KIROLPLUS

Jardueren ordutegien taula / Tabla de horarios de actividades

A PARTIR DEL 1/OCT

25 tipos de actividad diferentes con más de 1.000 sesiones/mes
+ Hyrox + Servicio Fitness + Working Estadio

Errítmoa eta koreoak / Ritmo y coreos
Tonifikazioa / Tonificación
Kardioa / Cardio
Gorputza-burua / Cuerpo-mente
Goi mailako intentsitatea / Alta intensidad

Estas actividades y horarios podrán sufrir modificaciones y cambios por motivos organizativos, en función de la demanda y de la época del año.

ASTELEHENA LUNES

ORDUTEGIA HORARIO	1 SALA Jupiter ARETOA	2 SALA Lurra ARETOA	3 SALA Marte ARETOA	4 SALA Merkurio ARETOA	5 SALA Artizarra ARETOA	6 SALA Aero ARETOA	7 SALA Ilargia ARETOA	SALA HYROX ARETOA
7:00	BODYPUMP 7:10-8:00				FUNCIONAL 7:10-8:00			
8:00		ESPALDA ACTIVA 8:30-9:20						HYROX 8:00-8:50
9:00	BODYPUMP 9:30-10:20	DANCE 9:30-10:20	PILATES 9:30-10:20	SPINNING 9:30-10:20	HIIT 9:30-10:20			
10:00	BODY BALANCE 10:30-11:20	PILATES BALL 10:30-11:20	PILATES 10:30-11:20		FUERZA MUJER 10:30-11:20			HYROX 10:00-10:50
11:00			ACTIVIDAD 65+ 11:30-12:20					
12:00								
13:00								
14:00	BODYPUMP 14:00-14:50				FUNCIONAL 14:00-14:50			
15:00			PILATES 14:30-15:20					
16:00	GAP 15:30-16:20	ZUMBA 15:30-16:20	PILATES 15:30-16:20		HIIT 15:30-16:20			
17:00	TODO TONO 17:30-18:20		PILATES 16:30-17:20 PILATES HIIT 17:30-18:20	SPINNING 17:00-17:50 SPINNING 18:00-18:50	FUNCIONAL 17:30-18:20	AERO 16:30-17:20 AERO 17:30-18:20	GAP 16:30-17:20	HYROX 18:00-18:50
18:00	CORE 18:30-19:15	STRETCHING 18:00-18:20 ZUMBA 18:30-19:20	PILATES 18:30-19:20	SPINNING TOP 19:00-20:10	HIIT 18:30-19:20 FUNCIONAL 19:30-20:20	AERO 18:30-19:20 AERO 19:30-20:20	JUMPING FITNESS 19:45-20:35	BOXINGFIT 19:00-19:50
19:00	BODYSTEP 19:15-20:05	POWER YOGA 19:30-20:30	PILATES 19:30-20:20					HYROX 20:00-20:50
20:00	BODYPUMP 20:15-21:05		PILATES 20:30-21:20	SPINNING 20:30-21:20				
21:00								
21:30								

ASTEARTEA MARTES

ORDUTEGIA HORARIO	1 SALA Jupiter ARETOA	2 SALA Lurra ARETOA	3 SALA Marte ARETOA	4 SALA Merkurio ARETOA	5 SALA Artizarra ARETOA	6 SALA Aero ARETOA	7 SALA Ilargia ARETOA	SALA HYROX ARETOA
7:00			PILATES 7:10-8:00	SPINNING 7:10-8:00	TODO TONO 7:10-8:00			HYROX 7:10-8:00
8:00		PILATES BALL 8:30-9:20				AERO 8:30-9:20	JUMPING FITNESS 8:00-8:50	
9:00	GAP 9:30-10:20	BARRÉ 9:30-10:20	PILATES 9:00-9:50		FUNCIONAL 9:30-10:20	AERO 9:30-10:20		
10:00	ZUMBA 10:30-11:20	YOGA 10:30-11:50	PILATES 10:00-10:50		TODO TONO 10:30-11:20			HYROX 10:30-11:20
11:00			ACTIVIDAD 65+ 11:00-11:50					
12:00								
13:00								
14:00				SPINNING 14:00-14:50	HIIT 14:15-15:05			
15:00								
16:00	BODYPUMP 15:30-16:20	ESPALDA ACTIVA 15:30-16:20			TODO TONO 15:15-16:05	AERO 15:30-16:20	GAP 15:30-16:20	HYROX 15:30-16:20
17:00	BODYPUMP 17:30-18:20	PILATES BALL 16:30-17:20 BARRÉ 17:30-18:20	PILATES 17:00-17:50	SPINNING 17:30-18:20	HIIT 17:30-18:20		FUERZA MUJER 16:30-17:20	HYROX 17:30-18:20
18:00	BODY BALANCE 18:30-19:20	BARRÉ 18:30-19:20	PILATES 18:00-18:50 PILATES HIIT 19:00-19:50	SPINNING 18:30-19:20	FUNCIONAL 18:30-19:20		ESPALDA ACTIVA 17:30-18:20 FUERZA MUJER 18:30-19:20	HYROX 80 18:30-19:50
19:00	BODYPUMP 19:30-20:20	ESPALDA ACTIVA 19:30-20:20		SPINNING 19:30-20:20	HIIT 19:30-20:20 FUNCIONAL 20:30-21:20	AERO 19:30-20:20	ZUMBA LIFT 19:30-20:20	
20:00	FUERZA MUJER 20:30-21:20		PILATES 20:00-20:50				GAP 20:30-21:20	
21:00								
21:30								

ASTEAZKENA MIÉRCOLES

ORDUTEGIA HORARIO	1 SALA Jupiter ARETOA	2 SALA Lurra ARETOA	3 SALA Marte ARETOA	4 SALA Merkurio ARETOA	5 SALA Artizarra ARETOA	6 SALA Aero ARETOA	7 SALA Ilargia ARETOA	SALA HYROX ARETOA
7:00					FUNCIONAL 7:10-8:00			
8:00				SPINNING 8:00-8:50	FUERZA MUJER 8:30-9:20			
9:00		STRETCHING 9:00-9:20						
10:00	CORE 9:30-10:15	ZUMBA 9:30-10:20	PILATES 9:30-10:20	SPINNING 10:15-11:05	HIIT 9:30-10:20 FUNCIONAL 10:30-11:20			HYROX 10:00-10:50
11:00	BODYPUMP 10:30-11:20	ESPALDA ACTIVA 10:30-11:20	PILATES 10:30-11:20 ACTIVIDAD 65+ 11:30-12:20					
12:00								
13:00								
14:00					FUNCIONAL 14:00-14:50			
15:00			PILATES 14:30-15:20					
16:00	CORE 15:30-16:15		PILATES 15:30-16:20 PILATES HIIT 16:30-17:20		TODO TONO 16:30-17:20		ZUMBA 16:30-17:20	
17:00	FUERZA MUJER 17:30-18:20	YOGA 17:30-18:20	PILATES 17:30-18:20	SPINNING START 18:15-18:55	FUNCIONAL 17:30-18:20 HIIT 18:30-19:20	PILATES AERO 17:00-17:50 PILATES AERO 18:00-18:50	DANCE 17:30-18:20	HYROX 17:30-18:20
18:00	BODYPUMP 18:30-19:20	ZUMBA 18:30-19:20	PILATES 18:30-19:20	SPINNING 19:00-19:50	FUNCIONAL 19:30-20:20	PILATES AERO 19:00-19:50	BOXINGFIT 19:00-19:50	HYROX 18:00-18:50
19:00	CORE 19:30-20:15	POWER YOGA 19:30-20:30	PILATES 19:30-20:20	SPINNING 20:00-20:50				HYROX 20:00-20:50
20:00	BODY BALANCE 20:30-21:20	STRETCHING 20:30-20:50	PILATES 20:30-21:20				GAP 20:30-21:20	
21:00								
21:30								

OSTEGUNA JUEVES

ORDUTEGIA HORARIO	1 SALA Jupiter ARETOA	2 SALA Lurra ARETOA	3 SALA Marte ARETOA	4 SALA Merkurio ARETOA	5 SALA Artizarra ARETOA	6 SALA Aero ARETOA	7 SALA Ilargia ARETOA	SALA HYROX ARETOA
7:00	BODYPUMP 7:10-8:00		PILATES 7:10-8:00	SPINNING 7:10-8:00	TODO TONO 7:10-8:00			
8:00	ESPALDA ACTIVA 8:00-8:50	PILATES BALL 8:00-8:50			HIIT 8:00-8:50			
9:00	GAP 9:30-10:20	BARRÉ 9:00-9:50	PILATES 9:00-9:50		FUNCIONAL 9:30-10:20	PILATES AERO 9:30-10:20		
10:00	ZUMBA 10:30-11:20	YOGA 10:00-11:20	PILATES 10:00-10:50 ACTIVIDAD 65+ 11:00-11:50		TODO TONO 10:30-11:20			
11:00		ESPALDA ACTIVA 11:30-12:20						
12:00								
13:00								
14:00	BODYPUMP 14:00-14:50				HIIT 14:15-15:05			
15:00				SPINNING 15:15-16:05	TODO TONO 15:15-16:05	PILATES AERO 15:30-16:20		
16:00	CORE 15:30-16:15	PILATES BALL 16:30-17:20					GAP 16:30-17:20	
17:00	BODYPUMP 17:30-18:20	YOGA 17:30-18:50	PILATES 17:00-17:50 PILATES 18:00-18:50		HIIT 17:30-18:20		ZUMBA LIFT 17:30-18:20	HYROX 17:30-18:20
18:00	BODYSTEP 18:30-19:20	YOGA 19:00-20:20	PILATES 19:00-19:50 PILATES HIIT 20:00-20:50	SPINNING TOP 19:30-20:40	FUNCIONAL 18:30-19:20 HIIT 19:30-20:20 FUNCIONAL 20:30-21:20	PILATES AERO 19:30-20:20	DANCE 18:30-19:20 ZUMBA 20:30-21:20	BOXINGFIT 18:30-19:20
19:00	BODYPUMP 19:30-20:20							
20:00								
21:00								
21:30								

OSTIRALA VIERNES

ORDUTEGIA HORARIO	1 SALA Jupiter ARETOA	2 SALA Lurra ARETOA	3 SALA Marte ARETOA	4 SALA Merkurio ARETOA	5 SALA Artizarra ARETOA	6 SALA Aero ARETOA	7 SALA Ilargia ARETOA	SALA HYROX ARETOA
7:00				SPINNING 7:10-8:00	TODO TONO 7:10-8:00			
8:00		STRETCHING 9:00-9:20 ESPALDA ACTIVA 9:30-10:20	PILATES HIIT 9:00-9:50	SPINNING START 10:00-10:40	FUNCIONAL 8:00-8:50 FUERZA MUJER 9:30-10:20	PILATES AERO 8:30-9:20 PILATES AERO 9:30-10:20	JUMPING FITNESS 9:00-9:50	HYROX 9:30-10:20
9:00	BODYPUMP 9:30-10:20	YOGA 10:30-11:50	PILATES 10:00-10:50		TODO TONO 11:00-11:50		DANCE 11:30-12:20	
10:00	BODY BALANCE 10:30-11:20							
11:00								
12:00								
13:00								
14:00				SPINNING 14:00-14:50				
15:00								
16:00	BODYPUMP 15:30-16:20	ZUMBA 15:30-16:20			HIIT 15:30-16:20			
17:00			PILATES 17:00-17:50	SPINNING START 17:15-17:55	FUNCIONAL 16:30-17:20 TODO TONO 17:30-18:20	PILATES AERO 17:00-17:50	GAP 16:30-17:20	
18:00	CORE 18:00-18:45	PILATES BALL 18:00-18:50	PILATES HIIT 18:15-19:05	SPINNING 18:00-18:50			JUMPING FITNESS 18:30-19:20	HYROX 80 18:00-19:20
19:00	BODYPUMP 19:15-20:05	YOGA 19:00-20:20						
20:00								
21:00								
21:30								

LARUNBATA SÁBADO

ORDUTEGIA HORARIO	1 SALA Jupiter ARETOA	SALA Merkurio ARETOA	5 SALA Artizarra ARETOA	7 SALA Ilargia ARETOA	SALA HYROX ARETOA
7:00					
8:00			FUNCIONAL 8:10-9:00		HYROX 8:10-9:00
9:00			HIIT 9:00-9:50		BOXINGFIT 9:00-9:50
10:00	BODYPUMP 10:00-10:50			DANCE (3er S/mes) 10:00-10:50	HYROX 80 10:00-11:20
11:00	ZUMBA (3er S/mes) 11:00-11:50	SPINNING 11:15-12:05			
12:00				JUMPING FITNESS 12:00-12:50	
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
20:00					
21:00					
21:30					

IGANDEA DOMINGO

ORDUTEGIA HORARIO	1 SALA Jupiter ARETOA	2 SALA Lurra ARETOA	4 SALA Merkurio ARETOA	5 SALA Artizarra ARETOA	7 SALA Ilargia ARETOA
7:00					
8:00				HIIT 8:10-9:00	
9:00				FUNCIONAL 9:00-9:50	
10:00			SPINNING 10:00-10:50		JUMPING FITNESS 10:00-10:50
11:00	BODYPUMP 11:15-12:05				
12:00					
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
17:00		YOGA 17:00-18:20			
18:00		YOGA 18:30-19:50			
19:00					
20:00					
21:00					
21:30					