

FITNESS NOVIEMBRE 2020



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

TONIFICACIÓN MUSCULAR	CLASES EXPRESS	RESISTENCIA	CUERPO - MENTE	CARDIOVASCULARES	BALE Y COREOGRAFÍA	CORPORE SANO
Body Pump Bosu - Fitball Body Combat Entrenamiento Funcional Senior Fit Trx Core Aqua fitness	Tabata Core Team Express Cycling Express Clase de Técnica	Hiit-Gravity Hiit Training Desafío Extremo Body Pump Body Combat	Body Balance Movilidad Articular	Cycling Premium Cycling Virtual Running	Sh'bam Body Jam Zumba Bakh Dance Step Bakh	Hiit-Gravity Espalda sana - Gravity Gravity-Pilates Pilates Suelo Hipopélicos Dulce Espera

CONSIGUE EL MEJOR RENDIMIENTO

- ✓ CARDIO
- ✓ FUERZA
- ✓ MOVILIDAD
- ✓ CORE
- ✓ FLEXIBILIDAD
- ✓ RECUPERACIÓN

▶ CON NUESTROS TÉCNICOS ◀ CONSEGUIRÁS TUS OBJETIVOS.

BAKH, 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 **BAKH**

SOCIO BAKH · SOCIO BÁSICO

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

SOCIO BAKH FITNESS DESCUENTOS BAKH SOCIO BAKH PÁDEL

Actividades Dirigidas Sala fitness Pádel

SOCIO BAKH PREMIUM Todas las modalidades de Salud: Documentos en: Wellness, Masajes, Fisioterapia SOCIO BAKH ANCIANA

Actividades Dirigidas Sala fitness, Cycling, Spa, Parking Modidades Pádel, Spa y Trx incluido: Documentos en alquiler de tenis y canchales Spa, Parking, Pádel

SOCIO BAKH TODO INCLUIDO

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

HORARIO **BAKH**

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

ACCEDER A TU PERFIL Y GESTIONAR TUS RESERVAS EN: bakh.deportiva.net

NOVEDADES / MODIFICACIONES
CLASES CON TARIFA ADICIONAL