


GOBELAKO IKASTARROAK DOHANIK ABONATUENTZAT

CURSOS GRATUITOS EN GOBELA PARA PERSONAS ABONADAS.

Gobela Ira – Urr – Aza  Sep – Oct - Nov	Astelehena  Lunes	Asteartea  Martes	Asteazkena  Miércoles	Osteguna  Jueves	Ostirala  Viernes	Larunbata  Sábado
7:45 – 8:15	Funtzionala / Funcional	Cross training	Indarra / Fuerza	Cross training	Funtzionala / Funcional	 <p>11:00 – 12:30 MASTER CLASS</p>
9:00 – 9:30	Abd+Lum	Hipopresiboak / Hipopresivos	Kanpoko jarduera / Actividad exterior	Elastic band	Kardio lasaia / Cardio suave	
14:00 –14:30	Body combat	Funtzionala / Funcional	Body pump	Indarra / Fuerza	Cross training	
16.00 – 16:30	Cross training	Global fitness	Cross training	Global fitness	Cross training	
21:30-22:00	Cross training	Body combat	Funtzionala / Funcional	Body pump	Indarra / Fuerza	