

HELDUEN ZUZENDURIKO JARDUERAK ACTIVIDADES DIRIGIDAS PERSONAS ADULTAS						
Jarduera Actividad	Adina Edad	Egunak Días	Orduetara Horario	Airetoa Sala	Kuota* Cuota*	
Fitness Jarduera/ Actividades Fitness						
FITNESS	14+	ALIK ORa L a V	08.00-21.30	1S - F	36,30 €	56,35 €
		LR S	09.00-13.30			
CROSSTRAIN	16+	AL L	17.30-18.25	BET	16,70 €	25,90 €
		AL L	18.30-19.25	BET		
		AR M	17.30-18.25	BET		
		AR M	18.30-19.25	BET		
		AZ X	17.30-18.25	BET		
		AZ X	18.30-19.25	BET		
		OG J	17.30-18.25	BET		
		OG J	18.30-19.25	BET		
TBT – TOTAL BODY TRAINNING	16+	AL L	10.00-10.55	4S - A	14,30 €	22,25 €
		AZ X	10.00-10.55	4S - A	27,50 €	
		AR-OG M-J	20.30-21.25	4S - A	22,25 €	
TOTAL CORE	16+	AT L	17.30-18.25	4S - A	14,30 €	22,25 €
		AZ X	17.30-18.25	4S - A	27,50 €	
BODY POWER	16+	OR V	09.00-09.55	4S - A	14,30 €	22,25 €
		AL-AZ L-X	14.00-14.55	4S - A	27,50 €	
		AL-AZ L-X	18.30-19.25	4S - B	42,55 €	
		AL-AZ L-X	19.30-20.25	4S - A	27,50 €	
		AR-OG M-J	18.30-19.25	4S - A	22,25 €	
SUSPENSION TRAINING	14+	AL-AZ L-X	19.30-20.25	FR – ERB	27,50 €	42,55 €
		AR-OG M-J	17.30-18.25	FR – ERB	27,50 €	
QUEMACALORIAS	16+	AR-OG M-J	14.00-14.55	4S - A	27,50 €	42,55 €
		AL L	16.30-17.25	4S - A	14,30 €	
		AZ X	16.30-17.25	4S - A	22,25 €	
Gimnasia leunak / Gimnasia suaves						
PILATES	16+	AL-AZ L-X	10.00-10.55	4S - B	31,05 €	48,00 €
		AL-AZ L-X	11.00-11.55	4S - B		
		AL-AZ L-X	17.30-18.25	2S		
		AR-OG L-X	18.30-19.25	2S		
		AR-OG M-J	09.30-10.25	4S - B		
		AR-OG M-J	17.30-18.25	2S		
PILATES AEREO	16+	AR-OG M-J	18.30-19.25	2S	31,05 €	48,00 €
		AL-AZ L-X	09.00-09.55	FR – ERB		
		AL-AZ L-X	15.00-15.55	FR – ERB		
YOGA	14 +	AR-OG M-J	18.30-19.25	FR – ERB	31,05 €	48,00 €
		AL-ATZ L-X	09.30-10.55	2S	41,15 €	64,70 €
MOBILITY	14+	AL-ATZ L-X	19.30-20.55	2S	41,15 €	64,70 €
		AR M	16.30-17.25	4S - B	16,70 €	25,90 €
HIPOPRESIBOAK	14 +	OG J	16.30-17.25	4S - B	16,70 €	25,90 €
		AL L	16.30-17.25	2S	16,70 €	25,90 €
		AZ X	16.30-17.25	2S	16,70 €	25,90 €
		AZ X	19.30-20.25	4S - B		

HELDUEN ZUZENDURIKO JARDUERAK ACTIVIDADES DIRIGIDAS PERSONAS ADULTAS						
Jarduera Actividad	Adina Edad	Egunak Días	Orduetara Horario	Airetoa Sala	Kuota* Cuota*	
Koreografiadun jarduerak / Actividades coreografiadas						
CICLO INDOOR	14+	AL-AZ L-X	10.00-10.55	1S - C	31,05 €	48,00 €
		AL-AZ L-X	17.30-18.25	1S - C		
		AL-AZ L-X	18.30-19.25	1S - C		
		AR-OG M-J	17.30-18.25	1S - C	16,70 €	25,90 €
		OR V	10.00-10.55	1S - C		
		LR S	10.00-10.55	1S - C		
CICLO INDOOR EUSKARAZ	14+	I D	10.00-10.55	1S - C	31,05 €	48,00 €
		AR-OG M-J	08.30-09.25	1S - C		
		AR-OG M-J	15.00-15.55	1S - C		
ZUMBA	14 +	AR-OG M-J	18.30-19.25	1S - C	14,30 €	22,25 €
		AL L	09.00-09.55	4S - A		
		AZ X	09.00-09.55	4S - A		
		AL L	18.30-19.25	4S - A		
		AZ X	18.30-19.25	4S - A		
ZUMBA FIT	16+	OR V	16.30-17.25	4S - A	14,30 €	22,25 €
		AR M	19.30-20.25	4S - A		
		OG J	19.30-20.25	4S - A		
GAPC	16+	AR M	09.30-10.25	4S - A	14,30 €	22,25 €
		OG J	09.30-10.25	4S - A		
Dantzak / Bailes						
BAILES LATINOS	14+	AR-OG M-J	10.30-11.25	4S - A	27,50 €	42,55 €
		AR-OG M-J	17.30-18.25	4S - A		
Kirol modalitatearen ikasketak / Aprendizaje modalidad deportiva						
ESKALADA	12+	AZ X	19.15-20.15	BET	16,70 €	25,90 €
		OG J	19.15-20.15	BET		
PATINAJE	12+	AZ X	18.30-19.25	FR	14,30 €	22,25 €
Nerabeen zuzenduriko jarduerak / Actividades para adolescentes						
GAZTE FIT	12-18	AR-OG M-J	18.30-19.25	4S-B	27,50 €	42,55 €
Pertsona nagusiei zuzenduriko jarduerak / Actividades para personas mayores						
JARDUERA FISIKOA ACTIVIDAD FISICA	55+	AL-AZ L-X	09.30-10.30	PT	138,50 €	
		AL-AZ L-X	10.30-11.30	PT		
DANTZAK BAILES	55+	AZ X	11.00-12.30	4S - A	-	-
Elkarteekin hitzartutako jarduerak / Actividades convenidas con asociaciones						
GORABIDE	16+	AR-OG M-J	18.30-19.25	PT	*Info	
HOSPITAL DIA ERMUA-ZALBIDAR	16+	AZ X	12.30-13.30	4S - B	*Info	
	16+	OR V	12.30-13.30	IG	*Info	

Legenda/Leyenda:

IG	MAB Igerilekua / Piscina
PT	MAB Pista
P1	MAB Planta 1 Solainua / Sala Fitness Airetoa
P2	MAB Planta 2 Solainua / Erabilera Anitzeko Airetoa - Sala Multiusos
P4 - A	MAB Planta 4 Solainua / Sala A Airetoa
P4 - B	MAB Planta 4 Solainua / Sala B Airetoa
FR	ARITZEMENDI Kantoa / Cancha
FR - ERB	ARITZEMENDI Errebote Airetoa / Sala Rebote
BET	BETIONDO Crosstrain Airetoa / Sala Crosstrain

HAURREN ZUZENDURIKO JARDUERAK ACTIVIDADES DIRIGIDAS INFANTILES						
Jarduera Actividad	Maila Nivel	Ikasmakia Curso	Egunak Días	Orduetara Horario	Airetoa Sala	Kuota* Cuota*
IRISTAKETA	0-1	4 URTE - LH 2	AR M	17.30-18.25	FR	14,30 €
		LH 3 - LH 6	AR M	18.30-19.25	FR	22,25 €
ESKALADA	0-1	LH 1-LH3	AL L	16.15-17.15	BET	16,70 €
		LH 4 - DBH1	AL L	17.15-18.15	BET	
		4-5 URTE	AR M	17.15-18.15	BET	
		LH 1-LH3	AZ X	17.15-18.15	BET	
		LH 4 - DBH1	AZ X	18.15-19.15	BET	
		LH 1-LH3	OG J	17.15-18.15	BET	
		LH 4 - DBH1	OG J	18.15-19.15	BET	
		LH 4 - DBH1	OG J	18.15-19.15	BET	
DANTZA	0-1	4 URTE - LH 2	AL L	17.30-18.25	FR - ERB	14,30 €
MULTIKIROLA		LH 1	AR M	16.30-17.25	PT	Info +
		LH 2 - LH 3	OG J	16.30-17.25	PT	

HELDUEN URETIMO JARDUERAK ACTIVIDADES ACUÁTICAS PERSONAS ADULTAS						
Jarduera Actividad	Maila Nivel	Adina Edad	Egunak Días	Orduetara Horario	Airetoa Sala	Kuota* Cuota*
AQUAGYM	0	12+	AL-AZ L-X	19.15-20.05	27,50 €	42,55 €
			AR-OG M-J	08.10-09.00		
AQUATONIC	0	12+	AL-AZ L-X	13.30-14.20	27,50 €	42,55 €
			AR M	19.15-20.05	27,50 €	
			OR V	08.10-09.00	14,30 €	
			OR V	13.30-14.20	22,25 €	
IGERIKETA	0-1	14+	AR-OG M-J	10.00-10.50	27,50 €	42,55 €
	0-2	14+	AL-AZ L-X	20.05-20.55	27,50 €	

IGERIKETA HEZITZAILEA NATACIÓN EDUCATIVA						
Jarduera Actividad	Adina Edad	Egunak Días	Orduetara Horario	Airetoa Sala	Kuota* Cuota*	
JAIÖBERRIAK - BEBES		2024	L S	12.10-12.45	27,50 €	42,55 €
		2023	OTR V	16.50-17.25		
		2023	L S	9.50-10.25		
		2023	L S	11.00-11.35		
		2022	OTR V	18.05-18.40		
		2022	L S	10.25-11.00		
		2022	L S	11.35-12.10		
IGERIKETA NATACION		HH 3	AL-AZ L-X	17.55-18.35	45,15 €	70,10 €
			AR-OG M-J	16.50-17.30	23,55€	
			OTR V	16.45-17.25	36,40€	
			OTR V	17.25-18.05	36,40€	
		HH 4	AL-AZ L-X	16.40-17.25	27,50 €	42,55 €
			AL-AZ L-X	17.35-18.20	27,50 €	
			AR-OG M-J	17.00-17.45	14,30 €	
			OTR V	18.45-19.30	22,25 €	
		HH 5	AL-AZ L-X	17.00-17.45	27,50 €	42,55 €
			AL-AZ L-X	17.35-18.20	27,50 €	
			AL-AZ L-X	18.25-19.10	27,50 €	
			AR-OG M-J	16.40-17.25	27,50 €	
		LH 1	AL-AZ L-X	16.50-17.35	27,50 €	42,55 €
			AR-OG M-J	17.35-18.20	27,50 €	
			AR-OG M-J	17.45-18.30	27,50 €	
		LH 2	AR-OG M-J	17.55-18.40	27,50 €	42,55 €
		LH 3-4	AL-AZ L-X	17.45-18.30	27,50 €	
		LH 3-4	AR-OG M-J	18.30-19.15	27,50 €	
		LH 5-6	AL-AZ L-X	18.35-19.20	27,50 €	42,55 €