

FITNESS FEBRERO 2021							Larunbata Sábado	Igandea Domingo
Aretoa Sala	Astelehena Lunes	Astearte Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes			
7:15 - 8:05	Cycling 2	Cycling Premium	Cycling Virtual	Cycling Premium	Cycling Virtual	Cycling Premium		
8:00 - 8:30	2		Hiit Trx		Hiit Training			
8:00 - 8:45	Piscina		Hipopélvicos		Hipopélvicos			
9:00 - 9:25	1	Técnica Body Pump		Técnica Body Pump				
9:30 - 10:15	Cycling		Técnica Cycling		Técnica Cycling			
9:30 - 10:30	1	Aqua fitness		Aqua fitness		Aqua fitness		
	3	Body Pump	Body Combat	Body Pump	Bosu Fitball	Sh'bam		
	Cycling	Espalda sana-gravity	Hiit-Gravity	Espalda sana-gravity	Hiit-Gravity			
	1	Cycling Premium	Cycling Premium	Cycling Premium	Cycling Premium	Cycling Premium		
10:00 - 11:00	3						Actividad Dirigida	
10:30 - 11:30	2	Calistenia		Calistenia			Actividad Dirigida	
10:30 - 11:25	3	Dulce Espera	Espalda sana-gravity	Dulce Espera	Espalda sana-gravity	Movilidad Articular 30'		
	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				
	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		HIIT Core		HIIT 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			
	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			

**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

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

Actividades Dirigidas  
Sala fitness

DESCUENTOS **BAKH**

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

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

SOCIO **BAKH**

Pádel

SOCIO **BAKH** PREMIUM

Actividades Dirigidas  
Sala fitness  
Cycling  
Spa  
Parking

SOCIO **BAKH**

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.depsite.net](http://bakh.depsite.net)

**NOVEDADES / MODIFICACIONES**  
CORPORE SANO CLASES CON TARIFA ADICIONAL