

FITNESS MARZO 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 Hiit Training		
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			
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	
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		Senior Fit		Body Balance	
11:45 - 12:35	1				Movilidad Articular		
11:30 - 12:20	3 Cycling		Movilidad Articular 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	2 Cycling	Funcional HIIT Cycling Virtual		Funcional HIIT Cycling Virtual			
14:30 - 15:20	1 2					Trx Core 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 Body Pump 45´	Cycling Virtual Espalda sana-gravity	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 Dulce Espera	Cycling Premium Body Combat Espalda sana-gravity Dulce Espera	Cycling Premium Body Jam Gravity-Pilates Dulce Espera	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 Premium	Cycling Virtual	Cycling Premium	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	2	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		

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 Dulce Espera Hipopélvicos 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	DESCUENTOS BAKH	SOCIO BAKH
Actividades Dirigidas Sala fitness	Todas las modalidades de Socios: Descuentos en: Wellness Nutrición Fisioterapia	Pádel
SOCIO BAKH PREMIUM	Modalidades Pádel, Raqueta y Todo Incluido: Descuentos en alquiler de pistas y cursos.	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 - 21:00  
SÁBADOS - DOMINGOS Y FESTIVOS: 09:00 - 21:00

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

NOVEDADES / MODIFICACIONES  
CORPORE SANO CLASES CON TARIFA ADICIONAL