

FITNESS ENERO 2021

bakh		Aretoa Sala	Astelehena Lunes	Astearte Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes	Larunbata Sábado	Igandea 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		Hipopélvicos		Hipopélvicos			
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 Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Premium		
10:00 - 11:00	1							Actividad Dirigida	Actividad Dirigida
	3								
10:30 - 11:30	2		Calistenia		Calistenia				
	3		Dulce Espera	Espalda sana-gravity	Dulce Espera	Espalda sana-gravity			
10:30 - 11:25	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	Cycling Premium
11:35 - 12:25	1		Senior Fit				Body Balance		
11:45 - 12:35	1					Movilidad Articular			
11:30 - 12:20	3			Movilidad Articular	Senior Fit		Movilidad Articular 30'		
	Cycling			Cycling Virtual		Cycling Virtual			
12:15 - 13:00	Piscina						Aqua fitness		
12:30 - 13:30	Cycling						Cycling Virtual	Cycling Virtual	
13:45 - 14:15	1			Tabata-Core		Tabata-Core			
13:45 - 14:35	Cycling		Cycling Virtual		Cycling Virtual				
	1						Trx Core		
14:30 - 15:20	2						Calistenia		
15:00 - 15:45	1			Tono xpress		Tono xpress			
	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		Técnica Calistenia	G.a.p			
17:00 - 17:45	2			Latin Bakh					
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				
17:45 - 18:30	2			G.a.p					
18:15 - 18:45	2		Calistenia		Calistenia				
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 - 19:15	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 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	Latin Bakh		
19:30 - 20:00	2		Trx Core		Trx Core				
20:00 - 20:45	2		Latin Bakh	Calistenia	Latin Bakh	Calistenia			
20:00 - 20:45	Piscina			Aqua fitness		Aqua fitness			
	3			Body Balance		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

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

Actividades Dirigidas
Sala fitness

Pádel

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

SOCIO BAKH PREMIUM

SOCIO BAKH

Actividades Dirigidas
Sala fitness
Cycling
Spa
Parking

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

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

NOVEDADES / MODIFICACIONES

CORPORE SANO CLASES CON TARIFA ADICIONAL

TONIFICACIÓN MUSCULAR

Entrenamiento Funcional
Trx + Movilidad Articular
Body Combat
Bosu Fitball
Body Pump
Trx Core
Hiit Trx
G.a.p

CLASES EXPRESS

Clases de Técnica
Cycling Express
Tono Express
Tabata Core

RESISTENCIA

Desafío Extremo
Body Combat
Hiit Training
Body Pump
Hiit-Gravity
Calistenia
Reto Hiit
Trx Core

CUERPO - MENTE

Movilidad Articular
Body Balance

CARDIOVASCULARES

Cycling Premium
Técnica Cycling
Cycling Virtual

BAILE Y COREOGRAFÍA

Bakh Dance
Latin Bakh
Step Bakh
Body Jam
Sh'bam

CORPORE SANO

Espalda sana - Gravity
Gravity-Pilates
Pilates Suelo
Hipopélvicos
Dulce Espera
Hiit-Gravity