

PROGRAMA ABONO ACTIVO DEPORTE / KIROL ABONAMENDU AKTIBOAREN PROGRAMA

Nueva temporada/Denboraldi berria 2020-2021

1 de octubre - 22 de diciembre / Urriaren letik Abenduaren 22ra

LUNES/ ASTELEHENA

Hora	Actividad	Técnico Deportivo	Aforo	Sala	Duración
ORDUA	JARDUERA	TEKNIKARIA		GELA	IRALUPENA
9:15	ZUMBA FITNESS	Amada Cenoz	18	2	46
9:30	PILATES	Yolanda Fernández	18	3	46
9:45	SPINNING	Oihane Martínez	30	REST	46
10:30	BODY PUMP	Jecika Rivero	18	2	46
14:15	SPINNING	Javier Garola	30	REST	46
17:00	ZUMBA FITNESS	Paula Bejarano	18	2	46
17:30	PILATES	Anabel Miranda	18	3	46
18:00	G.A.P.	Alinhua Jiménez	18	2	30
18:30	SPINNING	Itigo Odertz	30	REST	46
18:30	XTREME	Carlos Román	20	EXT	46
18:45	HIIT	Alinhua Jiménez	18	2	46
19:30	SPINNING	Itigo Odertz	30	REST	46
19:45	BODY PUMP	Carlos Román	18	2	46
20:30	SPINNING	Itigo Odertz	30	REST	46
20:45	BODY COMBAT	Carlos Román	18	2	46

MARTES/ ASTEARTEA

Hora	Actividad	Técnico Deportivo	Aforo	Sala	Duración
ORDUA	JARDUERA	TEKNIKARIA		GELA	IRALUPENA
9:15	G.A.P.	Jecika Rivero	18	2	46
9:30	PILATES	Yolanda Fernández	18	3	46
9:45	SPINNING	Itigo Odertz	30	REST	46
10:15	CX-WORX	Maria Romero	18	2	30
10:45	YOGA	Anita Bonhomme	18	3	76
11:00	BODY COMBAT	Maria Romero	18	2	46
15:30	SPINNING	Dani Cabriada	30	REST	46
16:15	YOGA	Juanjo Armañanzas	18	3	76
16:30	SPINNING	Dani Cabriada	30	REST	46
18:00	BODY ATTACK	Carlos Román	18	2	46
18:30	PILATES	Anabel Miranda	18	3	46
19:00	CX-WORX	Carlos Román	18	2	30
19:30	SACO BOX	Carlos Román	11	3	46
19:45	STRON BY ZUMBA	Alinhua Jiménez	18	2	46
20:30	SPINNING	Javier Garola	30	REST	46
20:45	BODY PUMP	Alinhua Jiménez	18	2	46

MIÉRCOLES/ ASTEAZKENA

Hora	Actividad	Técnico Deportivo	Aforo	Sala	Duración
ORDUA	JARDUERA	TEKNIKARIA		GELA	IRALUPENA
9:15	ZUMBA FITNESS	Amada Cenoz	18	2	46
9:30	PILATES	Yolanda Fernández	18	3	46
9:45	SPINNING	Oihane Martínez	30	REST	46
10:30	BODY PUMP	Jecika Rivero	18	2	46
14:15	SPINNING	Javier Garola	30	REST	46
17:00	ZUMBA FITNESS	Paula Bejarano	18	2	46
17:30	PILATES	Anabel Miranda	18	3	46
18:15	BODY PUMP	Maria Romero	18	2	46
18:30	SPINNING	Itigo Odertz	30	REST	46
18:30	XTREME	Carlos Román	20	EXT	46
19:15	HIIT	Alinhua Jiménez	18	2	46
19:30	SPINNING	Itigo Odertz	30	REST	46
20:15	BODY COMBAT	Carlos Román	18	2	46
20:30	SPINNING	Itigo Odertz	30	REST	46
21:15	STRETCHING	Carlos Román	18	2	30

JUEVES/ OSTEGUNA

Hora	Actividad	Técnico Deportivo	Aforo	Sala	Duración
ORDUA	JARDUERA	TEKNIKARIA		GELA	IRALUPENA
9:15	G.A.P. HIGH INTENSITY	Jecika Rivero	18	2	46
9:30	PILATES	Yolanda Fernández	18	3	46
9:45	SPINNING	Itigo Odertz	30	REST	46
10:15	CX-WORX	Maria Romero	18	2	30
11:00	BODY COMBAT	Maria Romero	18	2	46
12:00	STRETCHING	Maria Romero	18	3	30
15:30	SPINNING	Dani Cabriada	30	REST	46
16:15	YOGA	Juanjo Armañanzas	18	3	76
16:30	SPINNING	Dani Cabriada	30	REST	46
18:00	BODY ATTACK	Carlos Román	18	2	46
18:30	PILATES	Anabel Miranda	18	3	46
19:00	CX-WORX	Carlos Román	18	2	30
19:30	SACO BOX	Carlos Román	11	3	46
19:45	STRON BY ZUMBA	Alinhua Jiménez	18	2	46
20:30	SPINNING	Javier Garola	30	REST	46
20:45	BODY PUMP	Carlos Román	18	2	46

VIERNES/ OSTIRALA

Hora	Actividad	Técnico Deportivo	Aforo	Sala	Duración
ORDUA	JARDUERA	TEKNIKARIA		GELA	IRALUPENA
9:15	AQUA PILATES	Yolanda Fernández	16	PISC	46
9:15	YOGA	Anita Bonhomme	18	3	76
9:30	BODY ATTACK	Carlos Román	18	2	46
9:45	SPINNING	Itigo Odertz	30	REST	46
10:30	BODY PUMP	Jecika Rivero	18	2	46
17:00	SPINNING	Itigo Odertz	30	REST	46
18:00	LATINOS INI	Lidia Lozano	18	3	80
18:15	BODY PUMP	Maria Romero	18	2	46
19:00	LATINOS AV	Lidia Lozano	18	3	80
19:15	STRETCHING	Maria Romero	18	3	46

SÁBADO/ LARUNBATA

Hora	Actividad	Técnico Deportivo	Aforo	Sala	Duración
ORDUA	JARDUERA	TEKNIKARIA		GELA	IRALUPENA
9:15	SPINNING-KING		30	REST	80
11:00	BODY PUMP		18	2	46

NORMATIVA COVID

- Se establecerá un sistema de reserva para cada sesión.
- OBLIGATORIO el uso de mascarilla hasta el inicio de la actividad física.
- Toalla para secarse el sudor.
- Desinfección de manos al acceder y al salir de la sala.
- Respeto de la distancia de seguridad.
- Espacio delimitado para determinadas sesiones.
- Desinfección del material utilizado al finalizar la sesión.

ESTE VIRUS LO PARAMOS ENTRE TODOS



74 SESIONES SEMANALES / 74 SAIO ASTERO

"www.ciudaddeportivasarriguren.es"