

Jardueretan parte hartzeko tarifa laua bazkideentzat: 35 € hilean. **Tarifa plana en actividades para socios/as: 35,00€/mes**

Eta gainera, BIZIKLETEN ALOKAIRU ZERBITZUA.  
Además, servicio de ALQUILER DE BICICLETAS.



...oso erraza da!

Jarmaitu 4 unats hauek eta jar zaitez alaian:

- A Eginen dituen mailegu puntuetan.
- B Jaso bizikleta eta gizarapoa.
- C Baza ezazu bizikletaz arduratsuki.
- D Itzuli bizikleta, gizona eta entregatu giltza.

Ate irekiak irailaren 28tik urriaren 1era bitartean Trintxerpeko eta Donibaneko kirolguneetan. Eska ezazu informazioa eta proba ezazu dohainik nahi duzun jarduera. **Puertas abiertas del 28 de septiembre al 1 de octubre en los polideportivos de Trintxerpe y Donibane.** Solicita información en la instalación y prueba gratis la actividad que quieras.

Ikastaroak urriaren 5ean hasiko dira.

Las actividades comenzarán el 5 de octubre.

YOGA



## IKASTAROAK Trintxerpe (azoka)

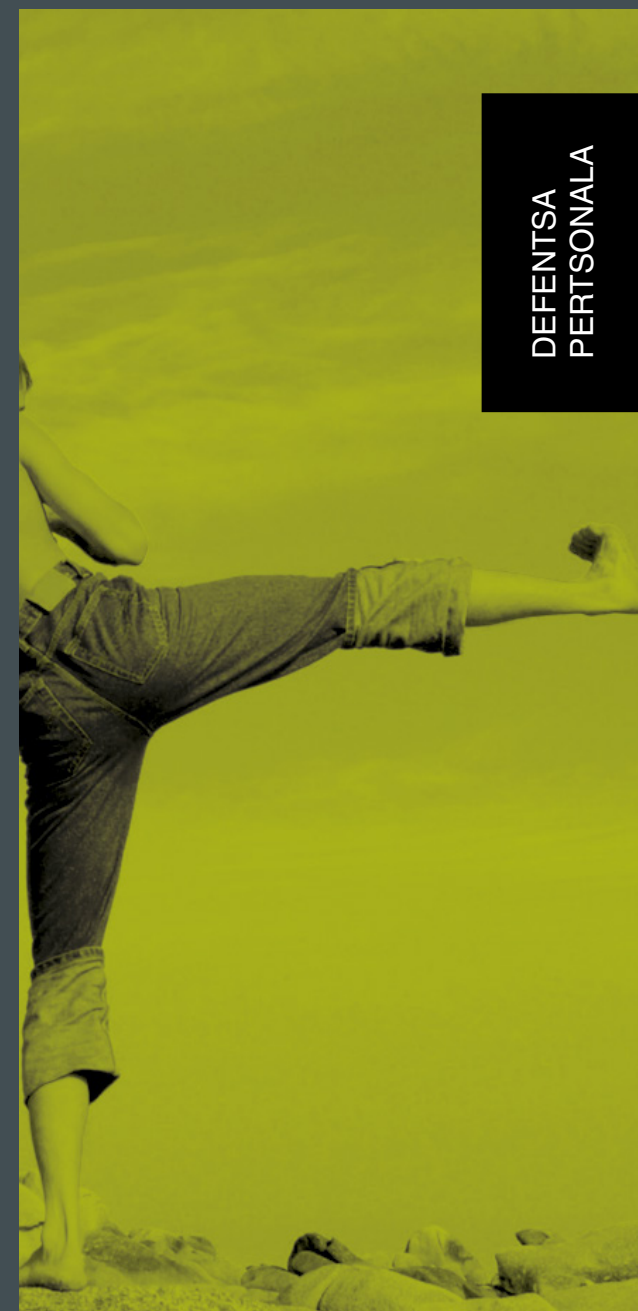
## IKASTAROAK Donibane

## IKASTAROAK San Pedro

Jarduerak Actividades	Egunak Dias	Ordutegiak Horarios	Abonatuak Abonados/as	Ez abonatuak No abonados/as
YOGA	AL-AZ/ L-X	9:00- 10:00	24,00 €	36,00 €
		20:00- 21:00	24,00 €	36,00 €
	AR-OG/ M-J	15:00- 16:00	24,00 €	36,00 €
TONIFIKAZIOA	AL-AZ/ L-X	10:30- 11:30	18,00 €	30,00 €
	AR-OG/ M-J	18:15- 19:15	18,00 €	30,00 €
ZUMBA	AL-OR/ L-V	21:00- 22:00	18,00 €	30,00 €
	AR-OG/ M-J	9:30- 10:30	18,00 €	30,00 €
		15:00- 16:00	18,00 €	30,00 €
K-STRETCHA	AL/ L	16:00- 17:00	24,00 €	36,00 €
		17:00- 18:00	24,00 €	36,00 €
		18:00- 19:00	24,00 €	36,00 €
	AR/ M	16:00- 17:00	24,00 €	36,00 €
		17:00- 18:00	24,00 €	36,00 €
		18:00- 19:00	24,00 €	36,00 €
		19:00- 20:00	24,00 €	36,00 €
		20:00- 21:00	24,00 €	36,00 €
	AZ / X	16:00- 17:00	24,00 €	36,00 €
		17:00- 18:00	24,00 €	36,00 €
		18:00- 19:00	24,00 €	36,00 €
	OG / J	16:00- 17:00	24,00 €	36,00 €
		17:00- 18:00	24,00 €	36,00 €
		18:00- 19:00	24,00 €	36,00 €
		19:00- 20:00	24,00 €	36,00 €
		20:00- 21:00	24,00 €	36,00 €
	OR / V	10:30- 11:30	24,00 €	36,00 €
11:30- 12:30		24,00 €	36,00 €	
12:30- 13:30		24,00 €	36,00 €	
BODYPUMPA	AL-AZ/ L-X	18:00- 19:00	18,00 €	30,00 €
CICLO INDOOR	AL-AZ/ L-X	19:15- 20:15	18,00 €	30,00 €
		20:15- 21:15	18,00 €	30,00 €
HIIT	AL-AZ/ L-X	19:00- 20:00	18,00 €	30,00 €
GAP	AR-OG/ M-J	19:15- 20:15	18,00 €	30,00 €
DANTZALATINOAK	AR-OG/ M-J	20:15- 21:15	18,00 €	30,00 €
GAZTEENTZAKOESKALUDA	AR-OG/ M-J	17:00- 18:00	14,00 €	21,00 €
ESKU-PILOTA	OR/ V	17:15- 18:45	14,00 €	21,00 €

Jarduerak Actividades	Egunak Dias	Ordutegiak Horarios	Abonatuak Abonados/as	Ez abonatuak No abonados/as
YOGA	AL-AZ / L-X	14:00- 15:00	24,00 €	36,00 €
		19:00- 20:00	24,00 €	36,00 €
	AR-OG / M-J	8:30- 9:30	24,00 €	36,00 €
ENTRENAMENDU FUNTZIONALA	AR-OG / M-J	9:30- 10:30	18,00 €	30,00 €
		20:00- 21:00	18,00 €	30,00 €
	AL-AZOR L-X-V	18:00- 19:00	26,00 €	39,00 €
CICLO INDOOR	AR-OG/ M-J	13:30- 14:30	18,00 €	30,00 €
		19:00- 20:00	18,00 €	30,00 €
	AL-AZOR L-X-V	20:00- 21:00	26,00 €	39,00 €
ZUMBA	AL-AZ / L-X	15:00- 16:00	18,00 €	30,00 €
		18:00- 19:00	18,00 €	30,00 €
PILATESA	AR-OG/ M-J	15:00- 16:00	24,00 €	36,00 €
		18:00- 19:00	24,00 €	36,00 €
		19:00- 20:00	24,00 €	36,00 €
	AL-AZOR L-X-V	9:30- 10:30	36,00 €	42,00 €
TONIFIKAZIOA	AL-AZ / L-X	10:00- 11:30	18,00 €	30,00 €
		20:00- 21:00	18,00 €	30,00 €
ZUMBASTEPA	AL-AZOR L-X-V	9:30- 10:30	26,00 €	39,00 €
ZUMBATONIA	AL-AZOR L-X-V	19:00- 20:00	26,00 €	39,00 €
GAZTEENTZAKO ZUMBA	AL-AZ / L-X	17:00- 18:00	14,00 €	21,00 €
ABDOMINAL HIPOPRESIBOAK	AL-AZ / L-X	8:30- 9:30	24,00 €	36,00 €
	AR-OG/ M-J	18:00- 19:00	24,00 €	36,00 €
GAZTEENTZAKO JUDO A	AR-OG/ M-J	17:00- 18:00	14,00 €	21,00 €
DANTZALATINOAK	AR-OG/ M-J	10:30- 11:30	18,00 €	30,00 €
HIIT	AR-OG/ M-J	17:00- 18:00	18,00 €	30,00 €
KENPO	OR/ V	17:00- 18:00	14,00 €	21,00 €
DEFENTSA PERTSONALA	AL-AZOR L-X-V	20:00- 21:00	26,00 €	39,00 €

Jarduerak Actividades	Egunak Dias	Ordutegiak Horarios	Abonatuak Abonados/as	Ez abonatuak No abonados/as
PILATESA	AL-AZ/ L-X	20:15- 21:15	24,00 €	36,00 €
	AR-OG/ M-J	9:00- 10:00	24,00 €	36,00 €
ABDOMINAL HIPOPRESIBOAK	AL-AZ L-X	19:15- 20:15	24,00 €	36,00 €

DEFENTSA  
PERTSONALA