

FITNESS ABRIL 2021

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

CONSIGUE EL MEJOR RENDIMIENTO

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

► CON NUESTROS TÉCNICOS ◀
CONSEGUIRÁS TUS OBJETIVOS.

BAKH, CIUDAD DEPORTIVA DE BASKONIA Y ALAVÉS

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 • NUTRICIÓN

TIPOS DE SOCIO BAKH

SOCIO BAKH - SOCIO BÁSICO

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

SOCIO BAKH FITNESS

Actividades Dirigidas
Sala fitness

DESCUENTOS BAKH

Todas las modalidades de Socios:
Descuentos en:
Wellness
Nutrición
Fisioterapia

SOCIO BAKH PÁDEL

Pádel

SOCIO BAKH PREMIUM

Actividades Dirigidas
Sala fitness
Cycling
Spa
Parking

SOCIO BAKH RAQUETA

Spa
Parking
Pádel

SOCIO BAKH TODO INCLUIDO

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

HORARIO BAKH

LUNES - VIERNES: 07:00 - 21:00
SÁBADOS - DOMINGOS Y FESTIVOS: 09:00 - 21:00

ACCEDE A TU PERFIL Y GESTIONA TUS RESERVAS EN: bakh.deporsite.net

NOVEDADES / MODIFICACIONES
CORPORE SANO CLASES CON TARIFA ADICIONAL

TONIFICACIÓN MUSCULAR	CLASES EXPRESS	RESISTENCIA	CUERPO - MENTE	CARDIOVASCULARES	BAILE Y COREOGRAFÍA	CORPORE SANO
Entrenamiento Funcional Trx + Movilidad Articular Funcional HIIT Body Combat Bosu Fitball Body Pump Trx Core Hiit Trx G.a.p	Clases de Técnica Cycling Express Tono Express Tabata Core	Desafío Extremo Funcional HIIT Body Combat Hiit Training Hiit-Gravity Body Pump Calistenia Reto Hiit Trx Core	Movilidad Articular Body Balance	Cycling Premium Técnica Cycling Cycling Virtual	Bakh Dance Latin Bakh Step Bakh Body Jam Sh´bam	Espalda sana - Gravity Gravity-Pilates Pilates Suelo Hipopélvicos Dulce Espera Hiit-Gravity