

ESTUDIO 2

TEMPORADA 2025/26 DENBORALDIA

H	Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes	Larunbata Sábado	Igandea Domingo	H
7.00								7.00
8.00								8.00
9.00		ABDOMINALES y ESTIRAMIENTOS MI 9:00-9:50		ABDOMINALES y ESTIRAMIENTOS MI 9:00-9:50	RELAJACION ANTIESTRES V 9:30-10:45			9.00
10.00	YOGA SENIOR LX 10:00-11:20	ABDOMINALES y ESTIRAMIENTOS MI 10:00-10:50	YOGA SENIOR LX 10:00-11:20	ABDOMINALES y ESTIRAMIENTOS MI 10:00-10:50				10.00
11.00								11.00
12.00	FELDENKRAIS SENIOR LX 11:30-12:20	FELDENKRAIS MI 11:30-12:20	FELDENKRAIS SENIOR LX 11:30-12:20	FELDENKRAIS MI 11:30-12:20				12.00
13.00								13.00
14.00								14.00
15.00								15.00
16.00								16.00
17.00								17.00
18.00	TAICHI LX 17:30-18:20	MEDITACIÓN MINDFULNESS M 17:30-18:45	TAICHI LX 17:30-18:20					18.00
19.00	FELDENKRAIS LX 18:30-19:20	MEDITACIÓN MINDFULNESS M 18:45-20:00	FELDENKRAIS LX 18:30-19:20					19.00
20.00								20.00
21.00								21.00
H	Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes	Larunbata Sábado	Igandea Domingo	H