



EVENTO ESPECIAL

OPEN GAMES

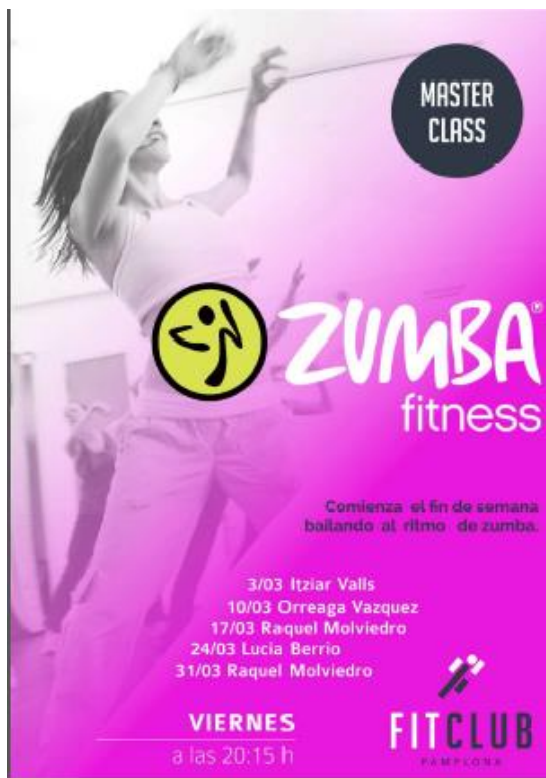
FITCLUB

Los Crossfit Open Games son una competición mundial. Esta temporada, reservamos 2 espacios/horarios para que puedas realizar el WOD WOD de la semana **Unete, participa y retate contigo y con tus compañeros de Fitclub.** Consulta el WOD semanal en facebook


con **MIGUEL**

MIÉRCOLES a las 20:15h
VIERNES a las 11:30h

FITCLUB
PAMPLONA



MASTER CLASS



ZUMBA

fitness

Comienza el fin de semana bailando al ritmo de zumba.

3/03 Itziar Vallis
10/03 Orreaga Vazquez
17/03 Raquel Molviedro
24/03 Lucía Berrio
31/03 Raquel Molviedro

VIERNES
a las 20:15 h

FITCLUB
PAMPLONA



EVENTO VIERNES MAÑANA

AEROBIC

LATIN DANCE

Sesión especial de Aerobic con música latina actual y con movimientos más bailados y sensuales. Seguro que nos lo pasamos genial bailando y hasta cantando

con **ANDER**

VIERNES 10/03
a las 10:00 h

FITCLUB
PAMPLONA



EVENTO DEL VIERNES

DANZA

DEL VIENTRE

Hace mucho tiempo que no teníamos una sesión de este tipo en Fitclub. Ritmos árabes, movimientos de cadera, y mucha sensualidad. Te animas?

con **ARANTZAZU IRIARTE**

VIERNES 10/03
a las 19:30 h

FITCLUB
PAMPLONA



EVENTO DEL SABADO

PILATES DINAMICO

Movimientos de Pilates combinados en secuencias de movimiento que incorporaremos al ritmo de la música. Un Pilates dinámico, un Pilates bailado

con **ADELI**

SABADO 11/03
a las 11:15h

FITCLUB
PAMPLONA



EVENTO ESPECIAL

CHARLA RUNNING

Charla-coloquio sobre motivación y preparación de objetivos y respeto a las distancias. Tras la charla, haremos una pequeña salida de una media hora para correr junto a Ricardo

con **RICARDO ABAD**

Salir Zero
MIERCOLES 15/03
a las 18:45 h

FITCLUB
PAMPLONA



EVENTO VIERNES MAÑANA

TOTAL BODY FUNCIONAL

Sesión de entrenamiento funcional asociado al ritmo de la música utilizando el step y un par de discos, alternando fases cardio con fases de tonificación. Clase de intensidad media alta con la que realizarás un entrenamiento global.

con **PEDRO**

VIERNES 17/03
a las 10:00 h

FITCLUB
PAMPLONA



EVENTO DEL VIERNES

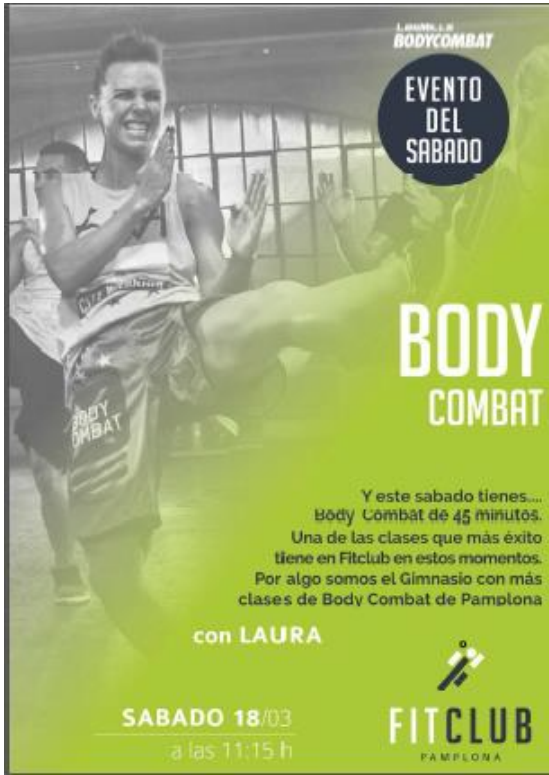
YOGA INTEGRAL

Gustó tanto el mes pasado que vamos a repetir este mes. Se trata de una clase de Yoga donde trabajamos sobre todo la modalidad Hata Yoga, un yoga muy dinámico que es ideal para nuestro cuerpo y mente.

con **NANI BARAZE**

VIERNES 17/03
a las 19:30 h

FITCLUB
PAMPLONA



L. MONTOLIÚ
BODYCOMBAT

EVENTO DEL SABADO

BODY COMBAT

Y este sabado tienes....
Body Combat de 45 minutos.
Una de las clases que más éxito
tiene en Fitclub en estos momentos.
Por algo somos el Gimnasio con más
clases de Body Combat de Pamplona

con **LAURA**

SABADO 18/03
a las 11:15 h

FITCLUB
PAMPLONA



EVENTO DEL VIERNES

FUNKY DANCE

Este viernes realizaremos
esta sesión de **FUNKY**. Si te
gusta la musica y bailar, no te
puedes perder esta sesión.
Empieza el finde **BAILANDO...**

con **NAIA ALDUNTZIN**

VIERNES 24/03
a las 19:30 h

FITCLUB
PAMPLONA



EVENTO VIERNES MAÑANA

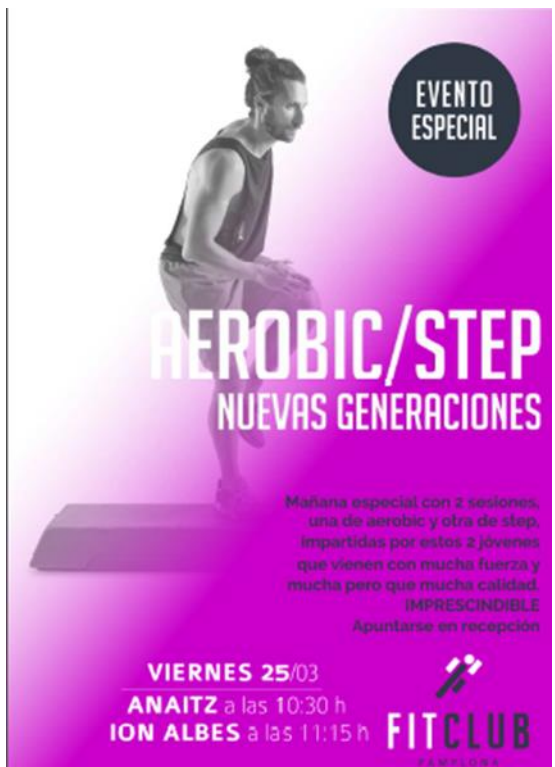
CICLO HIIT

45 minutos de clase, solo
45 minutos de clase, pero de
alta intensidad, de HIIT, de duro
entrenamiento. Te atreves? Te reto

con **ADRIAN**

VIERNES 24/03
a las 10:00 h

FITCLUB
PAMPLONA



EVENTO ESPECIAL

AEROBIC/STEP
NUEVAS GENERACIONES

Mañana especial con 2 sesiones,
una de aerobic y otra de step,
impartidas por estos 2 jóvenes
que vienen con mucha fuerza y
mucho pero con mucha calidad.
IMPRESINDIBLE
Apuntarse en recepción


VIERNES 25/03
ANAITZ a las 10:30 h
ION ALBES a las 11:15 h

FITCLUB
PAMPLONA

EVENTO
DEL
VIERNES

DOBLE STEP VERTICAL

Cambiar el step de dirección aporta mucho más de lo que te imaginas. Nos abre unos planos diferentes, una manera de confeccionar la clase distinta, otra manera de disfrutar de la plataforma, pero si además utilizas 2... las variantes y posibilidades son infinitas, y así además somos 2 instructores...

con PEDRO & IZASKUN 

VIERNES 31/03
a las 10:00 h

FITCLUB
PAMPLONA

EVENTO
DEL
VIERNES

BODY ART

BodyART™ combina posiciones de entrenamiento y técnicas de respiración básicas en una sinergia de entrenamiento físico y relajación mental. El objetivo final de BodyART™ es asegurar la correcta funcionalidad de todo el cuerpo a través del trabajo funcional de la fuerza y la estabilización del sistema motor humano. Galardón al "Mejor Concepto de Fitness" por la ECA (USA) en 2005 y 2006.

con ANA LOPEZ 

VIERNES 31/03
a las 19:30 h

FITCLUB
PAMPLONA