



# URRETXU : ALDIRI KIROLDEGIA

## Kirol Ikastaroak 2023// Cursos Deportivos 2023

### 3. HIRUHILEKO: Irailak 21 - Abenduak 22 //3º Trimestre: 21 Septiembre - 22 Diciembre

IKASTAROAK Cursos	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	ORDUTEGIA Horario	ABONADO	NO ABONADO	
	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes		Hil.-Mes/Trim.	Hil.-Mes/Trim.	
<b>GAZTEAK</b> ERRITMIKA GIMNASIA		X		X		17:00 – 18:00	19.25 € / 57.75 €	31.95 € / 95.85 €	
		X		X		18:00 – 19:00	19.25 € / 57.75 €	31.95 € / 95.85 €	
		X		X		19:00 – 20:00	19.25 € / 57.75 €	31.95 € / 95.85 €	
		X		X		19:00 – 20:00	19.25 € / 57.75 €	31.95 € / 95.85 €	
GAZTEGAP <b>Berria / Novedad</b>		X		X		19:00 – 20:00	19.25 € / 57.75 €	31.95 € / 95.85 €	
GAZTEFIT <b>Berria / Novedad</b>	X		X			17:00 – 18:00	19.25 € / 57.75 €	31.95 € / 95.85 €	
CORE	X		X			20:00 – 21:00	33.15 € / 99.45 €	39.60 € / 118.80 €	
<b>LASAIK - SUAVES</b> LUZAKETAK/Estiramientos <b>Berria /Novedad</b>		X		X		8:00 - 8:30	19.25 € / 57.75 €	25.60 € / 76.80 €	
			X		X	8:00 – 9:00	33.15 € / 99.45 €	39.60 € / 118.80 €	
			X		X	10:00 – 11:00	33.15 € / 99.45 €	39.60 € / 118.80 €	
		X		X		X	9:00 – 10:00	39.60 € / 118.80 €	46.00 € / 138.00 €
		X		X		X	10:00 – 11:00	39.60 € / 118.80 €	46.00 € / 138.00 €
			X		X		15:00 – 16:00	33.15 € / 99.45 €	39.60 € / 118.80 €
		X		X		X	18:00 – 19:00	39.60 € / 118.80 €	46.00 € / 138.00 €
			X		X		17:00 – 18:00	33.15 € / 99.45 €	39.60 € / 118.80 €
			X		X		18:00 – 19:00	33.15 € / 99.45 €	39.60 € / 118.80 €
		X		X			19:00 – 20:00	33.15 € / 99.45 €	39.60 € / 118.80 €
PILATES +60 <b>Berria / Novedad</b>		X		X		16:00 – 17:00	33.15 € / 99.45 €	39.60 € / 118.80 €	
3.ADINEKO GIM / GIM 3ª EDAD		X		X		11:00-12:00	19.25 € / 57.75 €	25.60 € / 76.80 €	
TOTAL BODY	X		X		X	9:00 – 10:00	24.30 € / 72.90 €	37.05 € / 111.15 €	
	X		X		X	10:00 – 11:00	24.30 € / 72.90 €	37.05 € / 111.15 €	
		X		X		15:00 – 16:00	19.25 € / 57.75 €	31.95 € / 95.85 €	
KOZ / SOF (Orientazio zerbitz.)			X			12:00 – 13:00			
	X		X			16:30 – 17:30			
TTIPI - ETAPA +60			X			11:00-12:00			
<b>AKTIBOAK - ACTIVOS</b> CORE / HIT <b>Berria / Novedad</b>	X		X		X	7:30 – 8:00	24.30 € / 72.90 €	33.15 € / 99.45 €	
	ZUMBA FITNES	X		X			18:00 -19:00	33.15 € / 99.45 €	39.60 € / 118.80 €
		X		X			20:00 -20:45	24.30 € / 72.90 €	33.15 € / 99.45 €
	TOTAL TRAINING		X		X		7:00 – 8:00	33.15 € / 99.45 €	39.60 € / 118.80 €
		X	X		X		9:00 – 10:00	33.15 € / 99.45 €	39.60 € / 118.80 €
	CICLO+TRX <b>Berria / Novedad</b>		X		X		10:00 – 11:00	39.60 € / 118.80 €	46.00 € / 138.00 €
		X		X			15:00 – 16:00	39.60 € / 118.80 €	46.00 € / 138.00 €
	CICLOINDOR		X		X	<b>Berria</b>	7:00 - 8:00	39.60 € / 118.80 €	46.00 € / 138.00 €
			X		X		19:00 – 20:00	39.60 € / 118.80 €	46.00 € / 138.00 €
	CICLO+POWER		X		X		17:00-18:00	39.60 € / 118.80 €	46.00 € / 138.00 €
		X		X			18:30-20:00	46.00 € / 138.00 €	58.80 € / 176.40 €
	POWER + GAP		X		X		20:00-21:30	46.00 € / 138.00 €	58.80 € / 176.40 €
			X		X		20:00-21:00	39.60 € / 118.80 €	46.00 € / 138.00 €
	TRX	X		X		X	8:00-9:00	39.60 € / 118.80 €	46.00 € / 138.00 €
						X	15:00-16:00	19.25 € / 57.75 €	25.60 € / 76.80 €
		X		X		18:00-19:00	33.15 € / 99.45 €	39.60 € / 118.80 €	
		X		X		19:00-20:00	33.15 € / 99.45 €	39.60 € / 118.80 €	
KORRIKA SAIOAK <b>Berria / Novedad</b>		X		X		20:00 - 21:30	24.30 € / 72.90 €	37.05 € / 111.15 €	
SALA MUSCULACION	X	X	X	X	X			33.25 € /Mes	
PLAN PREP. PERSONAL							12.75 €	12.75 € /Plan	

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

IKASTARO ESKAINTZA/ Oferta cursos

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