

SASOIAN / En Forma

Aktiba ezazu zure gorputza eta jar zaitez sasol onean jarduera hauen bitartez

Activa tu cuerpo y ponte en forma gracias a estas actividades

IKASTAROAk Actividades	EGUNAK Dias	ORDUTEGIAK Horarios	ABONATUAk Abonado/a	EZ ABONATUAk NO Abonado/a
Mantenimendu gimnasia / Gimnasia de mantenimiento	AL-AZ-OS/ L-X-V	09:00-10:00	71,10 €	108,30 €
	AL-AZ-OS/ L-X-V	10:00-11:00	71,10 €	108,30 €
	AR-OG/ M-J	15:00-16:00	56,25 €	93,45 €
3. adineko gimnasia / Gimnasia para la 3ª edad	AR-OG/ M-J	11:00-12:00	56,25 €	74,85 €
TTIPI ETAPA/ ttipi etapa	AZ/ X	11:00-12:00	-	-

OREKATU / Control

Lor ezazu gorputz orekatu bat posizioaren kontrolaren bitartez

Logra un cuerpo equilibrado a través del control postural

IKASTAROAk Actividades	EGUNAK Dias	ORDUTEGIAK Horarios	ABONATUAk Abonado/a	EZ ABONATUAk NO Abonado/a
Pilates	AR-OG/ M-J	08:00-09:00	97,05 €	115,80 €
	AR-OG/ M-J	15:00-16:00	97,05 €	115,80 €
	AR-OG/ M-J	17:00-18:00	97,05 €	115,80 €
	AR-OG/ M-J	18:00-19:00	97,05 €	115,80 €
	AL-AZ/ L-X	19:00-20:00	97,05 €	115,80 €
	AL-AZ-OS/ L-X-V	09:00-10:00	115,80 €	142,05 €
	AL-AZ-OS/ L-X-V	10:00-11:00	115,80 €	142,05 €
	AL-AZ-OS/ L-X-V	18:00-19:00	115,80 €	142,05 €
Abdominal hipopresiboak	AL-AZ/ L-X	08:15-9:00	71,10 €	97,05 €
	AL-AZ/ L-X	17:15-18:00	71,10 €	97,05 €
	AR-OG/ M-J	09:45-10:30	71,10 €	97,05 €
	AR-OG/ M-J	14:15-15:00	71,10 €	97,05 €
	AR-OG/ M-J	19:00-19:45	71,10 €	97,05 €
Ejercicios CORE	AL-AZ/ L-X	11:00-12:00	97,05 €	115,80 €
	AL-AZ/ L-X	20:00-21:00	97,05 €	115,80 €

Inskripzio eta ordainketa hirulekoa izan beharko da./ La inscripción y el pago será trimestral.
Muskulazio gelan begiraleak muskulazio taulak egiten dituzte 12,45€tan/ En la sala de musculacion los monitores hacen tablas de musculacion a un precio de 12,45€

JOLASEAN / Jugando

Haur eta gazteei bideratutako lehorreko jarduerak

Actividades de sala dirigidas a niños/as y jóvenes.

IKASTAROAk Actividades	EGUNAK Dias	ORDUTEGIAK Horarios	ABONATUAk Abonado/a	EZ ABONATUAk NO Abonado/a
Gimnasia Rítmika	AR-OG/ M-J	17:00-18:00	56,25 €	93,45 €
		18:00-19:00	56,25 €	93,45 €
		19:00-20:00	56,25 €	93,45 €
Ciclo Gazte	AR-OG/ M-J	17:00-18:00	115,80 €	134,55 €

GOGOTSU! / A tope!

Intentsitate altuagoko jarduerak egin nahi badituzu, hemen daukazu aukerarik onenak

Si quieres realizar actividad de alta intensidad, aquí tienes las mejores opciones

IKASTAROAk Actividades	EGUNAK Dias	ORDUTEGIAK Horarios	ABONATUAk Abonado/a	EZ ABONATUAk NO Abonado/a
Total Training	AL-AZ/ L-X	12:00-13:00	115,80 €	142,05 €
	AR-OG/ M-J	10:00-11:00	115,80 €	142,05 €
	AL-AZ / L-X	17:00-18:00	115,80 €	142,05 €
Cicling	AR-OG/ M-J	09:00-10:00	115,80 €	134,55 €
	AL-AZ/ L-X	15:00-16:00	115,80 €	134,55 €
	AR-OG/ M-J	19:00-19:50	115,80 €	134,55 €
	AR-OG/ M-J	20:30-21:30	115,80 €	134,55 €
Zunba Fitness	AR-OG/ M-J	09:00-10:00	97,05 €	115,80 €
	AL-AZ/ L-X	11:00-12:00	97,05 €	115,80 €
	AL-AZ/ L-X	15:00-16:00	97,05 €	115,80 €
	AL-AZ/ L-X	18:00-19:00	97,05 €	115,80 €
	AL-AZ/ L-X	20:00-20:45	71,10 €	97,05 €
Ciclopower	AL-AZ/ L-X	18:30-20:00	134,55 €	172,05 €
	AL-AZ/ L-X	20:00-21:30	134,55 €	172,05 €
TRX	AL-AZ-OS/ L-X-V	08:00-09:00	115,80 €	142,05 €
	OS/ V	15:00-16:00	56,25 €	74,85 €
	AR-OG/ M-J	17:00-18:00	97,05 €	115,80 €
	AR-OG/ M-J	18:00-19:00	97,05 €	115,80 €
Power Gap	AR-OG/ M-J	19:00-20:00	97,05 €	115,80 €
	AR-OG/ M-J	20:00-21:00	115,80 €	134,55 €
	AR-OG/ M-J	20:00-21:30	115,80 €	134,55 €