



ACTIVIDADES DE PUESTA EN FORMA (CURSO 2022- 2023)

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



HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
8:00- 9:00	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA
9:00- 10:00	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA
9:00- 10:00	PILATES (INICIACIÓN)	PILATES (M/A)	PILATES (INICIACIÓN)	PILATES (M/A)
10:00- 11:00	PILATES+STRETCHING	ZUMBA	PILATES+STRETCHING	ZUMBA
10:00- 11:00	PILATES (M/A)	PILATES (INICIACIÓN)	PILATES (M/A)	PILATES (INICIACIÓN)
11:00- 12:00	PILATES (SENIOR)	PILATES (SENIOR)	PILATES (SENIOR)	PILATES (SENIOR)
11:00- 12:00	*GYM MAYORES	*GYM MAYORES	*GYM MAYORES	*GYM MAYORES
12:00- 13:00	*GYM MAYORES		*GYM MAYORES	
17:00- 18:00		PILATES (Medio)		PILATES (Medio)
18:00- 19:00	PILATES (A)		PILATES (A)	
19:00- 19:30		ENTRENADOR PERSONAL		ENTRENADOR PERSONAL
19:00- 20:00	PILATES (INICIACIÓN)		PILATES (INICIACIÓN)	
19:00- 20:00	ZUMBA		ZUMBA	
19:30- 20:30		PILATES+STRETCHING		PILATES+STRETCHING
20:00- 21:00	ZUMBA		ZUMBA	
20:00- 21:00	YOGA		YOGA	

ENTRENADOR PERSONAL

CONSULTA HORARIOS

DISPONIBLES

(Sesiones intensivas)

30 MINUTOS/ DÍA

2 DÍAS/ SEMANA

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, INICIACIÓN Y MEDIO

ZUMBA CON RUMBA (NUEVO)= ZUMBA A RITMO DE RUMBA CON MÚSICA Y VOZ EN DIRECTO

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

Déjate asesorar por nuestros profesionales para cumplir tus objetivos:

* Tonificación y Puesta en forma

*Pérdida de peso

**INSCRIPCIÓN ABIERTA
TODO EL CURSO**

(TODAS LAS ACTIVIDADES)