

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	AQUAGYM	PILATES		09.45 - 10.00				09.45 - 10.00	AQUAGYM	PILATES		09.45 - 10.00	AQUAGYM	YOGA	
10.00 - 10.15	TOTAL BODY			10.00 - 10.15				10.00 - 10.15	TOTAL BODY			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	ACTIVIDAD MAYORES + 65 (SANDRA)			11.45 - 12.00	ACTIVIDAD MAYORES + 65	ACTIVIDAD MAYORES AGUA + 65		11.45 - 12.00	ACTIVIDAD MAYORES + 65			11.45 - 12.00	ACTIVIDAD MAYORES + 65	ACTIVIDAD MAYORES AGUA + 65		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	CICLO INDOOR			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	GIMNASIA RITMICA 8-14 años			17.00 - 17.15				17.00 - 17.15	GIMNASIA RITMICA 8-14 años			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	GIMNASIA RITMICA 6-7 años			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		STRETCHING ESPALDA SANA		17.45 - 18.00				17.45 - 18.00		STRETCHING ESPALDA SANA		17.45 - 18.00				17.45 - 18.00			
18.00 - 18.15			YOGA	18.00 - 18.15	GIMNASIA RITMICA 4 años	GIMNASIA RITMICA 5 años	TAEKWONDO	18.00 - 18.15			YOGA	18.00 - 18.15	GIMNASIA RITMICA 4 años	GIMNASIA RITMICA 5 años	TAEKWONDO	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	PILATES			18.30 - 18.45				18.30 - 18.45	PILATES			18.30 - 18.45				18.30 - 18.45			
18.45 - 19.00		MULTIGYM		18.45 - 19.00				18.45 - 19.00		MULTIGYM		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	ZOOMBÁ	FITCROSS CIRCUIT	TAEKWONDO	19.15 - 19.30				19.15 - 19.30	ZOOMBÁ	FITCROSS CIRCUIT	TAEKWONDO	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	PILATES		CICLO INDOOR	19.45 - 20.00				19.45 - 20.00			CICLO INDOOR	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		GAP		20.15 - 20.30	ZOOMBÁ		TAEKWONDO	20.15 - 20.30		GAP		20.15 - 20.30	ZOOMBÁ		TAEKWONDO	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			

- 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 antolaketza, 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.

