

ENERO, MES FITNESS

Te Mereces BAKH!

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1 FESTIVO	2 *Corpore Sano Open Day (3 invitaciones por clase) *Competición remo en sala (18:30h)	3 *Cycling temático Open Day (5 invitaciones por clase) *E.Funcional + movilidad (10:30 a 12:00) *Competición remo en sala (12:00h)	4 *Competición remo en sala (12:00h)	5 *CYCLING ROMPEPIERNAS (07:05 H.) *Zumba trae tu pareja 18:45) (10 invitaciones)	6 *CYCLING fin de semana con charla previa sobre beneficios/reglaje y objetivos de la actividad	7 *CYCLING fin de semana con charla previa sobre beneficios/reglaje y objetivos de la actividad
8 *CrossBakhFit en el agua (20:45h.) (10 invitaciones por clase) *Competición press de banca en sala (18:30h)	9 *Cycling temático Open Day (5 invitaciones por clase) *Competición press de banca en sala (18:30h) *Body Jam temático (18:45h)	10 *Competición press de banca en sala (12.00h) DIA DE SHBAM (17:45h y 19:45h) (5 invitaciones por clase)	11 *Corpore Sano (3 invitaciones por clase) *INTERVAL CYCLING (09:30H) *Competición press banca en sala (12:00h) *Body Balance Agua (20h)	12 *TUTU SH'BHAM (09:30H) *MASTERCLASS BODY BALANCE (10:30 H)	13 *XTEND BARRE (11:30) (Máximo 12 invitaciones)	14 *TALLER DE SALUD (11:30) (Máximo 15 invitaciones)
15 *CYCLING VÍDEO MUSICAL (07:15H) *Body Balance Agua (18:45h, sustituye a la de sala) *Competi. sentadilla (18:30h)	16 *Body Combat TRAE A TU AMIGO (5 invitaciones) *MASTER CLASS Body Pump (17:45h) *Competi. sentadilla (18:30)	17 *Corpore Sano Open Day (3 invitaciones por clase) *Competición en sala de sentadillas (12:00h) *Taller prevención y movilidad CrossBakhFit (19:15 h)	18 *Cycling temático Open Day (5 invitaciones por clase) *Competición sentadilla en sala (12:00h) *Body Jam temático	19 *DIA DE ZUMBA TRAE A TU AMIGO (18:45H, y 19:45H) (10 invitaciones por clase)	20 *BODY JAM ESPECIAL (11:00 A 12:00)	21 *STEP BAKH (11:00 A 12:00) *ZUMBA PARA NIÑOS Y FAMILIA (12:00-13:00)
22 *Corpore Sano Open Day (3 invitaciones por clase) *Competición dominadas en sala (18:30h) *Combat trae a tu amigo 19:45h (5 invitaciones)	23 *CYCLING WATTSS (09:30H) *Body Pump técnico (17:45) *Competi. dominadas (18:30h)	24 *E.funcional+movilidad (10:30 a 12:00) *CrossBakhFit en el agua (20:45h.) (12 invitaciones por clase) *Competición dominadas (12:00h)	25 *Competición dominadas (12:00h) *MASTERCLASS BODY PUMP (19:45H)	26 *Cycling temático Open Day (5 invitaciones por clase) *Desafío con tus técnicos (17:45h)	27 *MASTERCLASS LESMILLS (10:00H) *CYCLING (11:35H)	28 *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (10:00H) *MASTER CYCLING (11:05H)
29 *CYCLING TEMÁTICO OPEN DAY (5 invitaciones por clase)	30 COMPETICIÓN FINAL (18:30H)	31 COMPETICIÓN FINAL (12:00H)		*FITNESS LOUNGE BAR (Partido Baskonia en pantalla)		

Consulta en www.bakh.es o **FACEBOOK** o **TWITTER** la información al detalle