actividad dirigida y coreografiada en la que se realiza trabajo de tonificación muscular global.

BODY COMBAT - Actividad dirigida y basada en movimientos de artes marciales y de combate que se practica coreografiada con música.

GAP - Trabajo específico de glúteo, abdomen y pierna.

GYM - Actividad básica para disponer de una buena forma muscular y cardiovascular a través de propuestas variadas y lúdicas.

BATUKA - Actividad donde se trabaja la resistencia cardiovascular, realizando diferentes coreografías con distintos ritmos musicales.

STEP - Ejercicio muscular y cardiovascular coreografiado que se

desarrolla sobre una plataforma.

TBC - Entrenamiento muscular y aeróbico de tonificación global o específica. El trabajo desarrollado tiene incidencia especial en abdomen y espalda.

BODY BALANCE - Miscelánea de gimnasias suaves que combinan movimientos de Pilates, Taichi y Yoga orientadas a mejorar la flexibilidad, el equilibrio, la fuerza y la relajación.

ESPALDA SANA - Clases semi personalizadas orientadas a la reeducación y control postural, cuyo objetivo es prevenir patologías y mejorar el estado de esta parte de nuestro cuerpo.

GRAVITY - Nuevo modelo de trabajo personalizado realizado con maquinaria específica que trabaja de manera global y equilibrada la musculatura de nuestro cuerpo.

PILATES - Método semi personalizado de gimnasia postural y correctiva orientada al trabajo abdominal, fuerza global, propiocepción y equilibrio.