

	Aretoa	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbata	Igandea
	Sala	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
7:15 - 8:05	Cycling	Cycling	Cycling Virtual	Cycling	Cycling Virtual	Cycling		
	Cross	CROSSTRANIG		CROSSTRANIG		CROSSTRANIG		
	Boxing		FitBoxing		FitBoxing			
8:00 - 8:45	1		Entrenamiento funcional		Entrenamiento funcional			
	Piscina		Aqua fitness		Aqua fitness			
8:15 - 8:45	1	Gluteos 30'		Gluteos 30'				
8:30 - 9:25	Corpore		Espalda sana-gravity		Espalda sana-gravity			
	1	Funcional Express		Funcional Express		Funcional Express		
9:00 - 9:25	Corpore	Hipopélvicos		Hipopélvicos		Hipopélvicos		
	Cycling		Técnica Cycling		Técnica Cycling			
9:00-9:45	5		Meditacion					
9:30 - 10:15	Piscina	Aqua fitness		Aqua fitness		Aqua fitness		
	1	Body Pump	Body Combat	Body Pump	Bosu-Step	Les Mills Dance		
	Corpore	Espalda sana-gravity	Hiit-Gravity	Espalda sana-gravity	Hiit-Gravity	Espalda sana-gravity		
	Boxing	FitBoxing		FitBoxing		FitBoxing		
	2	Body Balance		Body Balance				
10:00 - 10:45	Cross		CROSSTRANIG		CROSSTRANIG			
	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling		
	5						Meditacion	
10:15 - 11:15	1					Actividad Dirigida	Actividad Dirigida	
10:30 - 11:10	Piscina	Aqua Balance		Aqua Balance				
10:30 - 11:30	Fit Studio		AmaFit		AmaFit			
10:30 - 11:25	Corpore	Espalda sana-gravity	Espalda sana-gravity	Espalda sana-gravity	Espalda sana-gravity			
	Cross	Calistenia		Calistenia				
	1	Bosu-Step	Body Pump	Entrenamiento Funcional	Body Pump	Entrenamiento Funcional		
	2					Body Balance		
	Cycling	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual		
11:00 - 11:30	2		Reto Hiit		Reto Hiit			
11:20 - 12:10	Cycling					Cycling	Cycling	
11:35 - 12:25	1	Movilidad Articular		Movilidad Articular				
11:45 - 12:35	1		Senior Fit		Senior Fit			
11:45 - 12:35	Cycling		Cycling Virtual		Cycling Virtual			
12:15 - 13:00	Piscina					Aqua fitness		
13:45 - 14:15	1		HIIT Core		HIIT Core			
14:15 - 15:00	Cycling	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual		
13:45 - 14:35	2	Funcional HIIT		Funcional HIIT		Funcional HIIT		
14:35 - 15:25	2					Calistenia		
15:00 - 15:45	1		Entrenamiento funcional		Entrenamiento funcional			
15:30 - 16:25	1	Entrenamiento Funcional		Entrenamiento funcional		G.A.P		
15:30 - 16:25	Cycling	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual		
	Corpore	Hiit-Gravity	Espalda sana-gravity	Hiit-Gravity	Espalda sana-gravity	Hiit-Gravity		
15:45 - 16:45	Cross		Calistenia		Calistenia			
16:30 - 17:25	Corpore	Espalda sana-gravity	Espalda sana-gravity	Espalda sana-gravity	Espalda sana-gravity			
16:30 - 17:30	2		STEP		STEP			
17:00 - 17:30	Fit Studio	Hipopélvicos		Hipopélvicos				
17:00 - 17:45	2		Latin Bakh					
17:30 - 18:25	1	Funcional circuit	Body Pump	Entrenamiento Funcional	Body Pump			
	2	Body Pump	17:45 G.A.P	Body Pump	G.A.P			
	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling
	Cross	Calistenia	CROSSTRANIG	Calistenia	CROSSTRANIG	Calistenia		
	Boxing	FitBoxing	FitBoxing	FitBoxing	FitBoxing			
18:00-18:50	Corpore	Gravity-Pilates	Espalda sana-gravity	Gravity-Pilates	Espalda sana-gravity	Gravity-Pilates		
17:45 - 18:45	Boxing					FitBoxing		
18:30 - 19:25	Hall	Running Bakh Iniciacion		Running Bakh Iniciacion				
	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling		
	1	Body Balance	Body Jam	Body Combat	Body Jam			
	2		Body Balance		Body Balance			
	Cross		Calistenia	18:45 Entrenamiento Funcional	Calistenia			
18:30 - 19:25	Boxing		FitBoxing		FitBoxing			
	Corpore	Espalda sana-gravity	Gravity-Pilates	Espalda sana-gravity	Gravity-Pilates	Espalda sana-gravity		
	Fit Studio		AmaFit		AmaFit			
18:45 - 19:45	Hall	Running Bakh Medios / Avanzados		Running Bakh Medios / Avanzados				
18:45 - 19:15	2	Reto Hiit		Reto Hiit		Hiit Core 30'		
19:00-19:45	5			Meditacion				
19:00-19:50	Cross					CROSSTRANIG		
19:30 - 20:00	2	Core	Reto Hiit	Core	Reto Hiit	Entrenamiento Funcional		
19:30 - 20:30	Boxing	FitBoxing		FitBoxing				
19:30 - 20:30	1	Body Combat		Les Mills Dance				
19:30 - 20:25	Corpore	Hiit-Gravity	Espalda sana-gravity	Hiit-Gravity	Espalda sana-gravity			
19:30-20:00	Cycling	Cycling 30'	Cycling 30'	Cycling 30'	Cycling 30'	Cycling Virtual		
19:45 - 20:45	1		Body Pump		Body Pump			
20:00 - 21:00	1					Latin Bakh		
20:00 - 20:45	Piscina		Aqua fitness		Aqua fitness			
20:00 - 20:45	Cross		Calistenia		Calistenia			
20:00 - 21:00	2		Body Balance		Body Balance			
20:20 - 21:20	2	Latin Bakh		Latin Bakh				

TONIFICACIÓN MUSCULAR	RESISTENCIA	CLASES EXPRESS	CUERPO - MENTE	CARDIOVASCULARES	BAILE Y COREOGRAFÍA	CORPORE SANO
Entrenamiento Funcional Trx + Movilidad Articular Funcional HIIT Body Combat Hiit Training Body Pump Bosu-Step Body Pump Trx Core Hiit Trx G.a.p CROSSTRANING Core	Funcional HIIT Body Combat Hiit Training Hiit-Gravity Body Pump Calistenia Trx Core Reto Hiit Fit Boxing	Clases de Técnica Hiit Core Core GLUTEOS 30' Funcional Express	Movilidad Articular Body Balance Aqua Balance	Cycling Técnica Cycling Cycling Virtual Running Bakh Fitboxing STEP	Latin Bakh Step Bakh Body Jam Les Mills Dance STEP	Espalda sana - Gravity Gravity-Pilates Pilates Suelo Hipopélvicos Hiit-Gravity Ama Fit

## BAKH, CIUDAD DEPORTIVA DE BASKONIA Y ALAVÉS

### SOCIO BAKH - SOCIO BÁSICO

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

### SOCIO BAKH - MODALIDADES EXTRA

#### SOCIO BAKH FITNESS

Actividades Dirigidas  
Sala fitness

#### SOCIO BAKH PREMIUM

Actividades Dirigidas  
Sala fitness  
Spa  
Parking

#### DESCUENTOS BAKH

Todas las modalidades de Socios:

Descuentos en Nutrición

Modalidades Pádel, Raqueta y Todo Incluido:  
Descuentos en alquiler de pistas y cursos.

#### SOCIO BAKH PÁDEL

Pádel  
Plazo de reserva: 15 días +1 día/mes

#### SOCIO BAKH RAQUETA

Pádel  
Spa  
Parking  
Plazo de reserva: 15 días +1 día/mes  
4 primeros partidos/mes

### 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

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

### POTENCIA TU EXPERIENCIA EN BAKH

#### ENTRENAMIENTOS PERSONALES

Total BAKH - RETO 21 - Embarazo Fit

\*Consulta toda la información que necesites con nuestro personal de BAKH y en la web [www.bakh.es](http://www.bakh.es)

NOVEDADES / MODIFICACIONES  
CLASES CON TARIFA ADICIONAL

CORPORE SANO