

EMS TOLOSA	Hartu zure zita 619604591 edota 943536400 tfnoan.	Prezioa Bazkideentzat Precio Abonado	Prezioa Ez Bazkideentzat Precio No Abonado
	Proba saioa/ Sesión prueba	Urtarrila, Otsaila eta Martxoa DOHAIN / GRATIS	GRATIS
	Saio askea/ Sesión suelta	40,00 €	45,00 €
	Bono 4 saio	140,00 €	160,00 €
	Bono 10 saio	300,00 €	350,00 €

FISIOTERAPIA ETA KIROL ZENTROA CENTRO DE FISIOTERAPIA Y DEPORTE	FISIOTERAPIA	Bazkideak Abonado	Ez Bazkideak No Abonado	PRESTAKETA FISIKOA	Bazkideak Abonado	Ez Bazkideak No Abonado
	60 min.	34,00€	36,00€	45 min.	34,00€	36,00€
	Bonus 5 h.	150,00€	160,00€	Bonus 5 h.	100,00€	120,00€
	Bonus 10 h.	280,00€	300,00€	Bonus 10 h.	180,00€	200,00€

IZEN-EMATEAK INSCRIPCIONES

1º HIRUHILABETEA 1er TRIMESTRE
Del 21 septiembre
al 22 diciembre 2019

Bazkideak (Bazkide txartela aurkeztuz)
Abonados (Presentando la tarjeta de abonado)

DAGOENEO IZEN EMAN DEZAKEZU!
Haur Igeriketa, Irailak 7, 19:00etik aurrera
YA TE PUEDES INSCRIBIR!
Nat infantil, a partir 7 Septiembre, 19:00.

Ez bazkideak (Kredito txartelaz ordainduz)
No abonados (Pagando con tarjeta crédito)

Irailak 14tik aurrera
A partir del 14 de septiembre

2º HIRUHILABETEA / 2º TRIMESTRE
Del 7 Enero al 31 Marzo

Abenduak 9 tik aurrera
A partir del 9 de Diciembre

Abenduak 16tik aurrera
A partir del 16 de Diciembre

3º HIRUHILABETEA / 3º TRIMESTRE
Del 12 abril al 22 Junio

Apirilak 10 etik aurrera
A partir del 10 de Marzo

Martxoak 17tik aurrera
A partir del 17 de Marzo

OHARRAK AVISOS

*UMEEN IGERIKETARAKO IZEN EMATEAK, HIRUHILABETE GUZTIETAN
* INSCRIPCIONES DE NATACIÓN NIÑOS, EN TODOS LOS TRIMESTRES

19:00etatik aurrera
A partir de las 19:00 h.

IKASTAROAK IRAILAREN 21ean HASIKO DIRA LAS ACTIVIDADES COMENZARÁN EL 21 DE SEPTIEMBRE

FAMILIA UGARIEK DESKONTUA (K-Stretch eta Padel ezik) DESCUENTOS PARA FAMILIAS NUMEROSAS (excepto K-Stretch y Padel)

IZEN EMATEAK USABALEN. Bazkideak baita ere telefonoz, web orritik eta Facebooketik ere.

INSCRIPCIONES EN USABAL. Abonados también por teléfono, vía web y facebook.

IZEN EMATE PROZEDURAN ALDAKETA:

IZEN EMATE GUZTIAK, EKAINA BITARTEKO IRAUPENA IZANGO DUTE, HURRENGO HIRUHILEAN JARRAITZEKO ASMOA EZ BADUZU, GARAIZ BERTAN BEHERA EGITEKO ABIXUA PASA BEHARKO DIGUZU OHIKO BIDEETATIK.

CAMBIO EN EL PROCESO DE INSCRIPCIÓN:

TODA INSCRIPCIÓN TENDRÁ UNA DURACIÓN HASTA JUNIO. EN CASO DE NO QUERER CONTINUAR EL SIGUIENTE TRIMESTRE, NOS LO DEBERÁ COMUNICAR A TIEMPO POR LO MEDIOS HABITUALES

USABAL

Teléfono 943 53 64 00
www.usabalkiroldegia.com



Ikusi ikastaroen bideoa
Video de las actividades

S00.sorokaitasg@yahoo.es



IKASTARO ESKEINTZA ZABAL, MODERNO ETA SEGURUENA LA MÁS AMPLIA, MODERNA Y SEGURA OFERTA DE ACTIVIDADES

TOLOSA



Kirolzer

2020/21



COVID 19ari buruzko **SEGURTASUN NEURRIAK DIRELA ETA:** Saiora etorri aurretik etxean sukarra hartzea derrigorrezkoa izango da. Ikastarora maskara jarrita iritsi beharko da. Saioa hasi aurretik hidrokelez eskuak garbituko ditugu eta azken 5 min. materiala desinfektatzeko erabiliko ditugu.

DEBIDO A LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD por COVID 19: Habrá que acudir a la actividad con mascarilla. Antes de acudir a la sesión será obligatorio tomarse la fiebre en casa. Antes de empezar limpieza de manos con hidrogel y los últimos 5min. de cada sesión se destinarán a desinfectar el material.



TALDE MURRIZTUAGOAK PARTAIDEEN ARTEKO DISTANTZIA BERMATZEKO
GRUPOS MÁS REDUCIDOS PARA GARANTIZAR DISTANCIAMIENTO ENTRE PARTICIPANTES



DESINFEKZIOA SAIOAK AMAITZERAKOAN
DESINFECCIÓN AL FINALIZAR CADA CLASE

GAZTE (+15 URTE/AÑOS) ETA HELDUENTZAKO IKASTAROAK
ACTIVIDADES PARA JÓVENES (+15 AÑOS) Y ADULTOS

HIRU HILABETEKO IHARDUERAK
ACTIVIDADES TRIMESTRALES

Iharduerak Actividades	Asteko Egunak Día Semana	Hasiera ordua Hora de inicio		Prezioa Bazkideentzat Precio Abonado	Prezioa Ez Bazkideentzat Precio No Abonado
Aerobika Aerobic	L / X / V L / X / V	9:15 15:30 / 19:30	60'	35,00 €	65,00 €
Sendotze Fisiko Orokorra Acondicionamiento Físico General	L / X / V M / J	9:00 19:20	60'	35,00 € 22,00 €	85,00 € 68,00 €
YOGA	M / J L / X	9:45 / 10:45 16:30	60'	35,00 €	85,00 €
MASTER GYM (+65 urte/años)	M / J	10:00	60'	18,00 €	50,00 €
Desafit 30 min / 90 egunetan	L / M / X / J / V	8:30	30'	125,15 € Trim.	260,84 € Trim.
Abdominal Hipopresiboak	L / X M / J	9:15 / 18:15 / 19:00 15:30 / 18:15	45'	151,70 € Trim.	169,71 € Trim.
CYCLING	M / J L / X	9:15 / 13:15 19:00 / 19:55 9:15 / 15:45 / 17:30 18:45 / 19:40	45'	78,96 € Trim.	195,68 € Trim.
K-STRETCH@ Luzaketa globalaren bidezko birorekatzen posturala Equilibrio postural mediante estiramiento global	L M X J V	10:00 / 13:20 / 19:15 16:30 10:15 / 19:30 16:30 9:15 / 18:30	60'	126,48 € Trim.	195,68 € Trim.
PILATES	L / X M / J	9:15 / 18:30 9:00 / 15:30 17:50 / 18:45 / 19:40	45'	78,96 € Trim.	195,68 € Trim.
AQUAGYM	L / X / V M / J L / X	8:00 / 9:00 9:00 19:30	60'	78,96 € Trim. 61,73 € Trim.	195,68 € Trim. 154,48 € Trim.
BODY GAP TONIC	L / X M / J	18:25 9:15 / GAP 20:35	60'	78,96 € Trim.	195,68 € Trim.
KFIT BERAZUBI Global Training	L / X M / J V	9:15 / 13:15 19:00 / 20:00 9:15 / 18:00	60'	85,17 € Trim. 42,74 € Trim.	141,71 € Trim. 70,43 € Trim.
AMA BLAI Erditzera prestakuntza Preparación al parto	X	12:00 / 13:00	60'	125,00 € (10 saio)	190,00 € (10 saio)
ZUNBA	L / X	17:20	60'	78,96 € Trim.	162,03 € Trim.



IZEN EMATEA IKASTAROA AMAITU ARTE IRAUNGO DU, BAJA NAHI IZANEZ GERO ABIXATU HARRERAN
LA INSCRIPCIÓN SERVIRÁ HASTA EL FIN DE CURSO, PARA TRAMITAR LA BAJA ANTES, COMUNICAR EN RECEPCIÓN

Eskalada Escalada	M / J L / X	20:30 / 21:30 9:15 / 19:30	60' 90'	67,32 € Trim. 100,96 € Trim.	141,63 € Trim. 212,45 € Trim.
JUMPFIT	L / X M / J	8:10 / 20:35 17:30 / 18:25	45'	78,96 € Trim.	195,68 € Trim.
KICK BOXING	L / X / V	20:00	60'	78,96 € Trim.	195,68 € Trim.
Helduen Igeriketa Natación adultos Hastapen-Medio-Perfec.	M / J L / X	8:00 / 9:00 / 15:45 19:30 / 20:30	60'	61,74 € Trim.	154,48 € Trim.
30 Min. Tonifikazio zirkuitoa Circuito tonificación	L / X M / J	8:30 10:00 / 14:00	30'	28,75 € Trim.	78,78 € Trim.
BERAZUBI PADEL ESKOLA Gehienez 4 ikas./ 4 alumn. máx. + Info: 688 722 242	1 egun ast./ 1 día sem.	9:00 / 10:00 11:00 / 18:00 19:00 / 20:00	4 ikasle 60' 4 alumnos	125,78 € Trim.	152,25 € Trim.

HAUR ETA GAZTEAK
INFANTIL - JUVENIL

HIRU HILABETEKO IHARDUERAK
ACTIVIDADES TRIMESTRALES

Iharduerak Actividades	Asteko Egunak Día Semana	Hasiera ordua Hora de inicio		Prezioa Bazkideentzat Precio Abonado	Prezioa Ez Bazkideentzat Precio No Abonado
KEMPO (5-14 urte)	L / X	17:30 (5-9 urte) 18:30 (10-14 urte)	60'	85,30 €	211,39 €
ESKALADA (5-14 urte)	L / X M / J	17:30 (6 - 9 urte) 18:30 (9 - 13 urte) 17:30 (6 - 9 urte) 18:30 (Entreno)	60' 60' 60' 90'	78,96 € 165,85 €	195,68 € 331,50 €
BERAZUBI PADEL CAMPUSA* Gehienez 6 ikasle 6 alumnos máx. + Info: 688 722 242	X edo/o J S	17:30 10:00 / 11:30	6 ikasle 90' 6 alumnos	123,75 € Trim.	155,90 € Trim.
Haur igeriketa (3-7 urte) Natación Infantil (3-7 años)	Astean behin 1 día a la semana	17:00 / 19:00	30'	37,28 €	79,00 €
Haurtxoen igeriketa 6 hiletik aurrera Natación bebés mayores 6 meses	V S	17:00 / 19:00 10:00 / 12:00	30'	78,95 €	195,68 €
Banakako Igeriketa Bereziak Natación Individual Discapacitados	Astean behin 45' 1 sesión 45' semanal	Pertsonalki zehazteko Concretar personalmente	-	148,20 €	227,00 €