

# PROGRAMA ABONO ACTIVO DEPORTE / KIROL ABONAMENDU AKTIBOAREN PROGRAMA

Nueva temporada/Denboraldi berria 2020-2021

6 de octubre - 22 de diciembre / Urriaren 6etik Abenduaren 22ra

## LUNES/ ASTELEHENA

Hora	Actividad	Técnico Deportivo	Aforo	Sala	Duración
ORDUA	JARDUERA	TEKNIKARIA		GELA	IRAUPENA
9:15	ZUMBA FITNESS	Amada Cenoz	15	2	45
9:45	SPINNING	Oihane Martínez	15	REST	45
10:30	BODY PUMP	Jesika Rivero	15	2	45
17:00	ZUMBA FITNESS	Paula Bejarano	15	2	45
17:30	PILATES	Anabel Miranda	15	3	45
18:00	G.A.P.	Ainhoa Jiménez	15	2	30
18:30	SPINNING	Iñigo Oderiz	15	REST	45
18:30	XTREME	Carlos Román	15	EXT	45
18:45	AERÓBIC	Ainhoa Jiménez	15	2	45
19:30	SPINNING	Iñigo Oderiz	15	REST	45
19:45	BODY PUMP	Carlos Román	15	2	45
20:45	BODY COMBAT	Carlos Román	15	2	45

## MARTES/ ASTEARTEA

Hora	Actividad	Técnico Deportivo	Aforo	Sala	Duración
ORDUA	JARDUERA	TEKNIKARIA		GELA	IRAUPENA
9:30	G.A.P	Jesika Rivero	15	2	45
9:30	PILATES	Yolanda Fernández	15	3	45
9:45	SPINNING	Iñigo Oderiz	15	REST	45
10:15	CX-WORX	María Romero	15	2	30
11:00	BODY COMBAT 45'	María Romero	15	2	45
16:15	YOGA	Juanjo Armañanzas	15	3	75
16:30	SPINNING	Dani Cabriada	15	REST	45
18:00	BODY ATTACK	Carlos Román	15	2	45
18:30	PILATES	Anabel Miranda	15	3	45
19:00	CX-WORX	Carlos Román	15	2	30
19:30	SACO BOX	Carlos Román	11	3	45
19:45	STRONG BY ZUMBA	Ainhoa Jiménez	15	2	45
20:30	SPINNING	Javier García	15	REST	45

## MIÉRCOLES/ ASTEAZKENA

Hora	Actividad	Técnico Deportivo	Aforo	Sala	Duración
ORDUA	JARDUERA	TEKNIKARIA		GELA	IRAUPENA
9:15	ZUMBA FITNESS	Amada Cenoz	15	2	45
9:45	SPINNING	Oihane Martínez	15	REST	45
10:30	BODY PUMP	Jesika Rivero	15	2	45
17:00	ZUMBA FITNESS	Paula Bejarano	15	2	45
17:30	PILATES	Anabel Miranda	15	3	45
18:00	BODY PUMP	Ainhoa Jiménez	15	2	45
18:30	XTREME	Carlos Román	15	EXT	45
19:00	AERÓBIC	Ainhoa Jiménez	15	2	45
19:30	SPINNING	Iñigo Oderiz	15	REST	45
20:00	BODY COMBAT	Carlos Román	15	2	45
20:30	SPINNING	Iñigo Oderiz	15	REST	45

## JUEVES/ OSTEGUNA

Hora	Actividad	Técnico Deportivo	Aforo	Sala	Duración
ORDUA	JARDUERA	TEKNIKARIA		GELA	IRAUPENA
9:30	G.A.P HIGH INTENSITY	Jesika Rivero	15	2	45
9:30	PILATES	Yolanda Fernández	15	3	45
9:45	SPINNING	Iñigo Oderiz	15	REST	45
10:15	CX-WORX	María Romero	15	2	30
11:00	BODY COMBAT 45'	María Romero	15	2	45
16:15	YOGA	Juanjo Armañanzas	15	3	75
16:30	SPINNING	Dani Cabriada	15	REST	45
18:00	BODY ATTACK	Carlos Román	15	2	45
18:30	PILATES	Anabel Miranda	15	3	45
19:00	CX-WORX	Carlos Román	15	2	30
19:30	SACO BOX	Carlos Román	11	3	45
19:45	STRONG BY ZUMBA	Ainhoa Jiménez	15	2	45
20:30	SPINNING	Javier García	15	REST	45

## VIERNES/ OSTIRALA

Hora	Actividad	Técnico Deportivo	Aforo	Sala	Duración
ORDUA	JARDUERA	TEKNIKARIA		GELA	IRAUPENA
9:30	BODY ATTACK	Carlos Román	15	2	45
9:45	SPINNING	Iñigo Oderiz	15	REST	45
10:30	BODY PUMP	Jesika Rivero	15	2	45
17:00	SPINNING	Iñigo Oderiz	15	REST	45
18:00	LATINOS INI	Lidia Lozano	15	3	45
19:00	LATINOS AV	Lidia Lozano	15	3	45

## SÁBADO/ LARUNBATA

Hora	Actividad	Técnico Deportivo	Aforo	Sala	Duración
ORDUA	JARDUERA	TEKNIKARIA		GELA	IRAUPENA
9:30	SPINNING-KING		15	REST	90
11:00	BODY PUMP		15	2	45

57 SESIONES SEMANALES / 57 SAIO ASTERO

"www.ciudaddeportivasarriguren.es"