

FITNESS JULIO 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	Cycling Premium	Cycling Virtual	Cycling Premium		
8:00 - 8:30	2		Hiit Trx		Multi Training			
8:00 - 8:45	Piscina		Hipopélicos		Hipopélicos			
9:00 - 9:25	1	Aqua fitness		Aqua fitness		Aqua fitness		
9:15 - 10:00	Cycling	Técnica Body Pump		Técnica Body Pump		Técnica Body Pump		
9:30 - 10:30	Piscina		Tecnica Cycling		Tecnica Cycling			
10:00 - 11:00	1	Aqua fitness		Aqua fitness		Aqua fitness		
10:30 - 11:30	3	Body Pump	Body Combat	Body Pump	Bosu Fitball	Sh'bam		
11:00 - 11:40	Cycling	Espalda sana-gravity	Hiit-Gravity	Espalda sana-gravity	Hiit-Gravity		Cycling Virtual	Cycling Virtual
11:30 - 11:25	1	Cycling Premium	Cycling Premium	Cycling Premium	Cycling Premium	Cycling Premium		
11:10 - 11:40	3							
11:05 - 12:00	2	Calistenia		Calistenia				
11:35 - 12:25	3	Dulce Espera	Espalda sana-gravity	Dulce Espera	Espalda sana-gravity	Movilidad Articular 30'		
12:15 - 13:00	1	Bosu Fitball	Body Pump	Entrenamiento Funcional	Body Pump	Entrenamiento Funcional		
12:30 - 13:30	Cycling	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual		Cycling Virtual		
13:45 - 14:15	1				Cycling Express 30'			
13:45 - 14:35	2	Senior Fit		Senior Fit		Body Balance		
14:30 - 15:20	1		Movilidad Articular		Movilidad Articular			
15:00 - 15:45	2		Cycling Virtual		Cycling Virtual			
15:30 - 16:25	3	Funcional HIIT		Funcional HIIT		Trx Core		
16:25 - 17:00	1					Calistenia		
17:00 - 17:45	2		Tono xpress		Tono xpress			
17:30 - 18:15	3	Hiit Trx						
18:15 - 18:45	1	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual		
18:30 - 19:25	3	Hiit-Gravity	Espalda sana-gravity	Hiit-Gravity	Espalda sana-gravity			
19:25 - 20:00	1	Entrenamiento Funcional		Body Pump 45'		G.a.p		
20:00 - 20:45	2		Calistenia		Calistenia			
20:45 - 21:30	3	Pruebas de nivel Corpore	Pruebas de nivel Corpore	Pruebas de nivel Corpore	Pruebas de nivel Corpore			
21:30 - 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		
18:25 - 19:15	Cycling		Cycling Virtual		Cycling Virtual			
19:15 - 20:00	3	Hiit-Gravity		Hiit-Gravity				
20:00 - 18:30	2		G.a.p					
18:15 - 18:45	2	Calistenia		Calistenia				
18:30 - 19:25	Cycling	Cycling Premium	Cycling Premium	Cycling Premium	Cycling Premium	Cycling Virtual		
19:25 - 20:00	1	Body Balance	Body Jam	Body Combat	Body Jam	Bakh Dance		
20:00 - 18:35	3	Espalda sana-gravity	Gravity-Pilates	Espalda sana-gravity	Gravity-Pilates			
18:35 - 19:35	Fitness		Dulce Espera		Dulce Espera			
19:35 - 20:25	2		Body Balance		Body Balance			
20:25 - 21:15	2	Reto Hiit		Reto Hiit		Hiit Core 30'		
21:15 - 19:40	Cycling							
19:30 - 20:25	3	Hiit-Gravity		Hiit-Gravity				
20:25 - 19:35	Cycling	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual		
19:35 - 20:45	1	Body Combat	Body Pump	Sh'Bam	Body Pump	Latin Bakh		
20:45 - 19:30	1	Trx Core		Trx Core				
19:30 - 20:00	2	Latin Bakh	Calistenia	Latin Bakh	Calistenia			
20:00 - 20:45	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 · NUTRICIÓN

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	Todas las modalidades de Socios: Descuentos en: Wellness Nutrición	Pádel
SOCIO BAKH PREMIUM	Modalidades Pádel, Raqueta y Todo Incluido: Descuentos en alquiler de pistas y cursos.	SOCIO BAKH RAQUETA
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.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 Cycling Express	Bakh Dance Latin Bakh Step Bakh Body Jam Sh' bam	Espalda sana - Gravity Gravity-Pilates Pilates Suelo Hipopélicos Dulce Espera Hiit-Gravity