


FADURAKO GIMNASIOA / GIMNASIO DE FADURA

DOAKO IKASTAROAK ABONATUENTZAT (abendutik otsailera) / CURSOS GRATUITOS PARA PERSONAS ABONADAS (diciembre-febrero)

	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbata
7:45 – 8:15	HIIT	GAP	Funcional	HIIT	CORE	 <p>11:00 – 12:30 MASTER CLASS</p>
9:00 – 9:30	Espalda sana	Hipopresivos	Tonificación senior	Cardio suave	Elastic band	
12:30-13:00	GAP	Cardio suave	Global fitness	Espalda sana	Funcional	
14:00 –14:30	Funcional	HIIT	CORE	Funcional	HIIT	
16.00 – 16:30	Body pump	Funcional	Streaching	GAP	Global fitness	
18:30-19:00	Streaching	Elastic band	Cross training	Hipopresivos	Body combat	