

	Aretoa	Astelehena	Astearte	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbata	Igandea
	Sala	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
7:15 - 8:05	Cycling	Cycling	Cycling Virtual	Cycling	Cycling Virtual	Cycling		
	Cross	CROSSTRAINIG		CROSSTRAINIG		CROSSTRAINIG		
	Boxing		FitBoxing		FitBoxing			
	1		Entrenamiento funcional		Entrenamiento funcional			
8:00 - 8:45	Piscina		Aqua fitness		Aqua fitness			
8:15 - 8:45	1	Gluteos 30'		Gluteos 30'				
8:30 - 9:25	Corpore		Espalda sana-gravity		Espalda sana-gravity			
9:00 - 9:25	1	Funcional Express		Funcional Express		Funcional Express		
	Corpore	Hipopélvicos		Hipopélvicos		Hipopélvicos		
	Cycling		Tecnica Cycling		Tecnica Cycling			
9:30 - 10:15	Piscina	Aqua fitness		Aqua fitness		Aqua fitness		
9:30 - 10:30	1	Body Pump	Body Combat	Body Pump	Step Training	Les Mills Dance		
	Corpore	Espalda sana-gravity	Hiit-Gravity	Espalda sana-gravity	Hiit-Gravity	Espalda sana-gravity		
	Boxing	FitBoxing		FitBoxing		FitBoxing		
	2	Body Balance		Body Balance				
	Cross		CROSSTRAINIG		CROSSTRAINIG			
	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling Virtual	Cycling Virtual
10:00 - 10:45	5			Meditacion				
10:15 - 11:15	1						Actividad Dirigida	Actividad Dirigida
10:30 - 11:10	Piscina	Aqua Balance		Aqua Balance				
10:30 - 11:25	Corpore	Espalda sana-gravity	Espalda sana-gravity	Espalda sana-gravity	Espalda sana-gravity			
	Cross	Calistenia		Calistenia				
	1	Step Training	Body Pump	Entrenamiento Funcional	Body Pump	Entrenamiento Funcional		
	2					Body Balance		
	Cycling	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual		
11:00 - 11:30	2		Reto Hiit		Reto Hiit			
11:20 - 12:10	Cycling						Cycling	Cycling
11:30 - 12:25	Corpore	AmaFit		AmaFit				
11:35 - 12:25	1	Movilidad Articular		Movilidad Articular				
11:45 - 12:35	1		Senior Fit		Senior Fit			
11:45 - 12:35	Cycling		Cycling Virtual		Cycling Virtual			
12:15 - 13:00	Piscina						Aqua fitness	
13:45 - 14:15	1		HIIT Core		HIIT Core			
14:15 - 15:00	Cycling	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual		
13:45 - 14:35	2	Funcional HIIT		Funcional HIIT		Funcional HIIT		
14:35 - 15:25	2					Calistenia		
15:00 - 15:45	1		Entrenamiento funcional		Entrenamiento funcional			
15:30 - 16:25	1	Entrenamiento Funcional		Entrenamiento funcional		G.A.P		
15:30 - 16:25	Cycling	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual		
	Corpore	Hiit-Gravity	Espalda sana-gravity	Hiit-Gravity	Espalda sana-gravity	Hiit-Gravity		
	Cross		Calistenia		Calistenia			
16:30 - 17:25	Corpore	Espalda sana-gravity	Espalda sana-gravity	Espalda sana-gravity	Espalda sana-gravity			
16:30 - 17:30	2		STEP		STEP			
17:00 - 17:30	Fit Studio	Hipopélvicos		Hipopélvicos				
17:30 - 18:25	1	Funcional circuit	Body Pump	Entrenamiento Funcional	Body Pump			
	2	Body Pump	G.A.P		G.A.P			
	Cycling	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling	Cycling Virtual	Cycling	Cycling	Cycling Virtual
	Cross	Calistenia	CROSSTRAINIG	Calistenia	CROSSTRAINIG	Calistenia		
	Boxing	FitBoxing	FitBoxing	FitBoxing	FitBoxing			
	Corpore	Gravity-Pilates	Espalda sana-gravity	Gravity-Pilates	Espalda sana-gravity	Gravity-Pilates		
18:00 - 18:50	Boxing					FitBoxing		
18:30 - 19:25	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling		
	1	Body Balance		Body Combat				
	2		Body Balance		Body Balance			
	Cross		Calistenia	18:45 Entrenamiento Funcional	Calistenia			
	Boxing		FitBoxing		FitBoxing			
	Corpore	Espalda sana-gravity	Gravity-Pilates	Espalda sana-gravity	Gravity-Pilates	Espalda sana-gravity		
18:45 - 19:15	2	Reto Hiit		Reto Hiit		Hiit Core 30'		
19:00-19:50	Cross					CROSSTRAINIG		
19:30 - 20:15	5					Meditacion		
19:30 - 20:00	2	Core		Core				
19:30 - 20:30	Boxing	FitBoxing		FitBoxing				
19:30 - 20:30	1	Body Combat		Les Mills Dance		Entrenamiento Funcional		
19:30 - 20:25	Corpore	Hiit-Gravity	Espalda sana-gravity	Hiit-Gravity	Espalda sana-gravity			
19:30 - 20:15	5	Meditacion						
19:30- 20:00	Cycling	Cycling 30'	Cycling 30'	Cycling Virtual	Cycling 30'	Cycling Virtual		
19:45 - 20:45	1		Body Pump		Body Pump			
20:00 - 20:45	Piscina		Aqua fitness		Aqua fitness			
20:00 - 20:45	Cross		Calistenia		Calistenia			
20:00 - 21:00	2		Body Balance		Body Balance			

TONIFICACIÓN MUSCULAR	RESISTENCIA	CLASES EXPRESS	CUERPO - MENTE	CARDIOVASCULARES	BAILE Y COREOGRAFÍA	CORPORE SANO
Entrenamiento Funcional	Funcional HIIT	Clases de Técnica	Movilidad Articular	Cycling	Step	Espalda sana - Gravity
Movilidad Articular	Body Combat	Hiit Core	Body Balance	Técnica Cycling	Body Jam	Gravity-Pilates
Funcional HIIT	Hiit Training	Core	Aqua Balance	Cycling Virtual	Les Mills Dance	Pilates Suelo
Body Combat	Hiit-Gravity	GLUTEOS 30'	Meditacion	Fitboxing	Fitboxing	Hipopélvicos
Bosu-Step	Body Pump	Funcional Express		Step	Body Combat	Hiit-Gravity
Body Pump	Calistenia	Cycling 30'				Ama Fit
Hiit Trx	Reto Hiit					
G.a.p	Fit Boxing					
CROSSTRAINING	Step Training					
Core	CrossTraining					

BAKH, CIUDAD DEPORTIVA DE BASKONIA Y ALAVÉS

SOCIO **BAKH** - SOCIO BÁSICO

Zona Social · Piscinas Interiores · Piscinas Exteriores · Pista de Hielo · Restaurante

SOCIO **BAKH** - MODALIDADES EXTRA

SOCIO **BAKH** FITNESS

Actividades Dirigidas
Sala fitness

SOCIO **BAKH** PREMIUM

Actividades Dirigidas
Vestuario Premium
Sala fitness
Spa
Parking

DESCUENTOS **BAKH**

Todas las modalidades de
Socios:

Descuentos en
Nutrición

Modalidades Pádel, Raqueta
y Todo Incluido:

Descuentos en alquiler de
pistas y cursos.

SOCIO **BAKH**
PÁDEL

Pádel
Plazo de
reserva: 15
días +1
día/mes

SOCIO **BAKH**
RAQUETA

Pádel
Spa
Parking
Plazo de
reserva: 15
días +1 día/mes
4 primeros
partidos/mes
Gratis

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

POTENCIA TU EXPERIENCIA EN **BAKH**

ENTRENAMIENTOS PERSONALES

Total **BAKH** - RETO 21 - Embarazo Fit

*Consulta toda la información que necesites con nuestro personal de BAKH y en la web www.bakh.es

NOVEDADES / MODIFICACIONES
CLASES CON TARIFA ADICIONAL

CORPORE SANO