



ACTIVIDADES DE PUESTA EN FORMA (CURSO 2019- 2020)

Apúntate en lebal@lebal.es / 948 17 48 95 ¡Matrícula gratis!

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
9:00- 10:00		PILATES (M/A)		PILATES (M/A)
10:00- 11:00	ZUMBA		ZUMBA	
10:00- 11:00	PILATES (M/A)	PILATES-STRETCH	PILATES (M/A)	PILATES-STRETCH
11:00- 12:00	PILATES (ABIERTO)	PILATES (SENIOR)	PILATES (ABIERTO)	PILATES (SENIOR)
11:00- 12:00	*GYM MAYORES	*GYM MAYORES	*GYM MAYORES	*GYM MAYORES
11:00- 12:30		GAP		
13:00- 14:00		PUESTA EN FORMA		PUESTA EN FORMA
17:00- 18:00		PILATES (I/M)		PILATES (I/M)
18:00- 19:00	PILATES (A)		PILATES (A)	
18:30- 19:30		PUESTA EN FORMA		PUESTA EN FORMA
19:00- 20:00	ZUMBA		ZUMBA	
19:30- 20:30		PILATES (M/A)		PILATES (M/A)
20:00- 21:00	ZUMBA		ZUMBA	

LEYENDA

PILATES (I/M)= PILATES INICIACIÓN/ MEDIO

PILATES (M/A)= PILATES MEDIO/ AVANZADO

PILATES (A)= PILATES AVANZADO

PILATES (ABIERTO)= GRATIS PARA ADULTOS ALUMNOS DE CLASES DE BAILE EN LE BAL (CONSULTAR)

PILATES-ESTRETCH= COMBINACIÓN DE PILATES Y ESTIRAMIENTOS

STRETCHING= ESTIRAMIENTOS

PUESTA EN FORMA= CIRCUITOS DE ENTRENAMIENTO

GAP= TRABAJO DE GLÚTEOS, ABDOMINALES Y PIERNAS

*GYM MAYORES= GIMNASIA PARA MAYORES DE 65 AÑOS (*SUBVENCIONADO POR AYTO. DE PAMPLONA)



ENTRENADOR PERSONAL

DE 8:00 HASTA 21 H.

(Sesiones intensivas para personas que no tienen tiempo para ir al gimnasio)

30 MINUTOS/ DÍA
2 DÍAS/ SEMANA
+ 1 CLASE DE ZUMBA
O GAP ¡GRATIS!

Sólo tienes que elegir los días y la hora a la que quieres venir y dejarte asesorar por nuestros profesionales para cumplir tus objetivos

INSCRIPCIÓN ABIERTA A TODAS NUESTRAS CLASES A LO LARGO DE TODO EL CURSO

