



SEPTIEMBRE 2025

	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			
	2	Body Combat Virtual		Body Combat Virtual		Body Combat Virtual		
8:00 - 8:45	Piscina		Aqua fitness		Aqua fitness			
8:15 - 8:45	1	Gluteos 30´		Gluteos 30´				
8:15 - 8:45	2		Body Pump Virtual		Body Pump Virtual			
8:30 - 9:25	Corpore	Espalda sana-gravity		Espalda sana-gravity				
8:30 - 9:20	Cross	HYROX		HYROX		HYROX		
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		
9:15 - 10:15	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	HYROX	Calistenia	HYROX			
	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				
11:35 - 12:25	2					Body Pump Virtual	Body Pump Virtual	Body Pump Virtual
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	Calis					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		
15:45 - 16:45	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	Body Pump Virtual	Body Balance Virtual	Body Balance Virtual
	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling Virtual	Cycling Virtual
	Cross	Calistenia	CROSSTRAINIG	Calistenia	CROSSTRAINIG	Calistenia		
	Boxing	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 JAM	Body Combat	BODY JAM			
	2		Body Balance		Body Balance	Body Balance Virtual		
	Cross	HYROX	Calistenia	HYROX	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					HYROX		
19:30 - 20:15	5				Meditacion			
19:30 - 20:00	2	Core		Core				
19:30 - 20:30	1	Body Combat		Les Mills Dance		Entrenamiento Funcional	Body Balance Virtual	Body Balance Virtual
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 Virtual	Cycling 30´	Cycling Virtual	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			
20:30 - 21:30	2	Les Mills Dance Virtual		Body Balance Virtual		Les Mills Dance Virtual		

	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					
	Body Pump Virtual						
	Body Combat Virtual						

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