

FITNESS MAYO 2021							Larunbata Sábado	Igandea Domingo
Aretoa Sala	Astelehena Lunes	Asteartea 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		Multi Training			
8:00 - 8:45	Piscina		Hipopélvicos		Hipopélvicos			
9:00 - 9:25	1		Aqua fitness		Aqua fitness			
9:30 - 10:15	Cycling	Técnica Body Pump		Técnica Body Pump				
9:30 - 10:30	1		Tecnica Cycling		Tecnica Cycling			
	3							
10:00 - 11:00	Piscina	Aqua fitness		Aqua fitness		Aqua fitness		
	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 Premium	Cycling Premium	Cycling Premium	Cycling Premium	Cycling Virtual	
10:30 - 11:30	1						Actividad Dirigida	
	3						Actividad Dirigida	
10:30 - 11:25	2	Calistenia		Calistenia				
	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		
11:10 - 11:40	Cycling				Cycling Express			
11:05 - 12:00	Cycling						Cycling Premium	
11:35 - 12:25	1	Senior Fit		Senior Fit		Body Balance	Cycling Premium	
11:45 - 12:35	1				Movilidad Articular			
11:30 - 12:20	3		Movilidad Articular					
	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 Virtual		Cycling Virtual				
	2	Funcional HIIT		Funcional HIIT		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	Desafio 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 Premium	Cycling Premium	Cycling Premium			
	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 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		Aqua fitness		Aqua fitness			
	3		Body Balance		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	Desafio 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 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 · NUTRICIÓN
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 PÁDEL
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 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 - 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

