

Aretoa	Sala	Astelehena	Astearte	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbata	Igandea
		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
7:15 - 8:05	Cycling	CROSSTRANING	Cycling Virtual	CROSSTRANING	Cycling Virtual	CROSSTRANING		
	Cross		FitBoxing		FitBoxing			
	Boxing		Entrenamiento funcional		Entrenamiento funcional			
	1		Aqua fitness		Aqua fitness			
8:00 - 8:45	Piscina	Gluteos 30'		Gluteos 30'				
8:30 - 9:00	1		Espalda sana-gravity		Espalda sana-gravity			
8:30 - 9:25	Corpore	Funcional Express		Funcional Express				
	Corpore	Hipopérvicos		Hipopérvicos				
9:00 - 9:25	Corpore		Tecnica Cycling		Tecnica Cycling			
9:30 - 10:15	Piscina	Aqua fitness		Aqua fitness		Aqua fitness		
	1	Body Pump	Body Combat	Body Pump	Bosu-Step	Les Mills Dance		
	Corpore	Espalda sana-gravity	Hiit-Gravity	Espalda sana-gravity	Hiit-Gravity	Espalda sana-gravity		
	Boxing	FitBoxing		FitBoxing		FitBoxing		
	2	Body Balance		Body Balance		Entrenamiento funcional		
	Cross		CROSSTRANING		CROSSTRANING			
	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling		
10:15 - 11:15	1						Actividad Dirigida	Actividad Dirigida
10:30 - 11:10	Piscina	Aqua Balance		Aqua Balance				
10:30 - 11:30	Fit Studio		AmaFit		AmaFit			
	Corpore	Espalda sana-gravity	Espalda sana-gravity	Espalda sana-gravity	Espalda sana-gravity			
	Corpore	Calistenia		Calistenia		Calistenia		
	1	Bosu-Step	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 Hit		Reto Hit			
11:20 - 12:10	Cycling						Cycling	Cycling
11:35 - 12:25	1	Movilidad Articular		Movilidad Articular		Body Balance		
11:45 - 12:35	1		Senior Fit		Senior Fit			
11:45 - 12:35	Cycling		Cycling Virtual		Cycling Virtual			
12:15 - 13:00	Piscina						Aqua fitness	
13:45 - 14:15	1		HIT Core		HIT Core			
14:15 - 15:00	Cycling	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual		
14:45 - 14:35	2	Funcional HIT		Funcional HIT		Funcional HIT		
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	Cross		Calistenia		Calistenia			
16:30 - 17:25	Corpore	Espalda sana-gravity	Espalda sana-gravity	Espalda sana-gravity	Espalda sana-gravity			
16:30 - 17:30	2		STEP		STEP			
17:00 - 17:30	Fit Studio		Hipopérvicos		Hipopérvicos			
17:00 - 17:45	2		Latin Bakh					
	1	Funcional circuit	Body Pump	Entrenamiento Funcional	Body Pump			
	2	Body Pump	G.A.P	Body Pump	G.A.P			
	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling		
	Cross	Calistenia 45	CROSSTRANING	Calistenia 45	CROSSTRANING	Calistenia		
	Boxing	FitBoxing	FitBoxing	FitBoxing	FitBoxing	FitBoxing		
	Corpore	Gravity-Pilates	Espalda sana-gravity	Gravity-Pilates	Espalda sana-gravity	Gravity-Pilates		
17:45 - 18:45	Hall	Running Bakh Iniciacion		Running Bakh Iniciacion				
18:15 - 18:45	Cross	Calistenia 30'		Calistenia 30'				
	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling		
	1	Body Balance	Body Jam	Body Combat	Body Jam			
	2		Body Balance	Entrenamiento Funcional	Body Balance			
	Cross		Calistenia		Calistenia	CROSSTRANING EXPRESS 30'		
	Boxing		FitBoxing		FitBoxing			
	Corpore	Espalda sana-gravity	Gravity-Pilates	Espalda sana-gravity	Gravity-Pilates	Espalda sana-gravity		
18:30 - 19:25	Fit Studio		AmaFit		AmaFit			
18:45 - 19:45	Hall	Running Bakh Medios / Avanzados		Running Bakh Medios / Avanzados		Hiit Core 30'		
18:45 - 19:15	2		Reto Hit		Reto Hit			
19:00-19:30	Boxing					FitBoxing 30'		
19:30 - 20:00	2	Core	Reto Hit	Core	Reto Hit	Entrenamiento Funcional		
19:30 - 20:30	Boxing		FitBoxing		FitBoxing			
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			
19:30 - 20:00	Cycling	Cycling 30'	Cycling 30'	Cycling 30'	Cycling 30'	Cycling Virtual		
19:45 - 20:45	1		Body Pump		Body Pump			
20:00 - 21:00	1					Latin Bakh		
20:00 - 20:45	Piscina		Aqua fitness		Aqua fitness			
20:00 - 20:45	Cross		Calistenia		Calistenia			
20:00 - 21:00	2		Body Balance		Body Balance			
20:45 - 21:45	1	Latin Bakh		Latin Bakh				

TONIFICACION MUSCULAR	RESISTENCIA	CLASES EXPRESS	CIERNO-MENTE	CARDIOVASCULARES	BALÉ Y COREOGRAFIA	CORPORE SANO
Entrenamiento Funcional	Funcional HIT	Clases de Técnica	Movilidad Articular	Cycling	Latin Bakh	Espalda sana - Gravity
Trx + Movilidad Articular	Body Combat	Hiit Core	Body Balance	Técnica Cycling	Step Bakh	Gravity-Pilates
Funcional HIT	Hiit Training	Core	Aqua Balance	Cycling Virtual	Body Jam	Pilates Suelo
Body Combat	Hiit-Gravity	GLUTEOS 30'		Running Bakh	Les Mills Dance	Hipopérvicos
Bosu-Step	Body Pump	Funcional Express		FitBoxing	STEP	Hiit-Gravity
Body Pump	Calistenia			STEP		Ama Fit
Trx Core	Trx Core					
Hiit Trx	Reto Hit					
G.a.p	Fit Boxing					
CROSSTRANING						
Core						

BAKH, CIUDAD DEPORTIVA DE BASKONIA Y ALAVÉS

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	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 PREMIUM Actividades Dirigidas Sala fitness Spa Parking		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.depsite.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

NOVEDADES / MODIFICACIONES
 CLASES CON TARIFA ADICIONAL