

2014

IKASTAROAK CURSOS



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

IHARDUERAK (Irailetik ekainera) / ACTIVIDADES (De setiembre a junio):

URTEKO IHARDUERAK (Irailetik ekainera) / ACTIVIDADES ANUALES (De Septiembre a Junio):						
URTEKO IHARDUERAK/ACTIVIDADES ANUALES	EGUNAK	ORDUTEGIA / HORARIO			BAZKIDEAK / ABONADOS	EZ BAZKIDE
AEROBIC	L - X - V	08:00 - 09:00 09:15 - 10:15	15:30 - 16:30	19:30 - 20:30	69,39 €	173,40 €
SENDOTZE FISIKO OROKORRA ACONDICIONAMIENTO FISICO GENERAL	L - X - V	09:00 - 10:00			69,39 €	173,40 €
	M - J			19:30 - 20:30	46,22 €	124,10 €
YOGA	M - J	09:45 - 11:15		19:30 - 21:00	69,39 €	173,40 €
	L - X			17:30 - 19:00		
MASTER GYM (+ 60 urte/años)	M - J	10:00 - 11:00			46,22 €	95,10 €
PERSONAL TRAINER	LIBRE		LIBRE		71,86 €	71,86 + Sarrera/Acceso

HIRU HILABETEKO IHARDUERAK (izen ematea trimestreka) / ACTIVIDADES TRIMESTRALES (inscripción trimestral)						
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.	41,00 €/trim.
	M - J	10:00 - 10:30	14:00 - 10:30	18:30 - 19:00		
Cycling	M - J	09:15 - 10:00	13:15 - 14:00	19:00 - 19:45 19:30 - 20:15 20:15 - 21:00	74,16 €/Trim.	183,80 €/Trim.
	L - X	09:15 - 10:00	10:45 - 16:30 17:30 - 18:15	18:45 - 19:30 19:30 - 20:15 20:15 - 21:00	74,16 €/Trim.	183,80 €/Trim.
	V	09:15 - 10:00	15:45 - 16:30		37,08 €/Trim.	91,90 €/Trim
	L	10:00 - 11:00	13:20 - 14:20	19:15 - 20:15	118,80 €/Trim.	178,72 €/trim.
M			17:00 - 18:00			
X	10:15 - 11:15		19:15 - 20:15			
Luzaketa globalaren bidezko birekatza posturala K-STRETCH® Reequilibrio postural mediante estiramiento global	J			16:30 - 17:30		
	L - X	9:15-10:00		18:30 - 19:15		
	M - J	9:00 - 9:45 Hasiberri - Incio			74,16 €/Trim.	183,80 €/Trim
Akuagyma /Aquagym	L - X - V	8:00 - 09:00 9:00 - 10:00			74,16 €/Trim.	183,80 €/Trim
	M - J	9:00 - 10:00			57,99 €/Trim.	143,85 €/Trim
	L - X			19:30 - 20:30		
Tonifikazio orokorra GAP Tonificación general	M - J			20:30 - 21:30	74,16 €/Trim.	183,80 €/Trim
URETAN ERREABILITAZIOA / REHABILITACION AGUA Mugikortasun murrizta duten pertsonentzat; ictus..., Para personas con movilidad reducida; ictus...	L - X		12:15 - 13:15		200,00 €/Trim	250,00 €/Trim
	M - J					
ZUNBA	X - V	9:15 - 10:15			74,16 €/Trim.	183,80 €/Trim.
	L - X		17:30-18:30	20:30-21:30		
	V	GAZTE (11-15 urte) 17:00 - 18:00			35,00 €/Trim.	91,50 €/Trim.
Eskalada	L - X	9:15 - 10:45		18:30 - 21:00	94,83 €/Trim.	199,55 €/Trim.
BODY PUNP	M - J	9:15 - 10:15			74,16 €/Trim.	183,80 €/Trim.
	L - X - V			18:30 - 19:30	92,00 €/Trim.	210,00 €/Trim.
KEMPO (Defentsa pertsonala)	L - X - V			20:00 - 21:00	74,16 €/Trim.	183,80 €/Trim.
Helduen Igeriketa / Natación Adultos	M - J	8:00 - 09:00	15:45 - 16:45	19:30 - 20:30	57,99 €/Trim.	145,10 €/Trim
	L - X	9:00 - 10:00		20:30 - 21:30		

HAURRENTZAKO IKASTAROAK / CURSOS INFANTILES

HIRUHILABETEKO IHARDUERAK / ACTIVIDAD TRIMESTRALES



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		
Banakako IGERIKETA bereziak NATACION individual discapacitados	Astean behin 45'	Pertsonalki zehazteko Concretar	145,50 €	220,00 €

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 1er TRIMESTRE *	Irailak 3 tik aurrera Haur Igeriketa, 5-09, 19:00etatik aurrera A partir del 3 Septiembre Nat. infantil, a partir 5-09, 19:00.
2. HIRUHILABETEA 2º TRIMESTRE	Abenduak 10 tik aurrera A partir del 10 diciembre	Abenduak 16tik aurrera A partir del 16 de diciembre
3. HIRUHILABETEA 3º TRIMESTRE	Martxoak 12 tik aurrera A partir del 12 marzo	Martxoak 18tik aurrera A partir del 18 de marzo



ikastaroen
bideoak



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

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