

MARTXOA



A ₁	A ₂	A ₃	O ₁	O ₂	L	I
2	<u>3</u>	4	<u>5</u>	6	7	<u>8</u>
9	<u>10</u>	11	<u>12</u>	13	14	<u>15</u>
16	<u>17</u>	18	<u>19</u>	20	21	<u>22</u>
23	<u>24</u>	25	<u>26</u>	27	28	<u>29</u>
30	<u>31</u>					

EXPRESS TAILERRAK (30')

BPXport

EGUNA	9:45	19:00
3	MUGIMENDU ARTIKULARRAK <i>MOVIMIENTOS ARTICULARES</i>	HITT <i>HITT</i>
5	INDARRA. GOIKO GORPUTZ ADARRA <i>FUERZA. PARTE SUPERIOR</i>	GOMAK <i>GOMAS</i>
10	LUZAKETAK <i>ESTIRAMIENTOS</i>	FITBALL <i>FITBALL</i>
12	ETXEAN EGITEKO ARIKETAK <i>EJERCICIOS EN CASA</i>	ABDOMINALAK ETA LUNBARRAK <i>ABDOMINALES Y LUMBARES</i>
17	BIZKAR OSASUNTSUA <i>ESPALDA SANA</i>	INDARRA. BEHEKO GORPUTZ ADARRA <i>FUERZA. PARTE INFERIOR</i>
24	ENTRENAMENDU FUNTZIONALA <i>ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</i>	KARDIO ZIRKUITUA <i>CIRCUITO DE CARDIO</i>
26	CORE EXPRESS <i>CORE EXPRESS</i>	MANKUERNAK <i>MANCUERNAS</i>

31

FOAM ROLLER

FOAM ROLLER

BOSU

BOSU