



KIROL IKASTAROAK - CURSOS DEPORTIVOS

ASTELEHENA - LUNES				ASTEARTEA - MARTES				ASTEAZKENA - MIÉRCOLES				OSTEGUNA - JUEVES				OSTIRALA - VIERNES			
08,00 - 08,15				08,00 - 08,15				08,00 - 08,15				08,00 - 08,15				08,00 - 08,15			
08,15 - 08,30				08,15 - 08,30				08,15 - 08,30				08,15 - 08,30				08,15 - 08,30			
08,30 - 08,45				08,30 - 08,45				08,30 - 08,45				08,30 - 08,45				08,30 - 08,45			
08,45 - 09,00				08,45 - 09,00				08,45 - 09,00				08,45 - 09,00				08,45 - 09,00			
09,00 - 09,15				09,00 - 09,15				09,00 - 09,15				09,00 - 09,15				09,00 - 09,15			
09,15 - 09,30				09,15 - 09,30				09,15 - 09,30				09,15 - 09,30				09,15 - 09,30			
09,30 - 09,45				09,30 - 09,45	AQUAGYM	PILATES		09,30 - 09,45				09,30 - 09,45	AQUAGYM	PILATES		09,30 - 09,45	AQUAGYM	YOGA	
09,45 - 10,00	TOTAL BODY			09,45 - 10,00				09,45 - 10,00	TOTAL BODY			09,45 - 10,00				09,45 - 10,00			
10,00 - 10,15				10,00 - 10,15				10,00 - 10,15				10,00 - 10,15				10,00 - 10,15			
10,15 - 10,30				10,15 - 10,30				10,15 - 10,30				10,15 - 10,30				10,15 - 10,30			
10,30 - 10,45				10,30 - 10,45				10,30 - 10,45				10,30 - 10,45				10,30 - 10,45			
10,45 - 11,00				10,45 - 11,00				10,45 - 11,00	CIRCUIT EXPRESS			10,45 - 11,00				10,45 - 11,00	CICLO INDOOR		
11,00 - 11,15				11,00 - 11,15				11,00 - 11,15				11,00 - 11,15		GAP		11,00 - 11,15			
11,15 - 11,30				11,15 - 11,30				11,15 - 11,30				11,15 - 11,30				11,15 - 11,30			
11,30 - 11,45	ACTIVIDAD MAYORES + 65	ACTIVIDAD MAYORES AGUA + 65		11,30 - 11,45	ACTIVIDAD MAYORES + 65	ACTIVIDAD MAYORES AGUA + 65		11,30 - 11,45		ACTIVIDAD MAYORES + 65	ACTIVIDAD MAYORES AGUA + 65	11,30 - 11,45	ACTIVIDAD MAYORES + 65	ACTIVIDAD MAYORES AGUA + 65		11,30 - 11,45			
11,45 - 12,00				11,45 - 12,00				11,45 - 12,00				11,45 - 12,00				11,45 - 12,00			
12,00 - 12,15				12,00 - 12,15				12,00 - 12,15				12,00 - 12,15				12,00 - 12,15			
12,15 - 12,30				12,15 - 12,30				12,15 - 12,30				12,15 - 12,30				12,15 - 12,30			
12,30 - 12,45				12,30 - 12,45				12,30 - 12,45				12,30 - 12,45				12,30 - 12,45			
12,45 - 13,00				12,45 - 13,00				12,45 - 13,00				12,45 - 13,00				12,45 - 13,00			
13,00 - 13,15				13,00 - 13,15				13,00 - 13,15				13,00 - 13,15				13,00 - 13,15			
13,15 - 13,30				13,15 - 13,30				13,15 - 13,30				13,15 - 13,30				13,15 - 13,30			
13,30 - 13,45				13,30 - 13,45				13,30 - 13,45				13,30 - 13,45				13,30 - 13,45			
13,45 - 14,00				13,45 - 14,00				13,45 - 14,00				13,45 - 14,00				13,45 - 14,00			
14,00 - 14,15				14,00 - 14,15	CICLO INDOOR			14,00 - 14,15				14,00 - 14,15				14,00 - 14,15			
14,15 - 14,30				14,15 - 14,30				14,15 - 14,30				14,15 - 14,30				14,15 - 14,30			
14,30 - 14,45				14,30 - 14,45				14,30 - 14,45				14,30 - 14,45				14,30 - 14,45			
14,45 - 15,00				14,45 - 15,00				14,45 - 15,00				14,45 - 15,00				14,45 - 15,00			
15,00 - 15,15				15,00 - 15,15				15,00 - 15,15				15,00 - 15,15				15,00 - 15,15			
15,15 - 15,30				15,15 - 15,30			NATACIÓN MASTER	15,15 - 15,30				15,15 - 15,30				15,15 - 15,30			
15,30 - 15,45				15,30 - 15,45				15,30 - 15,45				15,30 - 15,45				15,30 - 15,45			
15,45 - 16,00				15,45 - 16,00				15,45 - 16,00				15,45 - 16,00				15,45 - 16,00			
16,00 - 16,15				16,00 - 16,15				16,00 - 16,15				16,00 - 16,15				16,00 - 16,15			
16,15 - 16,30				16,15 - 16,30				16,15 - 16,30				16,15 - 16,30				16,15 - 16,30			
16,30 - 16,45				16,30 - 16,45				16,30 - 16,45				16,30 - 16,45				16,30 - 16,45			
16,45 - 17,00				16,45 - 17,00				16,45 - 17,00				16,45 - 17,00				16,45 - 17,00			
17,00 - 17,15				17,00 - 17,15				17,00 - 17,15				17,00 - 17,15				17,00 - 17,15			
17,15 - 17,30				17,15 - 17,30	GIMNASIA RITMICA 6-7 años			17,15 - 17,30				17,15 - 17,30				17,15 - 17,30			
17,30 - 17,45		GIMNASIA HIPOPRESIVA		17,30 - 17,45				17,30 - 17,45		GIMNASIA HIPOPRESIVA		17,30 - 17,45				17,30 - 17,45			
17,45 - 18,00				17,45 - 18,00				17,45 - 18,00				17,45 - 18,00				17,45 - 18,00			
18,00 - 18,15				18,00 - 18,15				18,00 - 18,15				18,00 - 18,15				18,00 - 18,15			
18,15 - 18,30			YOGA	18,15 - 18,30	GIMNASIA RITMICA 4 años	GIMNASIA RITMICA 5 años	TAEKWOND O	18,15 - 18,30				18,15 - 18,30			TAEKWOND O	18,15 - 18,30			
18,30 - 18,45				18,30 - 18,45				18,30 - 18,45				18,30 - 18,45				18,30 - 18,45			
18,45 - 19,00	PILATES			18,45 - 19,00				18,45 - 19,00	PILATES			18,45 - 19,00				18,45 - 19,00			
19,00 - 19,15		MULTIGYM		19,00 - 19,15				19,00 - 19,15				19,00 - 19,15				19,00 - 19,15			
19,15 - 19,30				19,15 - 19,30				19,15 - 19,30				19,15 - 19,30				19,15 - 19,30			
19,30 - 19,45				19,30 - 19,45	ZOOMBA	FITCROSS CIRCUIT	TAEKWOND O	19,30 - 19,45				19,30 - 19,45	ZOOMBA		TAEKWOND O	19,30 - 19,45			
19,45 - 20,00	PILATES			19,45 - 20,00				19,45 - 20,00	PILATES			19,45 - 20,00			HIIT	19,45 - 20,00			
20,00 - 20,15				20,00 - 20,15				20,00 - 20,15				20,00 - 20,15				20,00 - 20,15			
20,15 - 20,30				20,15 - 20,30				20,15 - 20,30				20,15 - 20,30				20,15 - 20,30			
20,30 - 20,45		GAP		20,30 - 20,45	ZOOMBA		TAEKWOND O	20,30 - 20,45		GAP		20,30 - 20,45	ZOOMBA		TAEKWOND O	20,30 - 20,45			
20,45 - 21,00				20,45 - 21,00				20,45 - 21,00				20,45 - 21,00				20,45 - 21,00			
21,00-21.15				21.00-21.15				21.00-21.15				21.00-21.15				21.00-21.15			
21.15-21.30				21.15-21.30				21.15-21.30				21.15-21.30				21.15-21.30			
21.30-21.45				21.30-21.45				21.30-21.45				21.30-21.45				21.30-21.45			
21.45-22.00				21.45-22.00				21.45-22.00				21.45-22.00				21.45-22.00			

- fitness programazioa
- Mayores Tierra
- Gimnasia Ritmica
- Pilates
- GAP
- Ciclo Indoor
- AquaGym
- Mayores Agua
- Zoomba
- Taekwondo
- Talleres Deportivos - Master Classes
- Soaf + MyVltale + Test Físicos

Jarduera guztiak alda daitezke, okupazioaren arabera
Todas las actividades pueden modificarse según ocupación

Ikastaroen antolakuntza, hiruhilabetekoa izango da
La organización de las actividades, será trimestral

Eskaeraren arabera, kirol ikastaro berriak atera daitezke
Según demanda, podrán sacarse nuevos cursos deportivos

Inicio cursos Deportivos; 19 Septiembre (Excepto actividad de mayores)
Kirol ikastaroen jhasiera; Irailak 19. (Nagusien jarduerak izan ezik)

Master Igeriketa Urriak 4 hasiko da.
Natación Master arrancará el 4 de Octubre.

Master Classes

Talleres Deportivos

SOAF + MYVITALE + TEST FÍSICOS

GIMNASIA RITMICA 8-14 años

GIMNASIA RITMICA 6-7 años

GIMNASIA RITMICA 4 años

GIMNASIA RITMICA 5 años

GIMNASIA RITMICA 8-14 años

GIMNASIA RITMICA 6-7 años

GIMNASIA RITMICA 4 años

GIMNASIA RITMICA 5 años

GIMNASIA RITMICA 8-14 años

GIMNASIA RITMICA 6-7 años

GIMNASIA RITMICA 4 años

GIMNASIA RITMICA 5 años

GIMNASIA RITMICA 8-14 años

GIMNASIA RITMICA 6-7 años

GIMNASIA RITMICA 4 años

GIMNASIA RITMICA 5 años

GIMNASIA RITMICA 8-14 años

GIMNASIA RITMICA 6-7 años

GIMNASIA RITMICA 4 años

GIMNASIA RITMICA 5 años

GIMNASIA RITMICA 8-14 años

GIMNASIA RITMICA 6-7 años

GIMNASIA RITMICA 4 años

GIMNASIA RITMICA 5 años

GIMNASIA RITMICA 8-14 años

GIMNASIA RITMICA 6-7 años

GIMNASIA RITMICA 4 años

GIMNASIA RITMICA 5 años

GIMNASIA RITMICA 8-14 años

GIMNASIA RITMICA 6-7 años

GIMNASIA RITMICA 4 años

GIMNASIA RITMICA 5 años

GIMNASIA RITMICA 8-14 años

GIMNASIA RITMICA 6-7 años

GIMNASIA RITMICA 4 años

GIMNASIA RITMICA 5 años

GIMNASIA RITMICA 8-14 años

GIMNASIA RITMICA 6-7 años

GIMNASIA RITMICA 4 años

GIMNASIA RITMICA 5 años

GIMNASIA RITMICA 8-14 años

GIMNASIA RITMICA 6-7 años

GIMNASIA RITMICA 4 años

GIMNASIA RITMICA 5 años

GIMNASIA RITMICA 8-14 años

GIMNASIA RITMICA 6-7 años

GIMNASIA RITMICA 4 años

GIMNASIA RITMICA 5 años

GIMNASIA RITMICA 8-14 años

GIMNASIA RITMICA 6-7 años

GIMNASIA RITMICA 4 años

GIMNASIA RITMICA 5 años

GIMNASIA RITMICA 8-14 años

GIMNASIA RITMICA 6-7 años

GIMNASIA RITMICA 4 años

GIMNASIA RITMICA 5 años

GIMNASIA RITMICA 8-14 años

GIMNASIA RITMICA 6-7 años

GIMNASIA RITMICA 4 años

GIMNASIA RITMICA 5 años

GIMNASIA RITMICA 8-14 años

GIMNASIA RITMICA 6-7 años

