



FITNESS OCTUBRE 2020

	Aretoa Sala	Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes	Larunbata Sábado	Igandea Domingo
7:15 - 8:05	Cycling 2	Cycling Premium Especial	Cycling Virtual	Cycling Premium	Cycling Virtual	Cycling Premium		
8:00 - 8:30	2		Hiit Trx		Hiit Training			
8:00 - 8:45	Piscina		Hipopérvicos		Hipopérvicos			
9:00 - 9:25	1	Técnica Body Pump		Técnica Body Pump				
9:30-10:15	Cycling Piscina	Aqua fitness	Técnica Cycling	Aqua fitness	Técnica Cycling			
9:30 - 10:30	1	Body Pump	Body Combat	Body Pump	Bosu Fitball	Sh'bam		
	3	Espalda sana-gravity	Hiit-Gravity	Espalda sana-gravity	Hiit-Gravity			
	Cycling	Cycling Premium	Cycling Premium	Cycling Premium	Cycling Premium	Cycling Premium Especial		
10:00 - 11:00	1						Actividad Dirigida	
	2						Pilates Suelo	
10:30-11:00	3					Novilidad Articular		
	1	Dulce Espera	Espalda sana-gravity	Dulce Espera	Espalda sana-gravity	Body Balance		
10:30 - 11:25	3	Bosu Fitball	Body Balance	Entrenamiento Funcional	Body Pump	Entrenamiento Funcional		
	Cycling	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual		
11:05 - 12:00	Cycling					Cycling Premium		
11:30-12:20	2	Senior Fit	Senior Fit	Senior Fit	Senior Fit			
11:30-12:20	Cycling		Cycling Virtual		Cycling Virtual			
12:15 - 13:00	Piscina			Calistenia		Aqua fitness		
12:30 - 13:30	Cycling	Calistenia		Calistenia		Cycling Virtual		
13:45 - 14:15	1		Tabata-Core		Tabata-Core			
13:45 - 14:35	Cycling	Cycling Premium		Cycling Premium Especial				
	1					Trx Core		
14:30 - 15:20	2					Calistenia		
	1		Tono xpress		Tono xpress			
15:00 - 15:45	2	Hiit Trx						
	Cycling	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual		
15:30 - 16:25	3	Hiit-Gravity	Espalda sana-gravity	Hiit-Gravity	Espalda sana-gravity			
	1	Entrenamiento Funcional		Body Pump 45'				
15:45 - 16:45	2		Calistenia		Calistenia			
17:00 - 17:30	3	Pruebas de nivel Corpore	Pruebas de nivel Corpore	Pruebas de nivel Corpore	Pruebas de nivel Corpore			
17:15 - 18:10	Cycling	Cycling Virtual		Cycling Virtual				
17:30 - 18:15	2	Técnica Calistenia	Step Bakht	Técnica Calistenia	G.a.p			
	1	Entrenamiento Funcional	Body Pump	Entrenamiento Funcional	Body Pump	Desafío Extremo		
17:30 - 18:25	Cycling		Cycling Premium		Cycling Premium Especial			
	3	Hiit-Gravity		Hiit-Gravity				
18:15 - 18:45	2	Calistenia	Reto Hiit	Calistenia	Reto Hiit			
	Cycling	Cycling Premium Especial	Cycling Virtual	Cycling Premium	Cycling Virtual			
18:30 - 19:25	1	Body Balance	Body Jam	Body Combat	Body Jam	Bakht Dance		
	3	Espalda sana-gravity	Gravity-Pilates	Espalda sana-gravity	Gravity-Pilates			
	Fitness		Dulce Espera		Dulce Espera			
18:45 - 19:45	2	Reto Hiit	Body Balance	Reto Hiit	Body Balance	Hiit Core		
18:45 - 19:40	Cycling					Cycling Premium		
19:30 - 20:25	3	Hiit-Gravity		Hiit-Gravity				
19:35 - 20:25	Cycling	Cycling Premium	Cycling Premium	Cycling Premium Especial	Cycling Premium	Cycling Virtual		
19:45-20:35	2					Core		
19:45 - 20:45	1	Body Combat	Body Pump	Sh'Bam	Body Pump	Zumba		
20:00 - 20:45	2	Trx Core	Calistenia	Trx Core	Calistenia			
20:00 - 20:45	Piscina		Aqua fitness		Aqua fitness			
20:30 - 21:00	Cycling	Cycling 30'		Cycling 30'				
20:45 - 21:45	1	Zumba	Body Balance	Zumba	Body Balance			

TONIFICACIÓN MUSCULAR	CLASES EXPRESS	RESISTENCIA	CUERPO - MENTE	CARDIOVASCULARES	BAILE Y COREOGRAFÍA	CORPORE SANO
Body Pump Bosu - Fitball Body Combat Entrenamiento Funcional Senior Fit Trx Core Aqua fitness	Tabata Core Tono Express Cycling Express Clases de Técnica	Hiit-Gravity Hiit Training Desafío Extremo Body Pump Body Combat Trx Core Reto Hiit Calistenia	Body Balance Novilidad Articular	Cycling Premium Cycling Virtual Running	Sh' bam Body Jam Zumba Bakht Dance Step Bakht	Hiit-Gravity Espalda sana - Gravity Gravity-Pilates Pilates Suelo Hipopérvicos Dulce Espera

**CONSIGUE EL MEJOR RENDIMIENTO**

- ✓ CARDIO
- ✓ FUERZA
- ✓ MOVILI DAD
- ✓ CORE
- ✓ FLEXIBILIDAD
- ✓ RECUPERACION

CON NUESTROS TÉCNICOS CONSEGUIRÁS TUS OBJETIVOS.

**Bakht, CIUDAD DEPORTIVA DE BASKONIA**

FITNESS · PISCINAS · PÁDEL · PISTA DE HIELO · WELLNES · POLIDEPORTIVO  
CAFETERÍA · RESTAURANTE · LUDOTECA Y BAKH CLUB · PISCINA EXTERIOR  
PISTA DE BALONCESTO · PISTA DE FUTBITO · PISTA DE TENIS  
VOLEY PLAYA

**TIPOS DE SOCIO BAKHT**

SOCIO BAKHT - SOCIO BÁSICO

Zona Social · Piscinas Interiores · Piscinas Exteriores · Pista de Hielo · Restaurante

SOCIO BAKHT FITNESS	DESCUENTOS BAKHT	SOCIO BAKHT PÁDEL
Actividades Dirigidas Sala fitness	Todas las modalidades de Socio: Descuentos en Wellness Piscinas Fútbol sala	Pádel
SOCIO BAKHT PREMIUM	Modales Pádel, Regatas y Todo Incluir: Descuentos en alquiler de pines y courts.	Spa Parking Pádel

SOCIO BAKHT TODO INCLUIDO

Actividades Dirigidas · Sala fitness · Cycling · Spa · Parking · Pádel · Toalla Diaria

**HORARIO BAKHT**

LUNES - VIERNES: 07:00 - 23:00  
SÁBADOS - DOMINGOS Y FESTIVOS: 09:00 - 22:00

ACCEDE A TU PERFIL Y GESTIONA TUS RESERVAS EN: [bakht.deportiva.net](http://bakht.deportiva.net)

**NOVEDADES / MODIFICACIONES**  
CLASES CON TARIFA ADICIONAL