

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

ASTEARTEAMARTES			
Uretan/ En agua	Aretoan/ En sala		
	2	1	3
8:00		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 Virtual Express 09:00
10:00			Ciclo Indoor 09:30
11:00		Body Building 10:30	Ciclo Virtual Express 10:30
12:00		Pilates 11:30	Ciclo Virtual 11:00
13:00			Ciclo Virtual 12:00
14:00			Ciclo Virtual 13:00
15:00		Cardiobox 14:30	Body Hitt 13:30
16:00			Gap-TRX 14:30
17:00			Ciclo Virtual 15:00
18:00		Pilates 17:30	Zumba Tono 17:30
19:00	Aqua Aerobic 19:00	FuerzaRun SGA 18:30	Bodybuild Exp. - ABDS 18:30
20:00			Ciclo Virtual Express 18:30
21:00			Ciclo Indoor 19:00
22:00			Balance 19:30
			Ciclo Virtual 20:00

ASTEAZKENMIÉRCOLES			
Uretan/ En agua	Aretoan/ En sala		
	2	1	3
8:00		Zumba Tono 08:00	Ciclo Virtual 08:00
9:00	Aqua Tono 08:45	Pilates 09:00	SGA * 09:00
	Aqua Fitness 09:30		Ciclo Virtual 09:00
10:00		Pilates 10:00	Funcional Step 10:00
11:00		SGA * 11:00	TRX - * Balance 11:00
12:00			Ciclo Virtual 11:00
13:00			Yoga 12:00
14:00			Ciclo Virtual 12:00
15:00			Ciclo Virtual Express 13:00
16:00			Ciclo Indoor 13:30
17:00			Tono 14:30
18:00			Ciclo Virtual Express 14:30
19:00			Ciclo Virtual 15:00
20:00			Ciclo Virtual 16:00
21:00			Ciclo Virtual Express 17:00
22:00			Balance 17:00
			Ciclo Virtual 17:00
		Fitpilates - SGA 18:00	Metabolic GAP 18:00
			Ciclo Virtual 18:00
		Pilates 19:00	Functional Training 19:00
			Ciclo Indoor 19:00
			TRX - * Bodybuild Exp. 20:00
			Ciclo Indoor 20:00

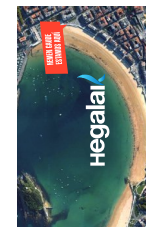
Gozatu **KG** kirola egina **Albata** Gaikasuna
Disfruta practicando deporte



Jarr aitu gaitzazu



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



PARRILLA DE ACTIVIDADES

A partir del 19 de septiembre del 2022

OSTEGUNA/JUEVES				OSTIRALAVIERNES				LARUNBATASÁBADO			IGANDEA/ DOMINGO
Uretan/ En agua	Aretoa/ En sala			Uretan/ En agua	Aretoa/ En sala			Aretoa/ En sala			Aretoa/ En sala
	2	1	3		2	1	3	2	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	Pilates * 09:00	Step 09:00			Tono 09:00	Ciclo Virtual 09:00	Pilates * 09:00	Yoga 09:00	Ciclo Rotativo 09:15	Ciclo Virtual 09:00
10:00	Aqua Aerobic 09:30	Pilates * 10:00	Tono 10:00	Aqua Tono 09:30	SGA 09:00	SGA * 10:00	Ciclo Virtual 10:00		Zumba Fitness 10:00	Ciclo Rotativo 10:15	Ciclo Virtual 10:00
11:00		Pilates 11:00	Ciclo Virtual 11:00	Aqua Fitness 10:15	Balance * 10:00	Cardio Zumba 11:00	Ciclo Virtual 11:00		Zumba Fitness 11:00	Ciclo Virtual 11:30	Ciclo Virtual 11:00
12:00			Ciclo Virtual 12:00		Pilates 11:00		Ciclo Virtual 12:00			Ciclo Virtual 12:30	Ciclo Virtual 12:00
13:00			Ciclo Virtual 13:00				Ciclo Virtual 13:00			Ciclo Virtual 13:30	Ciclo Virtual 13:00
14:00		Tono 13:30	Ciclo Virtual Express 14:00			Funcional Step 13:30	Ciclo Virtual 14:00			Ciclo Virtual 14:30	Ciclo Virtual Express 14:00
15:00		SGA Pilates 14:30	Ciclo Indoor 14:30			Total Body 14:30	Ciclo Virtual Express 15:00			Ciclo Virtual 15:30	
16:00		GAP - Balance 15:30	Ciclo Virtual Express 15:30				Ciclo Indoor 15:30			Ciclo Virtual 16:30	
17:00			Ciclo Virtual Express 16:00				Ciclo Virtual Express 16:30			Ciclo Indoor 17:00	
18:00	Pilates 17:00	Zumba Tono 17:15	Ciclo Indoor 17:30				Ciclo Indoor 17:00			Ciclo Virtual 17:30	
19:00		Tono 18:15	Ciclo Indoor 18:30			Tono 18:00	Ciclo Virtual 18:00			Ciclo Virtual 18:30	
20:00	Aqua Zumba 19:15	Functional exp. ABDS 18:45	BodyBuilding 19:15				Ciclo Virtual 19:00			Ciclo Virtual 19:30	
21:00			Ciclo Virtual Express 19:30				Ciclo Virtual 20:00				
22:00			Ciclo Virtual 20:00								

*Jarduerak honetarako lekua gordez beharrezkoa da.

** Kirol zentruak jardueren egutegi aldatzeko eskubidea gordez du behar araberak moldatu ahal izateko.

***Tarifa lauetik kanpoko jarduerak.

*Para esta actividad es necesario reservar plaza.

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

***Actividad fuera de la tarifa plana.