



URRET XU : ALDIRI KIROLDEGIA 2019

Kirol Ikastaroak 2019 // Cursos Deportivos 2019

1. HIRUHILABETEA // 1º Trimestre: Urtarrilak 3 - Martxoak 29 // 3 Enero - 29 de Marzo

IKASTAROAK Cursos	Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miercoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes	ORDUTEGIA Horario	ABONADO		NO ABONADO		Inscripcion	
							Hil.-Mes /Trim.	Hil.-Mes/Trim.	MIN	MAX		
ERRITMIKA GIM.		X		X		17:00 – 18:00	18.75 € / 56.25 €	31.15 € / 93.45 €	25	40		
		X		X		18:00 – 19:00	18.75 € / 56.25 €	31.15 € / 93.45 €	25	40		
		X		X		19:00 – 20:00	18.75 € / 56.25 €	31.15 € / 93.45 €	25	40		
ZUMBA		X		X		9:00 -10:00	32.35 € / 97.05 €	38.60 € / 115.80 €	10	16		
	X		X			11:00 – 12:00	32.35 € / 97.05 €	38.60 € / 115.80 €	10	16		
	X		X			15:00 – 16:00	32.35 € / 97.05 €	38.60 € / 115.80 €	10	16		
	X		X			18:00 -19:00	32.35 € / 97.05 €	38.60 € / 115.80 €	10	16		
PILATES		X		X		20:00 -20:45	23.70 € / 71.10 €	32.35 € / 97.05 €	10	16		
			X		X	8:00 – 9:00	32.35 € / 97.05 €	38.60 € / 115.80 €	8	15		
	X		X		X	9:00 – 10:00	38.60 € / 115.80 €	47.35 € / 142.05 €	8	15		
	X		X		X	10:00 – 11:00	38.60 € / 115.80 €	47.35 € / 142.05 €	8	15		
	X		X		X	15:00 – 16:00	32.35 € / 97.05 €	38.60 € / 115.80 €	8	15		
	X		X		X	18:00 – 19:00	38.60 € / 115.80 €	47.35 € / 142.05 €	8	15		
	X		X		X	17:00 – 18:00	32.35 € / 97.05 €	38.60 € / 115.80 €	8	15		
3.ADINEKO GIM / GIM 3ª EDAD		X		X		18:00 – 19:00	32.35 € / 97.05 €	38.60 € / 115.80 €	8	15		
		X		X		11:00-12:00	18.75 € / 56.25 €	24.95 € / 74.85 €	10	18		
	X		X		X	9:00 – 10:00	23.70 € / 71.10 €	36.10 € / 108.30 €	10	18		
GIM.MANTENIMIENTO	X		X		X	10:00 – 11:00	23.70 € / 71.10 €	36.10 € / 108.30 €	10	18		
	X		X		X	15:00 – 16:00	18.75 € / 56.25 €	31.15 € / 93.45 €	10	18		
		X		X		10:00-11:00	32.35 € / 97.05 €	38.60 € / 115.80 €	8	15		
TOTAL TRAINING		X		X		12:00 – 13:00	32.35 € / 97.05 €	38.60 € / 115.80 €	8	15		
	X		X			17:00 – 18:00	32.35 € / 97.05 €	38.60 € / 115.80 €	8	15		
CORE	X		X			11:00 – 12:00	32.35 € / 97.05 €	38.60 € / 115.80 €	8	15		
	X		X			20:00 – 21:00	32.35 € / 97.05 €	38.60 € / 115.80 €	8	15		
GAZTEBIKE		X		X		17:00 - 18:00	38.60 € / 115.80 €	44.85 € / 134.55 €	10	16		
CICLOINDOR		X		X		9:00 – 10:00	38.60 € / 115.80 €	44.85 € / 134.55 €	10	16		
	X		X		X	15:00 - 16:00	38.60 € / 115.80 €	44.85 € / 134.55 €	10	16		
		X		X		19:00 – 20:00	38.60 € / 115.80 €	44.85 € / 134.55 €	10	16		
		X		X		20:30 – 21:30	38.60 € / 115.80 €	44.85 € / 134.55 €	10	16		
CICLO+POWER	X		X			18:30-20:00	44.85 € / 134.55 €	57.35 € / 172.05 €	10	16		
	X		X			20:00-21:30	44.85 € / 134.55 €	57.35 € / 172.05 €	10	16		
POWER + GAP		X		X		20:00-21:00	38.60 € / 115.80 €	44.85 € / 134.55 €	10	15		
		X		X		20:00-21:00	38.60 € / 115.80 €	44.85 € / 134.55 €	10	15		
TRX	X		X		X	8:00-9:00	38.60 € / 115.80 €	47.35 € / 142.05 €	8	14		
					X	15:00-16:00	18.75 € / 56.25 €	24.95 € / 74.85 €	8	14		
		X		X		17:00 -18:00	32.35 € / 97.05 €	38.60 € / 115.80 €	8	14		
		X		X		18:00-19:00	32.35 € / 97.05 €	38.60 € / 115.80 €	8	14		
ABDOMINAL HIPOPRESIBOAK		X		X		19:00-20:00	32.35 € / 97.05 €	38.60 € / 115.80 €	8	14		
	X		X			8:15-9:00	23.70 € / 71.10 €	32.35 € / 97.05 €	8	15		
	X		X			17:15-18:00	23.70 € / 71.10 €	32.35 € / 97.05 €	8	15		
		X		X		9:45 -10:30	23.70 € / 71.10 €	32.35 € / 97.05 €	8	15		
MUSCULACION		X		X		14:15-15:00	23.70 € / 71.10 €	32.35 € / 97.05 €	8	15		
		X		X		19:00-19:45	23.70 € / 71.10 €	32.35 € / 97.05 €	8	15		
PLAN PREP. PERSONAL	X	X	X	X	X	MUSCULACION		32.40 € / Mes				
						MUSCULACION	12.45 €	12.45 €				

Informazioa eta izen emateak/ Información e inscripciones : Tf. 943 038092

IKASTARO BERRIAK / Nuevos cursos

Ikastaroen izen ematea hiruhilekoa izango da // La inscripción a los cursos será trimestral