

HORARIOS-ORDUTEGIA

	Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes
09:15	Trabajo en suspensión 1		Trabajo en suspensión 1		Trabajo en suspensión 1
10:00					
10:00	Pilates 1	Pilates Mix	Pilates 1	Pilates Mix	Pilates 1
11:00	Ciclo indoor 1	Ciclo indoor 1		Ciclo indoor 1	
11:00	Propiocepción		Propiocepción		
12:00					
12:00	Gimnasia de mantenimiento		Gimnasia de mantenimiento	Gimnasia de mantenimiento	
13:00					
14:00		Aerobico Mix 1		Aerobico Mix 1	
15:00					
16:00			Patines		
17:00	Pilates 2		Pilates 2	Trabajo en suspensión 2	Pilates 2
18:00		Animación deportiva para mayores		Animación deportiva para mayores	
18:00	Pilates 3		Pilates 3	Pilates 3	
19:00	Txikipilates Functional Training	Trabajo en suspensión 2	Txikipilates Functional Training		Txikipilates Functional training
19:00	Ciclo indoor 2	Baile moderno	Ciclo indoor 2	Baile moderno	Ciclo indor 2
20:00	Zumba 1		Zumba 1		
20:00	Hipopilates	Zumba 2	Hipopilates	Zumba 2	
21:00	Aerobico Mix 2	Ciclo Indoor 3	Aerobico Mix 2	Ciclo Indoor 3	

GRUPO TRAIL-RUNNING: MARTES Y JUEVES DE 19:00-20:30H.

Estando apuntado en cualquier actividad podrás participar en las diferentes clases de ciclo Indoor virtual (best cycling) 

HORARIO DE LAS INSTALACIONES:

LUNES A VIERNES 09:00 -22:00

SABADOS: 09:00 -15:00

TELEFONOA: 94 640 48 77 **POSTA E.:** zierbenakiroldegia@zierbena.



www.facebook.com/Zierbenako_kiroldegia