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	09,30 - 09,45	09,30 - 09,45	09,30 - 09,45
09,45 - 10,00	09,45 - 10,00	09,45 - 10,00	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	10,45 - 11,00	10,45 - 11,00
11,00 - 11,15	11,00 - 11,15	11,00 - 11,15	11,00 - 11,15	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	11,30 - 11,45	11,30 - 11,45	11,30 - 11,45	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	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	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	17,15 - 17,30	17,15 - 17,30	17,15 - 17,30
17,30 - 17,45	17,30 - 17,45	17,30 - 17,45	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	18,15 - 18,30	18,15 - 18,30	18,15 - 18,30	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	18,45 - 19,00	18,45 - 19,00	18,45 - 19,00	18,45 - 19,00
19,00 - 19,15	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	19,30 - 19,45	19,30 - 19,45	19,30 - 19,45
19,45 - 20,00	19,45 - 20,00	19,45 - 20,00	19,45 - 20,00	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	20,30 - 20,45	20,30 - 20,45	20,30 - 20,45	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

10,00 - 10,15 / 10,15 - 10,30: TOTAL BODY

10,30 - 10,45 … 13,15 - 13,30: ACTIVIDAD MAYORES + 65

10,30 - 10,45 … 13,15 - 13,30: ACTIVIDAD MAYORES AGUA + 65

13,30 - 13,45 … 17,30 - 17,45: GIMNASIA RITMICA 8-14 años

17,30 - 17,45: GIMNASIA HIPOPRESIVA

17,45 - 18,00: STRETCHING ESPALDA SANA

18,00 - 18,15 … 18,30 - 18,45: YOGA

18,30 - 18,45 / 18,45 - 19,00: PILATES

18,45 - 19,00: MULTIGYM

19,15 - 19,30 … 20,15 - 20,30: CICLO INDOOR

19,30 - 19,45 / 19,45 - 20,00: PILATES

20,30 - 20,45 … 21,45 - 22,00: GAP

09,45 - 10,00 … 13,15 - 13,30: AQUAGYM

09,45 - 10,00 … 13,15 - 13,30: PILATES

13,30 - 13,45 … 17,30 - 17,45: GIMNASIA RITMICA 6-7 años

13,45 - 14,00 … 14,15 - 14,30: CICLO INDOOR

17,45 - 18,00 … 18,30 - 18,45: GIMNASIA RITMICA 4 años

17,45 - 18,00 … 18,30 - 18,45: GIMNASIA RITMICA 5 años

18,45 - 19,00 … 19,30 - 19,45: ZOOMBA

18,45 - 19,00 … 19,30 - 19,45: FITCROSS CIRCUIT

19,45 - 20,00 … 20,30 - 20,45: HIIT

20,00 - 20,15 … 21,45 - 22,00: ZOOMBA

14,30 - 14,45 … 15,45 - 16,00: NATACIÓN MASTER

18,45 - 19,00 … 21,45 - 22,00: TAEKWONDO

09,45 - 10,00: TOTAL BODY

10,45 - 11,00 … 11,15 - 11,30: CIRCUIT EXPRESS

10,30 - 10,45 … 13,15 - 13,30: ACTIVIDAD MAYORES + 65

10,30 - 10,45 … 13,15 - 13,30: ACTIVIDAD MAYORES AGUA + 65

13,30 - 13,45 … 17,30 - 17,45: GIMNASIA RITMICA 8-14 años

17,30 - 17,45: GIMNASIA HIPOPRESIVA

17,45 - 18,00: STRETCHING ESPALDA SANA

18,00 - 18,15 … 18,30 - 18,45: YOGA

18,30 - 18,45 / 18,45 - 19,00: PILATES

18,45 - 19,00: MULTIGYM

19,30 - 19,45 / 19,45 - 20,00: PILATES

20,00 - 20,15 … 20,30 - 20,45: CICLO INDOOR

20,30 - 20,45 … 21,45 - 22,00: GAP

14,30 - 14,45 … 15,45 - 16,00: NATACIÓN MASTER

18,45 - 19,00 … 21,45 - 22,00: TAEKWONDO

09,30 - 09,45 … 13,15 - 13,30: AQUAGYM

09,30 - 09,45 … 13,15 - 13,30: PILATES

13,30 - 13,45 … 17,30 - 17,45: GIMNASIA RITMICA 6-7 años

17,45 - 18,00 … 18,30 - 18,45: GIMNASIA RITMICA 4 años

17,45 - 18,00 … 18,30 - 18,45: GIMNASIA RITMICA 5 años

18,45 - 19,00 … 19,30 - 19,45: ZOOMBA

18,45 - 19,00 … 19,30 - 19,45: FITCROSS CIRCUIT

19,45 - 20,00 … 20,30 - 20,45: HIIT

20,00 - 20,15 … 20,30 - 20,45: AQUABIKE

20,00 - 20,15 … 21,45 - 22,00: ZOOMBA

18,45 - 19,00 … 21,45 - 22,00: TAEKWONDO

10,45 - 11,00 … 11,15 - 11,30: GAP

09,30 - 09,45 … 13,15 - 13,30: AQUAGYM

09,30 - 09,45 … 13,15 - 13,30: PILATES

13,30 - 13,45 … 17,30 - 17,45: GIMNASIA RITMICA 6-7 años

17,45 - 18,00 … 18,30 - 18,45: GIMNASIA RITMICA 4 años

17,45 - 18,00 … 18,30 - 18,45: GIMNASIA RITMICA 5 años

18,45 - 19,00 … 19,30 - 19,45: ZOOMBA

18,45 - 19,00 … 19,30 - 19,45: FITCROSS CIRCUIT

19,45 - 20,00 … 20,30 - 20,45: HIIT

20,00 - 20,15 … 20,30 - 20,45: AQUABIKE

20,00 - 20,15 … 21,45 - 22,00: ZOOMBA

14,30 - 14,45 … 15,45 - 16,00: NATACIÓN MASTER

18,45 - 19,00 … 21,45 - 22,00: TAEKWONDO

10,45 - 11,00 … 11,15 - 11,30: GAP

09,00 - 09,15 … 13,15 - 13,30: YOGA

09,30 - 09,45 … 13,15 - 13,30: AQUAGYM

10,45 - 11,00 … 11,15 - 11,30: CICLO INDOOR

13,30 - 13,45 … 17,30 - 17,45: GIMNASIA RITMICA 8-14 años

17,45 - 18,00 … 18,30 - 18,45: Talleres Deportivos

18,45 - 19,00 … 20,30 - 20,45: Master Classes

09,00 - 09,15 … 13,15 - 13,30: SOAF + MYVITALE + TEST FÍSICOS

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

KIROL IKASTAROAK (URA) - CURSOS DEPORTIVOS (AGUA)

ASTELEHENA - LUNES				ASTEARTEA - MARTES				ASTEAZKENA - MIÉRCOLES				OSTEGUNA - JUEVES				OSTIRALA - VIERNES				LARUNBATA - SÁBADO	
08,00 - 08,15				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				08,15 - 08,30	
08,30 - 08,45				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				08,45 - 09,00	
09,00 - 09,15				09,00 - 09,15				09,00 - 09,15				09,00 - 09,15				09,00 - 09,15				09,00 - 09,15	
09,15 - 09,30				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				09,30 - 09,45				09,30 - 09,45				09,30 - 09,45				09,30 - 09,45	25-36 meses
09,45 - 10,00				09,45 - 10,00				09,45 - 10,00				09,45 - 10,00				09,45 - 10,00				09,45 - 10,00	25-36 meses
10,00 - 10,15				10,00 - 10,15				10,00 - 10,15				10,00 - 10,15				10,00 - 10,15				10,00 - 10,15	19-24 Meses
10,15 - 10,30				10,15 - 10,30				10,15 - 10,30				10,15 - 10,30				10,15 - 10,30				10,15 - 10,30	19-24 Meses
10,30 - 10,45				10,30 - 10,45				10,30 - 10,45				10,30 - 10,45				10,30 - 10,45				10,30 - 10,45	25-36 meses
10,45 - 11,00				10,45 - 11,00				10,45 - 11,00				10,45 - 11,00				10,45 - 11,00				10,45 - 11,00	25-36 meses
11,00 - 11,15				11,00 - 11,15				11,00 - 11,15				11,00 - 11,15				11,00 - 11,15				11,00 - 11,15	
11,15 - 11,30				11,15 - 11,30				11,15 - 11,30				11,15 - 11,30				11,15 - 11,30				11,15 - 11,30	Fami
11,30 - 11,45				11,30 - 11,45				11,30 - 11,45				11,30 - 11,45				11,30 - 11,45				11,30 - 11,45	Fami
11,45 - 12,00				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				12,00 - 12,15	Fami
12,15 - 12,30				12,15 - 12,30				12,15 - 12,30				12,15 - 12,30				12,15 - 12,30				12,15 - 12,30	Fami
12,30 - 12,45				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				12,45 - 13,00	Fami
13,00 - 13,15				13,00 - 13,15				13,00 - 13,15				13,00 - 13,15				13,00 - 13,15				13,00 - 13,15	Fami
13,15 - 13,30				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				13,30 - 13,45	
13,45 - 14,00				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				14,00 - 14,15				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				14,15 - 14,30	
14,30 - 14,45				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				14,45 - 15,00	
15,00 - 15,15				15,00 - 15,15				15,00 - 15,15				15,00 - 15,15				15,00 - 15,15				15,00 - 15,15	
15,15 - 15,30				15,15 - 15,30				15,15 - 15,30				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				15,30 - 15,45	
15,45 - 16,00				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				16,00 - 16,15	
16,15 - 16,30				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				16,30 - 16,45	
16,45 - 17,00				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				17,00 - 17,15	
17,15 - 17,30	INI LUNES	INI 4-5 LUNES MIÉRCOLES	PERFE 4-5 LUNES	17,15 - 17,30	INI 4-5 MARTES JUEVES	PERFECC MARTES	ESCUELA NO COMP.	17,15 - 17,30	INI MIERC	INI 4-5 LUNES MIÉRCOLES	PERFE 4-5 MIERC	17,15 - 17,30	INI 4-5 MARTES JUEVES	PERFECC JUEVES	ESCUELA NO COMP.	17,15 - 17,30	ESCUELA CLUB	PREESCUELA	PERFECC	17,15 - 17,30	
17,30 - 17,45				17,30 - 17,45				17,30 - 17,45				17,30 - 17,45				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				17,45 - 18,00	
18,00 - 18,15				18,00 - 18,15	INICIACIÓN MARTES			18,00 - 18,15				18,00 - 18,15				18,00 - 18,15				18,00 - 18,15	
18,15 - 18,30	PREESCUELA LUNES MIÉRCOLES	INI 4-5 LUNES MIÉRCOLES		18,15 - 18,30				18,15 - 18,30	PREESCUELA LUNES MIÉRCOLES	INI 4-5 LUNES MIÉRCOLES		18,15 - 18,30	INICIACIÓN JUEVES			18,15 - 18,30		INI 4-5	PREESCUELA	18,15 - 18,30	
18,30 - 18,45			PERFECC >6 LUNES	18,30 - 18,45		PERFECC +6 MARTES	NATACIÓN ADAPTADA	18,30 - 18,45			PERFECC >6 MIERC	18,30 - 18,45		PERFECC +6 JUEVES	NATACIÓN ADAPTADA	18,30 - 18,45				18,30 - 18,45	
18,45 - 19,00				18,45 - 19,00				18,45 - 19,00				18,45 - 19,00				18,45 - 19,00				18,45 - 19,00	
19,00 - 19,15				19,00 - 19,15				19,00 - 19,15				19,00 - 19,15				19,00 - 19,15				19,00 - 19,15	
19,15 - 19,30	NATACIÓN ADAPTADA	ALEVINES CLUB		19,15 - 19,30			BENJAMINES CLUB	19,15 - 19,30	NATACIÓN ADAPTADA	ALEVINES CLUB		19,15 - 19,30				19,15 - 19,30	BENJAMINES CLUB	ESC NO COMPE	ESC NO COMPE	19,15 - 19,30	
19,30 - 19,45				19,30 - 19,45				19,30 - 19,45				19,30 - 19,45				19,30 - 19,45				19,30 - 19,45	
19,45 - 20,00				19,45 - 20,00				19,45 - 20,00				19,45 - 20,00				19,45 - 20,00				19,45 - 20,00	ALEVINES CLUB 19.00-20.00
20,00 - 20,15				20,00 - 20,15				20,00 - 20,15				20,00 - 20,15				20,00 - 20,15				20,00 - 20,15	
20,15 - 20,30		FEDERADO CLUB		20,15 - 20,30			FEDERADO CLUB	20,15 - 20,30		FEDERADO CLUB		20,15 - 20,30				20,15 - 20,30	FEDERADO CLUB			20,15 - 20,30	
20,30 - 20,45				20,30 - 20,45				20,30 - 20,45				20,30 - 20,45				20,30 - 20,45				20,30 - 20,45	
20,45 - 21,00				20,45 - 21,00				20,45 - 21,00				20,45 - 21,00				20,45 - 21,00				20,45 - 21,00	FEDERADO CLUB 20.00-21.30
21.00-21.15				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				21.15-21.30	
21.30-21.45				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				21.45-22.00	