Hegalak
OSASUNA GARA SOMOS SALUD

JARDUEREN EGUTEGIA

2026ko irailaren 28tik aurrera

ASTELEHENA/LUNES

	Uretan/En agua	Aretoan/En sala 2	Aretoan/En sala 1	Aretoan/En sala 3
7:00				
8:00		Zumba Tono 08:00	Funcional Step 08:00	Ciclo Indoor 08:00
9:00	Aqua Tono 08:45	SGA - Mobility 09:00	Pilates* 09:00	Ciclo Indoor 09:00
10:00	Aqua Fitness 09:30	Tono* 10:15	Zumba* Tono 10:15	Ciclo Indoor 10:00
11:00		Balance* 11:15	Body Building 11:15	Ciclo Virtual 11:00
12:00		SGA 12:15	TRX* 12:15	Ciclo Virtual 12:00
13:00				Ciclo virtual Express 13:00
14:00			Pilates 13:30	Ciclo Indoor 13:30
15:00			Functional Training 14:30	Ciclo virtual Express 14:30
16:00			Gap 16:00	Ciclo Virtual 15:00
17:00		Hipo-*** presivos 17:00	Total Body 17:00	Ciclo Virtual 16:00
18:00		Fitpilates* SGA 18:00	Gap 18:00	Ciclo Virtual 17:00
19:00	Aqua Tono 19:15		Functional* Training 18:30	Ciclo Indoor 18:00
20:00			Baile Tono 19:30	Ciclo Indoor 19:00
21:00				Ciclo Virtual 20:00

ASTEARTEA/MARTES

	Uretan/En agua	Aretoan/En sala 2	Aretoan/En sala 1	Aretoan/En sala 3
7:00				
8:00		Balance - ABDS 08:00	Tono 08:00	Ciclo Virtual 08:00
9:00	Aqua* Tono 09:15	Pilates* 09:00	Zumba Tono 09:00	Ciclo Indoor 09:00
10:00	Aqua* Fitness 10:00	ABDS -* SGA 10:00	Body* Building 10:00	Ciclo Indoor 10:00
11:00		ABDS -* SGA 11:00	Pilates 11:00	Ciclo Virtual 11:00
12:00		SGA 12:00	Tono 12:00	Ciclo Virtual 12:00
13:00				Ciclo Virtual 13:00
14:00			Body jump* 13:30	Ciclo virtual Express 14:00
15:00		Cardiobox 14:30	Total Body 14:30	Ciclo Virtual 14:30
16:00			Tono 15:30	Ciclo Virtual 15:30
17:00		Zumba* Tono 16:30	Pilates 16:30	Ciclo Virtual 16:30
18:00		Zumba* Tono 17:30	Pilates 17:30	Ciclo Indoor 17:30
19:00		Tono* 18:30	Bodybuild* Exp.-ABDS 18:30	Ciclo Indoor 18:30
20:00	Aquabox 19:30	Yoga 19:30	Balance 19:30	Ciclo Virtual 19:30
21:00				

ASTEAZKENA/MIÉRCOLES

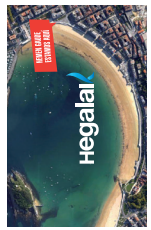
	Uretan/En agua	Aretoan/En sala 2	Aretoan/En sala 1	Aretoan/En sala 3
7:00				
8:00			Zumba Tono 08:00	Ciclo Indoor 08:00
9:00	Aqua Tono 08:45	Pilates* 09:00	SGA* 09:00	Ciclo Indoor 09:00
10:00	Aqua Fitness 09:30	Pilates* 10:00	Funcional* Step 10:00	Ciclo Indoor 10:00
11:00		SGA* 11:00	TRX* 11:00	Ciclo Virtual 11:00
12:00		Balance 12:00	Tono 12:00	Ciclo Virtual 12:00
13:00				Ciclo virtual Express 13:00
14:00				Ciclo Indoor 13:30
15:00		Stretch*** 14:30	Tono 14:30	Ciclo virtual Express 14:30
16:00				Ciclo Virtual 15:00
17:00			Balance 17:00	Ciclo Virtual 16:00
18:00		Fitpilates* SGA 18:00	Gap 18:00	Ciclo Virtual 17:00
19:00		Pilates 19:00	Tono 19:00	Ciclo Indoor 18:00
20:00				Ciclo Indoor 19:00
21:00				Ciclo Virtual 20:00

KG Kirola eta Gaitasuna

Gozatu kirola egiaz
Disfruta practicando deporte

Jarraitu gaitzazu

Plaza Cervantes 2
20.004 Donostia
T. 943 433 680
info@hegalak.com
www.hegalak.com



Hegalak
OSASUNA GARA SOMOS SALUD

PARRILLA DE ACTIVIDADES

A partir del 28 de septiembre del 2026

OSTEGUNA/JUEVES

	Uretan/ En agua	Aretoan/En sala 2	Aretoan/En sala 1	Aretoan/En sala 3
7:00				
8:00		Fitpilates SGA 08:00	Body Building 08:00	Ciclo Indoor 08:00
9:00		Pilates* 09:00	Step 09:00	Ciclo Indoor 09:00
10:00	Aqua* Fitness 09:30 Aqua* Tono 10:15	Pilates* 10:00	Tono* 10:00	Ciclo Indoor 10:00
11:00		Yoga 11:00	Pilates* 11:00	Ciclo Virtual 11:00
12:00			Zumba Tono 12:00	Ciclo Virtual 12:00
13:00				Ciclo Virtual 13:00
14:00			Tono 13:30	Ciclo virtual Express 14:00
15:00			SGA - Pilates 14:30	Ciclo Indoor 14:30
16:00			GAP - Balance 15:30	Ciclo virtual Express 15:30
17:00			Pilates 16:30	Ciclo Virtual 16:00 Ciclo virtual Express 17:00
18:00		SGA - Pilates 17:30	Zumba* Tono 17:30	Ciclo Indoor 17:30
19:00		Total Body 18:30	Tono* 18:30	Ciclo Indoor 18:30
20:00	Aqua Fitness 19:30			Ciclo virtual Express 19:30 Ciclo Virtual 20:00
21:00				

OSTIRALA/VIERNES

	Uretan/ En agua	Aretoan/En sala 2	Aretoan/En sala 1	Aretoan/En sala 3
7:00				
8:00		Tono 08:00	TRX* 08:00	Ciclo Virtual 08:00
9:00		SGA* 09:00	Tono 09:00	Ciclo Virtual 09:00
10:00	Aqua Tono 09:30 Aqua Fitness 10:15	Balance* 10:00	SGA* 10:00	Ciclo Indoor 10:00
11:00		Pilates 11:00	Zumba Tono 11:00	Ciclo Indoor 11:00
12:00		Strech*** 12:00	Tono 12:00	Ciclo Virtual 12:00
13:00				Ciclo virtual Express 13:00
14:00				Ciclo Virtual 13:30
15:00			Circuit Jump 14:30	Ciclo Virtual 14:30
16:00				Ciclo Indoor 15:30
17:00				Ciclo virtual Express 16:30 Ciclo Indoor 17:00
18:00			Tono 18:00	Ciclo Virtual 18:00
19:00				Ciclo Virtual 19:00
20:00				Ciclo Virtual 20:00
21:00				

LARUNBATA/SÁBADO

	Aretoan/ En sala 2	Aretoan/ En sala 1	Aretoan/ En sala 3
7:00			
8:00			
9:00			Ciclo* Rotativo 08:15
10:00		Pilates* 09:15	Ciclo* Rotativo 09:15
11:00		Zumba* Fitness 10:15	Ciclo* Rotativo 10:15
12:00		Zumba* Fitness 11:30	Ciclo Virtual 11:30
13:00			Ciclo Virtual 12:30
14:00			Ciclo Virtual 13:30
15:00			Ciclo Virtual 14:30
16:00			Ciclo Virtual 15:30
17:00			Ciclo Virtual 16:30
18:00			Ciclo Virtual 17:30
19:00			Ciclo Virtual 18:30
20:00			Ciclo Virtual 19:30
21:00			

IGANDEA/DOMINGO

	Aretoan/ En sala 3
7:00	
8:00	
9:00	Ciclo Virtual 09:00
10:00	Ciclo Virtual 10:00
11:00	Ciclo Virtual 11:00
12:00	Ciclo Virtual 12:00
13:00	Ciclo Virtual 13:00
14:00	Ciclo virtual Express 14:00
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	

*Jarduera honetarako lekua gordetzea beharrezkoa da 24 ordu lehenago (13:15).
** Kirol zentruak jardueren egutegia aldatzeko eskubidea gordetzen du beharren arabera moldatu ahal izateko.
*** Tarifa lauetik kanpoko jarduera.

*Para esta actividad es necesario reservar plaza 24h antes (13:15).
**El centro se reserva el derecho a modificar la parrilla con el fin de adecuarla a la demanda.
*** Actividad fuera de la tarifa plana.