



CURSOS DEPORTIVOS / KIROL IKASTAROAK

POBLACIÓN INFANTIL / HAURRAK (0-11 AÑOS / 0-11 AÑOS)

JUEGOS MOTRICES / JOLAS MOTORRAK (3-5 AÑOS/ 3-5 URTE) (LA PARTIR DEL 1 DE OCTUBRE / URRIAREN 1ETIK AURRERA)

DÍAS SEMANA / ASTEKO EGUNAK	LUGAR / TOKIA	DR/ IR	SESIONES / SAIOAK	TARIFA (ABO-AB1-NO ABO)
Martes – Jueves <i>Asteartea - Osteguna</i>	Sala Tatami <i>Tatami Aretoa</i>	50 min	17:30	23,00 – 19,55 – 37,45

MUSIC & DANCE (4-7 AÑOS/ 4-7 URTE) (LA PARTIR DEL 1 DE OCTUBRE / URRIAREN 1ETIK AURRERA)

Sábado <i>Larunbata</i>	Gimnasio (4ª planta) <i>Gimnasioa (4. solairua)</i>	50 min	11:00	11,70 – 9,85 – 18,20
-----------------------------------	--	--------	-------	----------------------

PATINAJE INFANTIL (5-9 AÑOS)/ HAUR IRRISTAKETA (5-9URTE) (LA PARTIR DEL 1 DE OCTUBRE / URRIAREN 1ETIK AURRERA)

Lunes – Miércoles <i>Astelehena – Asteazkena</i>	Modulo Pista Polideportiva <i>Kirol Anitzeko Pistako modulua</i>	50 min	18:00	23,00 – 19,55 – 37,45
--	---	--------	-------	-----------------------

DEFENSA PERSONAL INFANTIL / HAURREN NORBANAKOAREN DEFENTSA (5-9 AÑOS/ 5-9 URTE) (LA PARTIR DEL 1 DE OCTUBRE / URRIAREN 1ETIK AURRERA)

Miércoles – Viernes <i>Asteazkena - Ostirala</i>	Sala Tatami <i>Tatami Aretoa</i>	60 min	17:00	25,30 – 21,50 – 36,80
--	-------------------------------------	--------	-------	-----------------------

MULTIKIROLA / MULTIKIROLA (LA PARTIR DEL 1 DE OCTUBRE / URRIAREN 1ETIK AURRERA)

	Modulo Pista Polideportiva <i>Kirol Anitzeko Pistako modulua</i>	60 min	16:30	Convenio – Lan hitzarmena
--	---	--------	-------	---------------------------

POBLACIÓN ADULTA / HELDUAK (+ 12 AÑOS / + 12 AÑOS)

AEROBIC

Lunes – Miércoles – Viernes <i>Astelehena – Asteazkena - Ostirala</i>	Gimnasio (4ª planta) <i>Gimnasioa (4. solairua)</i>	50 min	9:30	31,00 – 26,30 – 50,65
Martes – Jueves <i>Asteartea - Osteguna</i>			18:30, 20:30	23,00 – 19,55 – 37,45
Lunes – Miércoles <i>Astelehena – Asteazkena</i>			9:30	23,00 – 19,55 – 37,45

JAZZ FUSION (LA PARTIR DEL 1 DE OCTUBRE / URRIAREN 1ETIK AURRERA)

Viernes <i>Ostirala</i>	Gimnasio (4ª planta) <i>Gimnasioa (4. solairua)</i>	90 min	18:00	19,75 – 29,80
-----------------------------------	--	--------	-------	---------------

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO / MANTENIMENDU GIMNASIA

Martes – Jueves <i>Asteartea - Osteguna</i>	Modulo Pista Polideportiva <i>Kirol Anitzeko Pistako modulua</i>	50 min	19:00, 20:30	23,00 – 19,55 – 37,45
---	---	--------	--------------	-----------------------

SPINNING (+14 años/ +14 urte)

Martes – Jueves <i>Asteartea - Osteguna</i>	Sala Spinning (1ª planta) <i>Spinning Aretoa (1. solairua)</i>	50 min	14:45, 18:00, 19:00, 20:00	28,60 – 24,30 – 47,70
Lunes – Miércoles <i>Astelehena – Asteazkena</i>			10:45, 14:45, 18:00, 19:00, 20:00	28,60 – 24,30 – 47,70
Viernes <i>Ostirala</i>			18:00	14,90 – 24,10
Sábado <i>Larunbata</i>			10:30	14,90 – 24,10

FITNESS

Lunes a Sábado <i>Astelehenetik Larunbatera</i>	Sala Fitness (1ª planta) <i>Fitness Aretoa (1. solairua)</i>	Libre	L - V / A – O: 8:30 a 21:30 S / L: 9:30 a 12:30	32,50 – 27,60 – 54,40
---	---	-------	--	-----------------------

STRETCHING

Miércoles <i>Asteazkena</i>	Gimnasio (4ª planta) <i>Gimnasioa (4. solairua)</i>	60 min	20:00	11,70 – 9,85 – 18,20
---------------------------------------	--	--------	-------	----------------------



YOGA (A PARTIR DEL 1 DE OCTUBRE / URRIAKEN LETIX AURRERA)

Lunes – Miércoles Astelehena – Asteazkena	Sala Multiusos (2ª planta) <i>Erabilera Anitzeko Aretoa (2. so)</i>	90 min	19:30	32,15 – 27,25 – 46,25
--	--	--------	-------	-----------------------

PILATES

Martes – Jueves Asteartea - Osteguna	Sala Multiusos (2ª planta) <i>Erabilera Anitzeko Aretoa (2. so)</i>	90 min	9:30, 18:00	32,15 – 27,25 – 46,25
Lunes – Miércoles Astelehena – Asteazkena	Gimnasio (4ª planta) <i>Gimnasioa (4. solairua)</i>	60 min	15:00, 17:30, 18:30	25,55 – 21,70 – 37,15
Martes – Jueves Asteartea - Osteguna	Sala Multiusos (2ª planta) <i>Erabilera Anitzeko Aretoa (2. so)</i>		13:45, 20:00	25,55 – 21,70 – 37,15

BAILES CARIBEÑOS (INICIACIÓN)/ KARIBEAR DANTZAK (HASTAPENA)

Martes – Jueves Asteartea - Osteguna	Modulo Pista Polideportiva <i>Kirol Anitzeko Pistako modulua</i>	60 min	20:30	30,65 – 26,00 – 44,00
---	---	--------	-------	-----------------------

BAILES CARIBEÑOS (AVANZADO)/ KARIBEAR DANTZAK (AURRERATUA)

Martes – Jueves Asteartea - Osteguna	Modulo Pista Polideportiva <i>Kirol Anitzeko Pistako modulua</i>	60 min	19:30	30,65 – 26,00 – 44,00
---	---	--------	-------	-----------------------

PATINAJE ADULTOS-AS/ HELDUEN IRRISTAKETA

Lunes – Miércoles Astelehena – Asteazkena	Modulo Pista Polideportiva <i>Kirol Anitzeko Pistako modulua</i>	50 min	19:30, 20:30	23,00 – 19,55 – 37,45
--	---	--------	--------------	-----------------------

MULTIACTIVIDAD / JARDUERA ANITZA

Viernes Ostirala	Sala Fitness / Spinning / Gim. <i>Gimnasioa/ Spi. / Fitness Aretoa</i>	50 min	11:00	11,70 – 9,85 – 18,20
-----------------------------------	---	--------	-------	----------------------

ACTIVIDAD FÍSICA PARA PERSONAS MAYORES / PERTSONA NAGUSIENTZAKO JARDUERA FISIKOA

Lunes – Miércoles Astelehena - Asteazkena	Modulo Pista Polideportiva <i>Kirol Anitzeko Pistako modulua</i>	50 min	10:30	Convenio – Lan hitzarmena
--	---	--------	-------	---------------------------



CURSOS DEPORTIVOS / KIROI IKASTAROAK

NATACION BEBES / JAIOBERRIENTZAKO IGERIKETA

DÍAS SEMANA / ASTEKO EGUNAK	DURAC. / IRAUP.	SES./SAIO	DR/ JR	SESIONES / SAIOAK	TARIFA (ABO-AB1-NO ABO)
Sábado (6-18 meses) <i>Larunbata (6-18 hilabete)</i>	Bimestral <i>Bihilekoa</i>	8	35 min	10:00, 11:30	64,80 – 87,50
Sábado (18-36 meses) <i>Larunbata (18-36 hilabete)</i>	Bimestral <i>Bihilekoa</i>	8	35 min	10:45	64,80 – 87,50

NATACION 3-4 AÑOS ADAPTACIÓN / 3-4 URTEKOENTZAKO IGERIKETA EGOKITZAPENA

Martes – Jueves <i>Astearte - Osteguna</i>	Trimestral <i>Hiruhilekoa</i>	23	45 min	17:15	123,45 – 105,75 – 163,60
--	----------------------------------	----	--------	-------	--------------------------

NATACION 4-7 AÑOS INICIACIÓN / 4-7 URTEKOENTZAKO IGERIKETA HASTAPENA

Martes – Jueves <i>Astearte - Osteguna</i>	Trimestral <i>Hiruhilekoa</i>	23	45 min	16:30	61,90 – 52,55 – 95,95
Lunes – Miércoles <i>Astelehena – Asteazkena</i>	Trimestral <i>Hiruhilekoa</i>	23	45 min	16:30, 17:15, 18:00	61,90 – 52,55 – 95,95

NATACION 4-7 AÑOS PERFECCIONAMIENTO / 4-7 URTEKOENTZAKO IGERIKETA HOBETUNTZA

Martes – Jueves <i>Astearte - Osteguna</i>	Trimestral <i>Hiruhilekoa</i>	23	45 min	16:30, 17:15	61,90 – 52,55 – 95,95
Lunes – Miércoles <i>Astelehena – Asteazkena</i>	Trimestral <i>Hiruhilekoa</i>	23	45 min	16:30, 17:15, 18:00	61,90 – 52,55 – 95,95

ESCUELA DE NATACIÓN 5-10 AÑOS / IGERIKETA ESKOLA 5-10 URTE

Martes – Jueves <i>Astearte - Osteguna</i>	Trimestral <i>Hiruhilekoa</i>	23	45 min	16:30, 17:15, 18:00	61,90 – 52,55 – 95,95
Lunes – Miércoles <i>Astelehena – Asteazkena</i>	Trimestral <i>Hiruhilekoa</i>	23	45 min	17:15	61,90 – 52,55 – 95,95

NATACIÓN DIRIGIDA 8-13 AÑOS / ZUZENDURIKO IGERIKETA 8-13 URTE

Lunes – Viernes <i>Astelehena – Ostirala</i>	Mensual <i>Hilekoa</i>	45 min	18:00	23,00 – 19,55 – 36,85
Martes – Jueves <i>Astearte - Osteguna</i>	Mensual <i>Hilekoa</i>	45 min	18:00	23,00 – 19,55 – 36,85

NATACIÓN DIRIGIDA AVANZADA > 11 AÑOS / ZUZENDURIKO IGERIKETA AURRERATUA > 11 URTE

Lunes – Viernes <i>Astelehena – Ostirala</i>	Mensual <i>Hilekoa</i>	45 min	18:45	23,00 – 19,55 – 36,85
Martes – Jueves <i>Astearte - Osteguna</i>	Mensual <i>Hilekoa</i>	45 min	18:00	23,00 – 19,55 – 36,85

NATACIÓN DIRIGIDA > 16 AÑOS / ZUZENDURIKO IGERIKETA > 16 URTE

Martes – Jueves <i>Astearte - Osteguna</i>	Mensual <i>Hilekoa</i>	45 min	20:00	23,00 – 19,55 – 36,85
--	---------------------------	--------	-------	-----------------------

NATACIÓN PARA ADULTOS / HELDUENTZAKO IGERIKETA

Martes – Jueves <i>Astearte - Osteguna</i>	Trimestral <i>Hiruhilekoa</i>	23	45 min	PERFEC.: 20:00	61,90 – 52,55 – 95,95
Lunes – Miércoles <i>Astelehena – Asteazkena</i>	Trimestral <i>Hiruhilekoa</i>	23	45 min	INIC.: 10:15, 20:15 PERFEC.: 9:15	61,90 – 52,55 – 95,95

AQUAGYM

Lunes <i>Astelehena</i>	Mensual <i>Hilekoa</i>	45 min	20:00	11,80 – 10,45 – 18,65
Lunes – Miércoles <i>Astelehena – Asteazkena</i>	Mensual <i>Hilekoa</i>	45 min	19:00	23,00 – 19,55 – 36,85
Martes – Jueves <i>Astearte - Osteguna</i>	Mensual <i>Hilekoa</i>	45 min	8:15, 19:00	23,00 – 19,55 – 36,85

NATACION BEBES / JAIOBERRIENTZAKO IGERIKETA

4º Trimestre 2010 4. Hiruhilekoa 2010	Del 2 de octubre al 27 de noviembre (festivo: 30/10) <i>Urriaren 2tik azaroaren 27ra (jaieguna: 30/10)</i>				
--	---	--	--	--	--

NATACION (CURSOS TRIMESTRALES) / IGERIKETA (HIRUHILEKO IKASTAROAK)

3º Trimestre 2010 3. Hiruhilekoa 2010	Lunes – Miércoles <i>Astelehena – Asteazkena</i>	Del 20 de septiembre al 15 de diciembre (festivos: 01/11, 06/12 y 08/12) <i>Irailaren 20tik abenduaren 15era (jaieguna: 11/01, 12/06 eta 12/08)</i>			
	Martes – Jueves <i>Astearte - Osteguna</i>	Del 21 de septiembre al 14 de diciembre (festivos: 12/10y 07/12) <i>Irailaren 21etik abenduaren 14era (jaieguna: 10/12 eta 12/07)</i>			