



IKASTARO ESKEINTZA ZABAL ETA MODERNOENA

LA MÁS AMPLIA Y MODERNA OFERTA DE ACTIVIDADES

USABAL



Kirolzer



**TOLOSAKO
UDALA**

2016/17

IHARDUERA ACTIVIDAD	Pisu Galera Pérdida de peso	Osasuna Salud	Tonifikazioa Tonificación	Stressa jeltsi Reducción stress	Indar abdominala Fuerza abdominal	Dibertsioa Diversión	Sozializazioa Socialización
AEROBIC	***	*	**	*	*	***	*
GIM. MANTENIMIENTO	**	***	**	*	**	**	***
YOGA	*	**	**	****	**	*	*
MASTER GYM	*	****	**	**	*	***	****
ABDOMINAL HIPOP.	*	****	***	*	****	*	*
DESAFIT	****	***	***	*	***	*	**
CICLYNG	****	*	*	**	*	***	*
NATACIÓN	*	**	**	**	*	*	*
PILATES	*	****	***	***	****	*	*
AQUAGYM	**	**	**	**	***	**	***
JUMPFIT	****	**	***	***	**	***	*
BODY GAP	**	*	***	*	***	**	**
BODY PUNP	**	*	***	*	***	**	**
ZUNBA	***	*	*	*	*	****	*
ESCALADA	*	*	**	**	*	***	**
K-STRETCH	*	****	*	**	*	*	*
KICK BOXING	**	*	**	***	**	**	**

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

URTEKO IHARDUERAK (IRAILETIK EKAINERA) ACTIVIDADES ANUALES (DE SEPTIEMBRE A JUNIO)

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	9:15 15:30 / 19:30	60'	69,39 €	173,40 €
Sendotze Fisiko Orokorra Acondicionamiento Físico General	L / X / V M / J	9:00 19:30	60'	69,39 € 46,22 €	173,40 € 124,10 €
YOGA	M / J L / X	9:45 / 19:30 17:00	90'	69,39 €	173,40 €
MASTER GYM (+65 urte/años)	M / J	10:00	60'	46,22 €	95,10 €

HIRU HILABETEKO IHARDUERAK (IZEN EMATEA TRIMESTREKA) ACTIVIDADES TRIMESTRALES (INSCRIPCIÓN TRIMESTRAL)


Desafit 30x90 30 min 90 egunetan	L / M / X / J / V	8:30 / 13:15 / 19:00	30'	135,50 € Trim.	245,50 € Trim.
Abdominal Hipopresiboak	L / X M / J	9:15 / 13:15 / 19:00 10:00 / 18:00	45'	139,00 € Trim.	153,00 € Trim.
CYCLING	M / J L / X	9:15 / 13:15 / 19:00 19:45 / 20:30 9:15 / 15:45 / 17:30 18:45 / 19:30	45'	74,16 € Trim.	183,80 € Trim.
K-STRETCH® Luzaketa globalaren bidezko birorekatzen posturala Equilibrio postural mediante estiramiento global	L M X J V	10:00 / 13:20 / 19:15 17:00 / 18:00 10:15 / 19:15 16:30 18:15 / 19:30	60'	118,80 € Trim.	178,72 € Trim.
PILATES	L / X M / J	9:15 / 18:30 9:00 Hasiberri - Inicio 15:30 / 18:00 / 18:45	45'	74,16 € Trim.	183,80 € Trim.
AQUAGYM	L / X / V M / J L / X	8:00 9:00 19:30	60'	74,16 € Trim. 57,99 € Trim.	183,80 € Trim. 143,85 € Trim.
BODY GAP TONIC	L / X M / J	18:30 9:15 / GAP 20:30	60'	74,16 € Trim.	183,80 € Trim.
KROSFIT BERAZUBI Global Training	L / X M / J V	9:15 / 13:15 19:00 / 20:00 19:00 / 20:00 9:15 / 18:00	60'	80,00 € Trim. 40,00 € Trim.	110,00 € Trim. 55,00 € Trim.

ZUNBA	X / V L / X V (Gazte Zunba 11-15 urte)	9:15 / 10:45 17:30 / 20:30 17:00	60'	74,16 € Trim. 35,00 € Trim.	183,80 € Trim. 91,50 € Trim.
Eskalada Escalada	L / X	9:15 / 19:30	30'	94,83 € Trim.	199,55 € Trim.
JUMPFIT	L / X M / J	8:10 / 20:15 10:00 / 17:30 / 18:15	45'	74,16 € Trim.	183,80 € Trim.
KICK BOXING	L / X / V	20:00	60'	74,16 € Trim.	183,80 € Trim.
Helduen Igeriketa Natación adultos	M / J L / X	8:00 / 15:45 / 19:30	60'	57,99 € Trim.	145,10 € Trim.
30 Min. Tono Zirkuitoa Circuito Tono	L / X M / J	8:30 10:00 / 14:30	30'	27,00 € Trim.	41,00 € Trim.
BERAZUBI PADEL ESKOLA Gehienez 4 ikas./ 4 alumn. máx. + Info: 630 748 395	2 egun ast./ 2 días sem. 1 egun ast./ 1 día sem.	9:00 / 10:00 / 11:00 18:00 / 19:00 / 20:00 9:00 / 10:00 18:30 / 19:30 / 20:30	60'	118,80 € Trim. 237,60 € Trim	143,00 € Trim. 286,00 € Trim

HAURRENTZAKO IKASTAROAK ACTIVIDADES INFANTILES



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'	80,12 €	198,55 €
DANTZA ESKOLA (5-14 urte)	M / J	17:30 (5-9 urte) 18:30 (10-14 urte)	60'	74,16 €	183,80 €
ESKALADA (5-14 urte)	L / X	17:30 (6 - 9 urte) 18:30 (9 - 13 urte)	60'	74,16 €	183,80 €
BERAZUBI PADEL CAMPUSA* Gehienez 6 ikasle 6 alumnos máx. + Info: 630 748 395	X edo/o J S	17:30 10:00 / 11:30	90'	118,80 € Trim.	143,00 € Trim.
Haur igeriketa (3-7 urte) Natación Infantil (3-7 años)	L / X M / J	17:00	150'	60,62 €	148,20 €
Haurtxoen igeriketa 6 hiletik aurrera Natación bebés mayores 6 meses	V S	17:00 10:00	120'	74,16 €	183,80 €
Banakako Igeriketa Bereziak Natación Individual Discapacitados	Astean behin 45' 1 sesión 45' semanal	Pertsonalki zehazteko Concretar personalmente	-	145,50 €	220,00 €

EMS TOLOSA

Hartu zure zita 619604591
edota 943536400 tfnoan.

Prezioa Bazkideentzat
Precio Abonado

Prezioa Ez Bazkideentzat
Precio No Abonado



T X L X S A
ELECTROFITNESS

Proba saioa/ Sesión prueba

20,00 €

20,00 €

Saio askea/ Sesión suelta

40,00 €

45,00 €

Bono 4 saio

140,00 €

160,00 €

Bono 10 saio

300,00 €

350,00 €

FISIOTERAPIA ZENTROA CENTRO DE FISIOTERAPIA



Prezioa Bazkideentzat
Precio Abonado

Prezioa Ez Bazkideentzat
Precio No Abonado

30 min.

17,50 €

20,00 €

60 min.

30,00 €

33,00 €

Bonus 5 h.

130,00 €

149,00 €

Bonus 10 h.

240,00 €

259,00 €



IZEN-EMATEAK INSCRIPCIONES

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

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

1º HIRUHILABETEA 1er TRIMESTRE
Del 26 septiembre
al 22 diciembre 2016

DAGOENeko IZEN EMAN DEZAKEZU!
Haur Igeriketa, Irailak 12, 19:00etik aurrera
YA TE PUEDES INSCRIBIR!
Nat infantil, a partir 12 Septiembre, 19:00.

Irailak 15tik aurrera
A partir del 15 de septiembre

2º HIRUHILABETEA /
2º TRIMESTRE
Del 9 Enero al 24 Marzo

Abenduak 12 tik aurrera
A partir del 12 de Diciembre

Abenduak 16tik aurrera
A partir del 16 de Diciembre

3º HIRUHILABETEA /
3º TRIMESTRE
Del 27 marzo al 22 Junio

Martxoak 14 tik aurrera
A partir del 14 de Marzo

Martxoak 20tik aurrera
A partir del 20 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 28an HASIKO DIRA
LAS ACTIVIDADES COMENZARÁN EL 28 DE
SEPTIEMBRE

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

IZEN EMATEAK USABALEN. Bazkideak baita ere telefonoz, web orritik eta Facebooketik ere.
INSCRIPCIONES EN USABAL. Abonados también por teléfono, vía web y facebook.



Ikusi ikastaroen bideoa
Video de las actividades

USABAL

Teléfono 943 53 64 00
www.usabalkiroldegia.com