

SEPTIEMBRE 2020

	Aretoa Sala	Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes	Larubata 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		Hipopélicos		Hipopélicos			
9:00 - 9:25	1	Técnica Body Pump		Técnica Body Pump				
	Cycling		Técnica Cycling		Técnica Cycling			
	1	Body Pump	Body Combat	Body Pump	Bosu Fitball	Sh'bam		
9:30 - 10:30	3	Espalda sana-gravity	Hiit-Gravity	Espalda sana-gravity	Hiit-Gravity			
	Cycling	Cycling Premium	Cycling Premium	Cycling Premium	Cycling Premium	Cycling Premium		
10:00 - 11:00	1						Actividad Dirigida	
	2						Pilates Suelo	
	3	Dulce Espera	Espalda sana-gravity	Dulce Espera	Espalda sana-gravity	Body Balance		
10:30 - 11:25	1	Bosu Fitball	Body Balance	Entrenamiento Funcional	Body Pump	Entrenamiento Funcional		
	Cycling	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual		
	2					Movilidad Articular		
11:05 - 12:00	Cycling						Cycling Premium	
	Cycling		Cycling Premium		Cycling Premium			
11:30 - 12:20	2	Trx + Movilidad Articular		Trx + Movilidad Articular				
12:30 - 13:30	Cycling	Calistenia		Calistenia			Cycling Virtual	
13:45 - 14:15	1		Tabata-Core		Tabata-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 30'						
	Cycling	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual		
15:30 - 16:25	3	Hiit-Gravity	Espalda sana-gravity	Hiit-Gravity	Espalda sana-gravity			
	1	Body Pump		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	Step Bakh	Técnica Calistenia	G.a.p			
	1	Entrenamiento Funcional	Body Pump	Entrenamiento Funcional	Body Pump	Desafío Extremo		
17:30 - 18:25	Cycling		Cycling Premium		Cycling Premium			
	3	Hiit-Gravity		Hiit-Gravity				
18:15 - 18:45	2	Calistenia	Reto Hiit	Calistenia	Reto Hiit			
	Cycling	Cycling Premium	Cycling Virtual	Cycling Premium	Cycling Virtual			
18:30 - 19:25	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			
18:45 - 19:45	2	Reto Hiit	Body Balance	Reto Hiit	Body Balance	Hiit Core		
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 - 20:45	1	Body Combat	Body Pump	Sh'bam	Body Pump	Zumba		
20:00 - 20:45	2	Trx Core	Calistenia	Trx Core	Calistenia			
20:30 - 21:00	Cycling	Cycling 30'		Cycling 30'				
20:45 - 21:45	3	Zumba	Body Balance	Zumba	Body Balance			

TONIFICACIÓN MUSCULAR	CLASES EXPRESS	RESISTENCIA	CUERPO - MENTE	CARDIOVASCULARES	BAILE Y COREOGRAFÍA	CORPORE SANO
Body Pump	Tabata Core	Hiit-Gravity	Body Balance	Cycling Premium	Sh'bam	Hiit-Gravity
Bosu - Fitball	Tono Express	Hiit Training	Movilidad Articular	Cycling Virtual	Body Jam	Espalda sana - Gravity
Body Combat	Cycling Express	Desafío Extremo		Running	Zumba	Gravity-Pilates
Entrenamiento Funcional		Body Pump			Bakh Dance	Pilates Suelo
Trx + Movilidad Articular		Body Combat			Step Bakh	Hipopélicos
Trx Core		Trx Core				Dulce Espera
		Reto Hiit				
		Calistenia				

CONSIGUE EL MEJOR RENDIMIENTO

- ✓ CARDIO
- ✓ FUERZA
- ✓ MOVILIDAD
- ✓ CORE
- ✓ FLEXIBILIDAD
- ✓ RECUPERACIÓN

► CON NUESTROS TÉCNICOS ◀
CONSEGUIRÁS TUS OBJETIVOS.

BAKH, CIUDAD DEPORTIVA DE BASKONIA

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 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 - 23:00
SÁBADOS - DOMINGOS Y FESTIVOS: 09:00 - 22:00

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

CORPORE SANO NOVEDADES / MODIFICACIONES
CLASES CON TARIFA ADICIONAL