



## ACTIVIDADES DE PUESTA EN FORMA (CURSO 2020- 2021)

Apúntate: lebal@lebal.es / 948 17 48 95 ¡Matrícula gratis! Protocolos Anti-Covid

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
9:00- 9:30	ENTRENADOR PERSONAL		ENTRENADOR PERSONAL	
9:30- 10:00	ENTRENADOR PERSONAL		ENTRENADOR PERSONAL	
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 (INIC.)	PILATES (M/A)	PILATES-STRETCH (INIC.)
11:00- 12:00	PILATES (MEDIO)	PILATES (SENIOR)	PILATES (MEDIO)	PILATES (SENIOR)
11:00- 12:00		*GYM MAYORES		*GYM MAYORES
11:00- 12:00	*GYM MAYORES		*GYM MAYORES	
17:00- 18:00		PILATES (MEDIO)		PILATES (MEDIO)
18:00- 19:00	PILATES (M/A)	PILATES (INIC.)	PILATES (M/A)	PILATES (INIC.)
19:00- 19:30		ENTRENADOR PERSONAL		ENTRENADOR PERSONAL
19:00- 20:00	ZUMBA		ZUMBA	
19:30- 20:30		PILATES (M/A)		PILATES (M/A)
20:00- 21:00	ZUMBA		ZUMBA	

### LEYENDA

PILATES (INIC.)= PILATES INICIACIÓN

PILATES (M/A)= PILATES MEDIO/ AVANZADO

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

PILATES-ESTRETCH= COMBINACIÓN DE PILATES Y 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

Sesiones intensivas de ejercicio

30 MINUTOS/ DÍA  
2 DÍAS/ SEMANA  
+ 1 CLASE GRATIS  
DE ZUMBA A LA SEMANA

Déjate asesorar por  
nuestros profesionales  
para cumplir tus objetivos:

\*Pérdida de peso

\*Tonificación

\*Mantenerse en forma

**INSCRIPCIÓN ABIERTA  
A TODAS NUESTRAS  
CLASES PUESTA EN FORMA  
DURANTE TODO EL CURSO**