

## FITNESS JULIO 2024

bayh		Aretoa Sala	Astelehena Lunes	Astearte Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes	Larunbata Sábado	Igandea Domingo
7:15 - 8:05	Cycling		Cycling	Cycling Virtual	Cycling	Cycling Virtual	Cycling		
	1-2.			Hiit Training		Multi Training			
8:00 - 8:45	Piscina			Aqua fitness		Aqua fitness			
8:15 - 8:45	2		Gluteos 30´		Gluteos 30´				
8:30 - 9:00	Corpore		Hipopélvicos		Hipopélvicos		Hipopélvicos		
8:30 - 9:25	3			Espalda sana-gravity		Espalda sana-gravity			
9:00 - 9:25	1		Técnica Body Pump		Técnica Body Pump				
	Cycling			Tecnica Cycling		Tecnica Cycling			
9:15 - 10:05	Piscina			Aqua Balance		Aqua Balance			
9:15 - 10:00	Piscina		Aqua fitness		Aqua fitness		Aqua fitness		
9:30 - 10:30	1		Body Pump	Body Combat	Body Pump	Bosu Fitball	Les Mills Dance		
	Corpore		Espalda sana-gravity	Hiit-Gravity	Espalda sana-gravity	Hiit-Gravity	Espalda sana-gravity		
	2			Iniciación CROSSTRANIG		Iniciación CROSSTRANIG			
	Cycling		Cycling	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling		
10:15 - 11:15	1						Actividad Dirigida		
10:30 - 11:30	2		Calistenia		Calistenia				
10:30 - 11:25	Fit Studio		AmaFit		AmaFit				
	Corpore		Espalda sana-gravity	Espalda sana-gravity	Espalda sana-gravity	Espalda sana-gravity			
	1		Bosu Fitball	Body Pump	Entrenamiento Funcional	Body Pump	Entrenamiento Funcional		
	Cycling		Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual		
11:00 - 11:30	2			Reto Hiit		Reto Hiit			
11:20 - 12:10	Cycling							Cycling	Cycling Virtual
11:35 - 12:25	1		Senior Fit		Senior Fit		Body Balance		
11:45 - 12:35	1			Movilidad Articular		Movilidad Articular			
11:45 - 12:35	Cycling			Cycling Virtual		Cycling Virtual			
13:45 - 14:15	1			HIIT Core		HIIT Core			
14:15 - 15:00	Cycling		Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual		
13:45 - 14:35	2		Funcional HIIT		Funcional HIIT		Funcional HIIT		
14:35 - 15:25	2						Calistenia		
15:00 - 15:45	1			Entrenamiento funcional		Entrenamiento funcional			
15:30 - 16:25	1		Entrenamiento Funcional		Entrenamiento funcional		G.A.P		
15:30 - 16:25	Cycling		Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual		
	Corpore		Hiit-Gravity	Espalda sana-gravity	Hiit-Gravity	Espalda sana-gravity	Hiit-Gravity		
15:45 - 16:45	2		Calistenia		Calistenia				
16:30 - 17:20	1			Iniciación CROSSTRANIG		Iniciación CROSSTRANIG			
16:30 - 17:25	Corpore		Espalda sana-gravity	Espalda sana-gravity	Espalda sana-gravity	Espalda sana-gravity			
16:30 - 17:00	Fit Studio			Hipopélvicos		Hipopélvicos			
17:00 - 17:30	Fit Studio		Hipopélvicos		Hipopélvicos				
17:30 - 18:00	Fit Studio		Hipopélvicos		Hipopélvicos				
17:00 - 17:45	2			Latin Bakh					
17:15 - 18:10	Cycling		Cycling Virtual		Cycling Virtual				
17:30 - 18:15	2		Técnica Calistenia		Técnica Calistenia	G.A.P			
17:30 - 18:25	1		FUNCIONAL CIRCUIT	Body Pump	Entrenamiento Funcional	Body Pump	Desafío Extremo		
	Cycling			Cycling		Cycling		Cycling Virtual	Cycling Virtual
	Corpore		Gravity-Pilates	Espalda sana-gravity	Gravity-Pilates	Espalda sana-gravity	Gravity-Pilates		
17:45 - 18:25	2			G.A.P					
18:15 - 18:45	2		Calistenia		Calistenia				
18:30 - 19:25	Cycling		Cycling	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling		
	1		Body Balance	Body Jam	Body Combat	Body Jam			
	Corpore		Espalda sana-gravity	Gravity-Pilates	Espalda sana-gravity	Gravity-Pilates	Espalda sana-gravity		
18:30 - 19:25	Fit Studio			AmaFit		AmaFit			
18:35 - 19:35	2			Body Balance		Body Balance			
18:45 - 19:15	2		Reto Hiit		Reto Hiit		Hiit Core 30´		
19:30 - 20:00	2		Core		Core				
19:30 - 20:30	1		Body Combat		Les Mills Dance				
19:30 - 20:25	Corpore		Hiit-Gravity	Espalda sana-gravity	Hiit-Gravity	Espalda sana-gravity			
19:35 - 20:25	Cycling		Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual		
19:45 - 20:45	1			Body Pump		Body Pump			
20:00 - 21:00	1						Latin Bakh		
20:00 - 21:00	2		CROSSTRANIG	Calistenia	CROSSTRANIG	Calistenia			
20:30 - 21:15	Corpore			Body Balance		Body Balance			
20:30 - 21:30	1		Latin Bakh		Latin Bakh				

TONIFICACIÓN MUSCULAR	RESISTENCIA	CLASES EXPRESS	CUERPO - MENTE	CARDIOVASCULARES	BAILE Y COREOGRAFÍA	CORPORE SANO
Entrenamiento Funcional	Desafío Extremo	Clases de Técnica	Movilidad Articular	Cycling	Latin Bakh	Espalda sana - Gravity
Trx + Movilidad Articular	Funcional HIIT	Hiit Core	Body Balance	Técnica Cycling	Step Bakh	Gravity-Pilates
Funcional HIIT	Body Combat	Core	Aqua Balance	Cycling Virtual	Body Jam	Pilates Suelo
Body Combat	Hiit Training	GLUTEOS 30´			Sh´bam	Hipopélvicos
Bosu Fitball	Hiit-Gravity					Hiit-Gravity
Body Pump	Body Pump					Ama Fit
Trx Core	Calistenia					
Hiit Trx	Trx Core					
G.a.p	Reto Hiit					
Iniciación CROSSTRANIG						
CROSSTRANIG						

## BAKH, CIUDAD DEPORTIVA DE BASKONIA Y ALAVES

### SOCIO BAKH - SOCIO BÁSICO

Zona Social · Piscinas Interiores · Piscinas Exteriores · Pista de Hielo · Restaurante

### SOCIO BAKH - MODALIDADES EXTRA

#### SOCIO BAKH FITNESS

Actividades Dirigidas  
Sala fitness

#### SOCIO BAKH PREMIUM

Actividades Dirigidas  
Sala fitness  
Spa  
Parking

#### DESCUENTOS BAKH

Todas las modalidades de Socios:

Descuentos en Nutrición

Modalidades Pádel, Raqueta y Todo Incluido:  
Descuentos en alquiler de pistas y cursos.

#### SOCIO BAKH PÁDEL

Pádel  
Plazo de reserva: 15 días +1

#### SOCIO BAKH RAQUETA

Pádel  
Spa  
Parking  
Plazo de reserva: 15 días +1 día/mes

### SOCIO BAKH TODO INCLUIDO

Actividades Dirigidas · Sala fitness · Cycling · Spa · Parking · Pádel · Toalla Diaria

### HORARIO BAKH

LUNES - VIERNES: 07:00 - 23:00  
SÁBADOS - DOMINGOS Y FESTIVOS: 09:00 - 22:00

ACCEDE A TU PERFIL Y GESTIONA TUS RESERVAS EN: [bakh.deporsite.net](http://bakh.deporsite.net)

### POTENCIA TU EXPERIENCIA EN BAKH

#### ENTRENAMIENTOS PERSONALES

Total BAKH - RETO 21 - Embarazo Fit

\*Consulta toda la información que necesites con nuestro personal de BAKH y en la web [www.bakh.es](http://www.bakh.es)

	NOVEDADES / MODIFICACIONES
CORPORE SANO	CLASES CON TARIFA ADICIONAL
	CLASES CYCLING - CUOTA PREMIUM