



# URRETXU : ALDIRI KIROLDEGIA 2018

## Kirol Ikastaroak 2018 // Cursos Deportivos 2018

1. HIRUHILABETEA // 1º Trimestre

Urtarrilak 3 - Martxoak 28

3 Enero - 28 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	17.85 € / <b>53.55 €</b>	29.65 € / <b>88.95 €</b>	25	40
			X	X		18:00 – 19:00	17.85 € / <b>53.55 €</b>	29.65 € / <b>88.95 €</b>	25	40
			X	X		19:00 – 20:00	17.85 € / <b>53.55 €</b>	29.65 € / <b>88.95 €</b>	25	40
ZUMBA		X		X		9:00 -10:00	30.80 € / <b>92.40 €</b>	36.75 € / <b>110.25 €</b>	10	16
	X		X			11:00 – 12:00	30.80 € / <b>92.40 €</b>	36.75 € / <b>110.25 €</b>	10	16
	X		X			15:00 – 16:00	30.80 € / <b>92.40 €</b>	36.75 € / <b>110.25 €</b>	10	16
	X		X			18:00 -19:00	30.80 € / <b>92.40 €</b>	36.75 € / <b>110.25 €</b>	10	16
	X		X			20:00 -20:45	22.55 € / <b>67.65 €</b>	30.80 € / <b>92.40 €</b>	10	16
PILATES		X		X		8:00 – 9:00	30.80 € / <b>92.40 €</b>	36.75 € / <b>110.25 €</b>	8	15
	X		X		X	9:00 – 10:00	36.75 € / <b>110.25 €</b>	45.10 € / <b>135.30 €</b>	8	15
	X		X		X	10:00 – 11:00	36.75 € / <b>110.25 €</b>	45.10 € / <b>135.30 €</b>	8	15
		X		X		15:00 – 16:00	30.80 € / <b>92.40 €</b>	36.75 € / <b>110.25 €</b>	8	15
	X		X		X	18:00 – 19:00	36.75 € / <b>110.25 €</b>	45.10 € / <b>135.30 €</b>	8	15
		X		X		17:00 – 18:00	30.80 € / <b>92.40 €</b>	36.75 € / <b>110.25 €</b>	8	15
	X		X		X	18:00 – 19:00	30.80 € / <b>92.40 €</b>	36.75 € / <b>110.25 €</b>	8	15
3.ADINEKO GIM / GIM 3ª EDAD		X		X		11:00-12:00	17.85 € / <b>53.55 €</b>	23.75 € / <b>71.25 €</b>	10	18
GIM.MANTENIMIENTO	X		X		X	9:00 – 10:00	22.55 € / <b>67.65 €</b>	34.40 € / <b>103.20 €</b>	10	18
	X		X		X	10:00 – 11:00	22.55 € / <b>67.65 €</b>	34.40 € / <b>103.20 €</b>	10	18
		X		X		15:00 – 16:00	17.85 € / <b>53.55 €</b>	23.75 € / <b>71.25 €</b>	10	18
* TOTAL TRAINING	X		X			17:00 – 18:00	36.75 € / <b>110.25 €</b>	42.70 € / <b>128.10 €</b>	8	15
* CORE	X		X			20:00 – 21:00	30.80 € / <b>92.40 €</b>	36.75 € / <b>110.25 €</b>	8	15
CICLOINDOR		X		X		9:00 – 10:00	36.75 € / <b>110.25 €</b>	42.70 € / <b>128.10 €</b>	10	16
	X		X			15:00 - 16:00	36.75 € / <b>110.25 €</b>	42.70 € / <b>128.10 €</b>	10	16
		X		X		19:00 – 20:00	36.75 € / <b>110.25 €</b>	42.70 € / <b>128.10 €</b>	10	16
		X		X		20:30 – 21:30	36.75 € / <b>110.25 €</b>	42.70 € / <b>128.10 €</b>	10	16
CICLO+POWER	X		X			18:30-20:00	42.70 € / <b>128.10 €</b>	54.60 € / <b>163.80 €</b>	10	16
	X		X			20:00-21:30	42.70 € / <b>128.10 €</b>	54.60 € / <b>163.80 €</b>	10	16
POWER + GAP		X		X		20:00-21:00	36.75 € / <b>110.25 €</b>	42.70 € / <b>128.10 €</b>	10	15
		X		X		20:00-21:00	36.75 € / <b>110.25 €</b>	42.70 € / <b>128.10 €</b>	10	15
TRX	X		X		X	8:00-9:00	36.75 € / <b>110.25 €</b>	45.10 € / <b>135.30 €</b>	8	14
					X	15:00-16:00	17.85 € / <b>53.55 €</b>	23.75 € / <b>71.25 €</b>	8	14
		X		X		17:00 -18:00	30.80 € / <b>92.40 €</b>	36.75 € / <b>110.25 €</b>	8	14
		X		X		18:00-19:00	30.80 € / <b>92.40 €</b>	36.75 € / <b>110.25 €</b>	8	14
MUSCULACION	X	X	X	X	X	19:00-20:00	30.80 € / <b>92.40 €</b>	36.75 € / <b>110.25 €</b>	8	14
PLAN PREP. PERSONAL						MUSCULACION		30.85 € /Mes		
						MUSCULACION	11.85 €	11.85 €		

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