

# SERVICIO FITNESS ZERBITZUA

## ORDUTEGIA HORARIO

De L a V: de 7 a 21:30 h

Fines de semana y festivos:  
hasta las 14 h

[fitness@fundacionestadio.com](mailto:fitness@fundacionestadio.com)

Tfno: 945 142 742

**Recuerda:** Es obligatoria la toalla para entrenar.  
Te preparamos programas de entrenamiento funcional a tu medida.

Además, con servicio de **entrenamiento personal**  
(individual, dúo, trío y grupo de 4 ).

Descuento del 20% a menores de 25 años y mayores de 60  
y bonificación 'fitness' en cursos y sesiones sueltas



H A L O Descárgate la App Halo Fitness de entrenamiento

*Estadio*  
FUNDACIÓN *Vital* FUNDAZIOA

60  
1959-2019






Reserba ezazu Haz la reserva en

**ESTADIO  
ONLINE**

# SAIO SOLTEAK SESIONES SUeltas

Kirola, onerako Deporte para bien

**2019/20**

Jarduera Actividad	Aretoa Sala	Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes	Larunbata Sábado	Igandea Domingo
<b>BODYBALANCE</b> (50')	Tanis	-	19'15	10, 20'15	-	-	-	-
<b>BERRIA</b> <b>BODYBALANCE FLEX</b> (30')	Tanis	10'30	-	-	-	10'15	-	-
<b>BODYPUMP</b> (50')	Tanis	9'30, 20	20'15	18'30	7'10, 14, 19'30	19'15	9'30	11
<b>BODYSTEP</b> (50')	Tanis	19	17'30	-	18'30	-	-	-
<b>CXWORX</b> (30')	Entrenamiento Funcional	-	18	-	18	-	-	-
	Tanis	-	-	9'30	-	-	-	-
<b>NUEVO</b> <b>LESMILLS TONE</b> (45')	Tanis	18'15	18'30	19'30	17'45	9'30	-	-
<b>SPINNING</b> (50')	Spinning	19, 20'30	7'10, 14, 20	19, 20'30	18'30	7'10, 10, 14, 18	11	9'30
<b>BERRIA</b> <b>Euskaraz emandako saioa</b> 		15'15	-	-	-	-	-	-
<b>Spinning slow</b> <i>Iniciación</i> <b>SENIOR!</b>		-	-	10	-	-	-	-
<b>NUEVO</b> <b>Spinning técnico</b> (80') <i>Técnica de pedaleo y posición en la bici</i>		-	18'15	-	-	-	-	-

**Precio bonificado para personas mayores de 60 o menores de 28 años o abonadas al servicio Fitness.**

Puntuala izan - etor zaitetz arropa, oinetako eta ekipamendu egokiaz jantzita, irakasleen argibideak jarraitu eta erregulartasunez etorri .  
**Sé puntual - acude con el vestuario, calzado y equipamiento adecuados, sigue las indicaciones de las/los instructoras/es y asiste con regularidad.**