

2013 - 2014

IKASTAROAK CURSOS
IHARDUERAK ACTIVIDADES
IZEN EMATEAK INSCRIPCIONES
EGUTEGIA CALENDARIO



GAZTE (+15 urte) + HELDUENTZAKO IKASTAROAK / CURSOS PARA JOVENES (+15 AÑOS) Y ADULTOS

URTEKO IHARDUERAK (Irailetik ekainera) / ACTIVIDADES ANUALES (De Septiembre a Junio):

URTEKO IHARDUERAK ACTIVIDADES ANUALES	EGUNAK DIAS	ORDUTEGIA HORARIO			BAZKIDEAK ABONADOS	EZ BAZKIDEAK NO ABONADOS
Aerobika / Aerobic	L - X - V	8:00 - 9:00 9:15 - 10:15	15:30 - 16:30	19:30 - 20:30	69,39 €	173,40 €
Mantenu gimnasia Gimnasia Mantenimiento	L - X - V	09:00 - 10:00			69,39 €	173,40 €
	M - J			19:30 - 20:30	46,22 €	124,10 €
Yoga	M - J	9:45 - 11:15		19:30 - 21:00	69,39 €	173,40 €
MASTER GYM (+60 urte/años)	M - J	10:00 - 11:00			46,22 €	95,10 €
ENTRENAMENDU PERTSONALA Personal Trainer	LIBRE	LIBRE			71,86 €	71,86 € + Sarrera / Acceso

HIRU HILABETEKO IHARDUERAK / ACTIVIDADES TRIMESTRALES

3 HILABETEKO IHARDUERAK ACTIVIDADES TRIMESTRALES	EGUNAK DIAS	ORDUTEGIA HORARIO			BAZKIDEAK ABONADOS	EZ BAZKIDE NO ABONADOS
30 Minuto Tono Zirkuitoa / Circuito Tono 30 Minutos	L-X	08:00 - 08:30	10:00 - 10:30	17:00 - 17:30	27,00 €/Trim. 74,00 € Kurtso osoa	Lehen / Antes 41,00 € Orain / Ahora 30,75 €
	M - J - V	10:00 - 10:30	14:00 - 14:30 15:20 - 15:50	18:30 - 19:00		
Cycling	M - J	09:15 - 10:00	13:15 - 14:00	19:00 - 19:45 19:45 - 20:30 20:30 - 21:15	74,16 €/Trim. 204,20 € Kurtso osoa	Lehen / Antes 183,80 € Orain / Ahora 138,05 €
	L - X		15:45 - 16:30 17:30 - 18:15	18:45 - 19:30 19:30 - 20:15 20:15 - 21:00	74,16 €/Trim. 204,20 € Kurtso osoa	Lehen / Antes 183,80 € Orain / Ahora 138,05 €
	V		15:45 - 16:30		37,08 €/Trim. 102,10 € Kurtso osoa	91,90 € >> 68,93 €
Helduen Igeriketa / Natación Adultos	M - J	08:00 - 09:00 9:00 - 10:00	15:45 - 16:45	19:30 - 20:30 20:30 - 21:30	57,99 €/Trim. 150,00 € Kurtso osoa	Lehen / Antes 145,10 € Orain / Ahora 108,83 €
Pilates	L - X	9:15-10:00	Hasiberri - Inicio 19:15 - 20:00		74,16 €/Trim. 204,20 € Kurtso osoa	Lehen / Antes 183,80 € Orain / Ahora 138,05 €
	M - J	9:00 - 9:45 Hasiberri - Incio				
Akuagyma /Aquagym M- J 9:00 - 10:00 ACUATERAPIA	L - X - V	8:00 - 09:00 9:00 - 10:00			74,16 €/Trim. 204,20 € Kurtso osoa	183,80 € >> 138,05 €
	L - X			19:30 - 20:30	57,99 €/Trim. 150,00 € Kurtso osoa	143,85 € >> 107,89 €
GAP-Taebo	M - J	9:15 - 10:15			74,16 €/Trim. 204,20 € Kurtso osoa	Lehen / Antes 183,80 € Orain / Ahora 138,05 €
RUNNING TALDEA Laisterkan ibiltzeko entrenamenduak Entrenamientos para correr	L - X			19:30 - 20:30 20:30 - 21:30	45,59 €/Trim. 125,00 € Kurtso osoa	100,19 € >> 75,15 €
	X - V L - X	9:15 - 10:15	17:30 - 18:30	20:30 - 21:30	74,16 €/Trim. 204,20 € Kurtso osoa	183,80 € >> 138,05 €
Eskalada	L - X	9:15 - 10:45		19:30 - 21:00	94,83 €/Trim. 260,00 € Kurtso osoa	199,55 € >> 149,67 €
Patinaia / Patinaje	L (SAMANIEGON)			19:30 - 21:00	74,16 €/Trim. 204,20 € Kurtso osoa	Lehen / Antes 183,80 € Orain / Ahora 138,05 €
	X (UZTURPEN)			20:00 - 21:30		
Kempo (Defentsa pertsonala)	L - X - V			20:00 - 21:00	74,16 €/Trim. 204,20 € Kurtso osoa	183,80 € >> 138,05 €



HAURRENTZAKO IKASTAROAK / CURSOS INFANTILES

URTEKO IHARDUERAK (Irailetik ekainera) / ACTIVIDADES ANUALES (De Septiembre a Junio):



HIRUHILABETEKO IHARDUERAK ACTIVIDADES TRIMESTRALES	EGUNA DIAS	ORDUTEGIA HORARIO	BAZKIDEAK ABONADOS	EZ BAZKIDEAK NO ABONADOS
KENPO 6-12 urte años	L - X	17:30-18:30	80,12 €	198,55 €
DANTZA ESKOLA 6-12 urte	M - J	17:30-18:30	74,16 €	183,80 €
ESKALADA 6-13 urte	L - X	(6-9urte) 17:30-18:30 (9-13urte) 18:30-19:30	74,16 €	183,80 €
Haur Igeriketa / Natación Infantil (3-7 urte)	L - X	17:00-19:30	60,62 €	148,20€
	M - J			
Haurtxoen Igeriketa 6 hiletik aurrera Natación Bebés Mayores 6 meses	V	17:00-19:00	74,16 €	183,80 €
	S	10:00-12:00		

FAMILIA UGARIEI DESKONTUA PREZIO GUZTIETAN.

A las familias numerosas de descuento en todos los precios.

IZEN-EMATEAK INSCRIPCIONES	BAZKIDEAK (Bazkide txartela aurkeztuz) ABONADOS (Presentando tarjeta abonado)	EZ BAZKIDEAK (Esku dirutan ordainduz) NO ABONADOS (Pagando en mano)
URTEKO IHARDUERAK eta 1º HIRUHILABETEKOAK * ACTIVIDADES ANUALES y 1º TRIMESTRE *	Irailak 4tik aurrera A partir del 4 Septiembre	Irailak 11tik aurrera A partir del 11 de septiembre
2º HIRUHILABETEA 2º TRIMESTRE	Abenduak 11 tik aurrera A partir del 11 diciembre	Abenduak 16tik aurrera A partir del 16 de diciembre
3º HIRUHILABETEA 3º TRIMESTRE	Martxoak 13 tik aurrera A partir del 13 marzo	Martxoak 19tik aurrera A partir del 19 de marzo



IKASTAROEN BIDEOAK
VÍDEOS ACTIVIDADES

***UMEEN IGERIKETARAKO IZEN EMATEAK, HIRUHILABETE GUZTIETAN 19:00etatik aurrera**

***INSCRIPCIONES DE NATACION NIÑOS, EN TODOS LOS TRIMESTRES A PARTIR DE LAS 19:00**

2013-2014

IKASTAROEN EGUTEGIA / CALENDARIO ACTIVIDADES

IRAILA / Setiembre						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

URRIA / Octubre						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

AZAROA / Noviembre						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

ABENDUA / Diciembre						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

URTARRILA / Enero						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		









OTSAILA / Febrero						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

MARTXOA / Marzo						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

APIRILA / Abril						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

MAIATZA / Mayo						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

EKAINA / Junio						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

-  2013-2014 kanpainako ASTELEHEN eta ASTEAZKEN ikastaroen 1. hiruhilabetea. 1er trimestre de las actividades de LUNES y MIERCOLES de la campaña 2013-2014.
-  2013-2014 kanpainako ASTEARTE eta OSTIRALEKO ikastaroen 1. hiruhilabetea. 1er trimestre de las actividades de MARTES y VIERNES de la campaña 2013-2014.
-  2013-2014 kanpainako ASTELEHEN eta ASTEAZKEN ikastaroen 2. hiruhilabetea. 2do. trimestre de las actividades de LUNES y MIERCOLES de la campaña 2013-2014.
-  2013-2014 kanpainako ASTEARTE eta OSTIRALEKO ikastaroen 2. hiruhilabetea. 2do. trimestre de las actividades de MARTES y VIERNES de la campaña 2013-2014.
-  2013-2014 kanpainako ASTELEHEN eta ASTEAZKEN ikastaroen 3. hiruhilabetea. 3er. trimestre de las actividades de LUNES y MIERCOLES de la campaña 2013-2014.
-  2013-2014 kanpainako ASTEARTE eta OSTIRALEKO ikastaroen 3. hiruhilabetea. 3er trimestre de las actividades de MARTES y VIERNES de la campaña 2013-2014.
-  2013-2014 kanpainako OSTIRAL eta LARUNBATA HAURTZOEN ikastaroak. Actividades paea BEBES de VIERNES y SABADO de la campaña 2013-2014.
-  Ikastaroen jai egunak / Días festivos en cursillo.