

ASTELEHENA/LUNES			
Uretan/ En agua	Aretoan/ En sala		
	2	1	3
8:00		Funcional Step 08:00	Ciclo Indoor 08:00
9:00	Aqua Tono 08:45	SGA - Mobility 09:00	Ciclo Virtual 09:00
	Aqua Fitness 09:30	Zumba Tono 10:15	Ciclo Indoor 10:00
11:00	Zumba Tono 11:00	Body Building 11:15	Ciclo Virtual 11:00
12:00	Balance 11:45		Ciclo Virtual 12:00
13:00			
14:00		Pilates 13:30	Ciclo Indoor 13:30
15:00		Functional Training 14:30	Ciclo Virtual 15:00
16:00			Ciclo Virtual 16:00
17:00	Hipopresivos *** 17:00	Cardiobox Gap 17:00	Ciclo Virtual 17:00
18:00	Fitpilates - SGA 18:00	Functional Training 18:30	Ciclo Indoor 18:00
19:00	Aquabox 19:15	Yoga 19:30	Ciclo Virtual 19:00
20:00			Ciclo Virtual 20:00
21:00			
22:00			

ASTEARTEA/MARTES			
Uretan/ En agua	Aretoan/ En sala		
	2	1	3
		Balance - ABDS 08:00	Ciclo Virtual 08:00
9:00	Aqua Tono 09:30	Pilates 09:00	Zumba Tono 09:00
	Aqua Zumba 10:15	ABDS - SGA 10:00	Ciclo Indoor 09:30
		Body Building 10:30	
		Pilates 11:30	Ciclo Virtual 11:00
			Ciclo Virtual 12:00
			Ciclo Virtual 13:00
		Body Hitt 13:30	Ciclo Virtual 14:00
		Cardiobox 14:15	Tono 14:30
			Ciclo Virtual 15:00
		Bodybuild Exp. - ABDS 15:30	Ciclo Virtual 16:00
		Pilates 17:00	Zumba Tono 17:30
			Ciclo Indoor 17:15
		SGA - Mobility 18:30	Bodybuild Exp. - ABDS 18:30
	Aqua zumba 19:00		Ciclo Indoor 18:30
		Balance 19:45	Ciclo Virtual 20:00

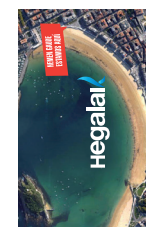
ASTEAZKENA/MIÉRCOLES			
Uretan/ En agua	Aretoan/ En sala		
	2	1	3
		Zumba Tono 08:00	Ciclo Virtual 08:00
9:00	Aqua Tono 08:45	SGA 09:00	Ciclo Virtual 09:00
	Aqua Fitness 09:30	Pilates 09:45	Funcional Step 10:00
		Funcional Step 10:45	Ciclo Indoor 10:00
		SGA 11:30	TRX - Balance 11:00
		Yoga 12:00	Ciclo Virtual 11:00
			Ciclo Virtual 12:00
			Ciclo Indoor 13:30
		Tono 14:30	Ciclo Virtual 15:00
			Ciclo Virtual 16:00
		Balance 17:00	Ciclo Virtual 17:00
		Fitpilates - SGA 18:00	Metabolic GAP 18:15
			Ciclo Virtual 18:00
	Aquabox 19:15	Pilates 19:00	TRX - Bodybuild Exp. 19:30
		Zumba Dance 20:00	Ciclo Virtual 19:00
			Ciclo Virtual 20:00



Jarraitu gaitzazu



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



OSTEGUNA/JUEVES				OSTIRALA/VIERNES				LARUNBATA/SÁBADO			IGANDEA/ DOMINGO	
	Uretan/ En agua	Aretoan/ En sala				Uretan/ En agua	Aretoan/ En sala			Aretoan/ En sala		
	2	1	3	2		1	3	1	3	3		
8:00			Fitpilates - SGA 08:00	Ciclo Indoor 08:00				TRX 08:15	Ciclo Virtual 08:00			
9:00	Aqua Fitness 08:45		Step 09:00	Ciclo Virtual 09:00				Functional Training 09:00	Ciclo Virtual 09:00			
	Aqua Aerobic 09:30	Pilates 09:00	SGA 10:00		Aqua Tono 09:30					Yoga 09:05		
10:00			Tono 10:30	Ciclo Indoor 10:15			Balance 10:00		Ciclo Virtual 10:00	Zumba Fitness 10:00	Ciclo Rotatorio 10:00	Ciclo Virtual 10:00
		Pilates 10:30					Pilates 11:00	SGA 10:30	Ciclo Virtual 11:00			
11:00			Hipopresivos*** 11:30					Cardio Zumba 11:30	Ciclo Virtual 12:00	Zumba Fitness 11:15	Ciclo Indoor 11:15	Ciclo Virtual 11:00
			Pilates 11:30					Cardio Zumba 12:15	Ciclo Virtual 12:00			Ciclo Virtual 12:00
12:00				Ciclo Virtual 12:00					Ciclo Virtual 13:00			Ciclo Virtual 13:00
13:00				Ciclo Virtual 13:00				Funcional Step 13:30	Ciclo Virtual 14:00		Ciclo Virtual 13:00	Ciclo Virtual 13:00
14:00								Total Body 14:30				
15:00			SGA Pilates 14:30	Ciclo Indoor 14:30								
16:00			GAP - Balance 15:30						Ciclo Indoor 15:30			
				Ciclo Virtual 16:00							Ciclo Virtual 16:00	
17:00		Pilates 17:00	Zumba Tono 17:15						Ciclo Indoor 17:00		Ciclo Virtual 17:00	
18:00			Tono 18:15	Ciclo Indoor 17:30				Tono 18:00	Ciclo Virtual 18:00		Ciclo Virtual 18:00	
								Tono 18:45	Ciclo Virtual 19:00		Ciclo Virtual 19:00	
19:00		Mobility 18:30	Total Body 19:00	Ciclo Indoor 18:30							Ciclo Virtual 19:00	
	Aqua Aerobic 19:15											
20:00		Body Hitt 19:45	Zumba Dance 20:00	Ciclo Virtual 20:00								
21:00												
22:00												

* Kirol zentruak jardueren egutegia aldatzeko eskubidea gordetzen du beharren arabera moldatu ahal izateko.

** Jarduera guztietan aurretik plaza erreserbatzea beharrezkoa da.

*** Tarifa lauetik kanpoko jarduerak.

* El centro se reserva el derecho a modificar la parrilla con el fin de adecuarla a la demanda.

** Para todas las actividades será necesario reservar la plaza.

*** Actividad fuera de la tarifa plana.