




















# ifitness

Bilbao

INTENSIDAD Leve Moderado Medio Alto Fuerte VIRTUAL

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
7:30	8:30	CICLO INDOOR	ICROSS	CICLO INDOOR	CICLO VIRTUAL	HIIT 20		
9:00	10:00	CICLO VIRTUAL	CICLO INDOOR		 ZUMBA	CICLO VIRTUAL		
9:30	10:30	 LES MILLS BODYPUMP		CICLO INDOOR		PILATES		
10:00	11:00		 LES MILLS BODYCOMBAT		 LES MILLS BODYBALANCE		CICLO VIRTUAL	
10:30	11:30	CICLO INDOOR		GAP		 LES MILLS BODYPUMP		
11:00	12:00		PILATES		ICROSS		CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
11:30	12:30	 ZUMBA		 LES MILLS BODYCOMBAT		CICLO INDOOR		
13:15	14:15	ICROSS	HIIT 20	CICLO INDOOR	GAP 30'	ICORE 20'		CICLO VIRTUAL
14:15	15:15	 LES MILLS BODYCOMBAT	CICLO VIRTUAL	 LES MILLS BODYPUMP		ICROSS		
14:30	15:30	CICLO VIRTUAL	 ZUMBA	CICLO VIRTUAL	CICLO INDOOR	CICLO VIRTUAL		
15:30	16:30	CICLO INDOOR	CICLO VIRTUAL	PILATES		CICLO VIRTUAL		
15:30	15:50		GAP 30'		HIIT 20			
16:30	17:30	ICORE 20'	HIIT 20	ICORE 20'		HIIT 20		
17:00	18:00	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	PILATES	CICLO VIRTUAL		
17:30	18:00		ICORE 20'			ICORE 20'		
18:00	19:00	GAP 30'		ICROSS		CICLO INDOOR	CICLO VIRTUAL	
18:00	19:00			CICLO VIRTUAL				
18:30	19:30	HIIT 20	CICLO INDOOR		 LES MILLS BODYPUMP			
19:00	20:00	CICLO INDOOR		 LES MILLS BODYCOMBAT	CICLO VIRTUAL	GAP	CICLO VIRTUAL	
19:30	20:30		 LES MILLS BODYBALANCE		 ZUMBA	CICLO VIRTUAL		
20:00	21:00	 LES MILLS BODYPUMP	CICLO VIRTUAL	CICLO INDOOR		PILATES		
20:30	21:30	CICLO VIRTUAL	 ZUMBA		ICROSS			
21:00	22:00	 LES MILLS BODYCOMBAT		 LES MILLS BODYPUMP		 ZUMBA		
21:30	22:30		GAP	CICLO VIRTUAL	CICLO INDOOR	CICLO VIRTUAL		