

IGERIKETA (3hilabeteak)

NAGUSIENTZAKO

AUTONOMIA (1.maila)		
U1	Asteleh./asteazkena	18:30-19:25
TEKNIKA-ESTILOAK (2.maila)		
U2	Asteleh./asteazkena	19:30-20:25

Dibertsitate funtzionaldunentzat		
UDN	Asteartea/osteguna	18:45-19:30

UMEENTZAKO

TRIPITRAPU(adaptazioa) 3 urte		
U31	Asteartea/osteguna	16:15-17:00
U32	Asteartea/osteguna	17:00-17:45

DORTOKA (1.maila) ≥ 4urte		
U411	Asteleh./asteazkena	16:15-17:00
U412	Asteleh./asteazkena	17:00-17:45
U413	Asteleh./asteazkena	17:45-18:30

ITSAS-ZALDIA (2.maila) ≥ 4urte		
U421	Asteleh./asteazkena	16:15-17:00
U422	Asteleh./asteazkena	17:00-17:45
U423	Asteleh./asteazkena	17:45-18:30

PINGUINOA (3.maila) ≥ 4urte		
U431	Asteartea/osteguna	16:15-17:00
U432	Asteartea/osteguna	17:00-17:45

ITSAS-TXAKURRA(4.maila) ≥ 4urte		
U441	Asteartea/osteguna	17:45-18:30

ITSAS-IZARRA(arreta berezia) ≤13 urtek.		
UDU1	Asteartea/osteguna	17:45-18:15

JARDUERA FISIKOA

FIT-BIKE (CYCLING)		
C1	Astelehena/asteazkena	10:30-11:25
C3	Astelehena/asteazkena	18:30-19:25
C5	Astelehena/asteazkena	20:30-21:25
C8	Asteartea/osteguna	20:30-21:25

FIT-INTEGRALA(Tone/Combat/Balance)		
IF1	Asteleh./asteazkena	09:30-10:25
IF2	Asteartea/osteguna	19:30-20:25

FIT-INTEGRALA (65urtetik aurrera)		
I65	Asteartea/osteguna	11:30-12:25

PILATES		
P1	Asteartea/osteguna	10:30-11:25
P3	Asteleh./asteazkena	18:30-19:25
P4	Asteleh./asteazkena	19:30-20:25
P5	Asteleh./asteazkena	20:30-21:25

MULTI-FITNESS		
MF1	Asteleh./asteazkena	14:45-15:40
MF2	Asteartea/osteguna	20:30-21:25

CROSSTRAINING		
CT	Asteleh./asteazkena	19:30-21:25

AERO-ZUMBA		
AZ1	Asteartea/osteguna	18:30-19:25

CORE-HIPOPRESIBA		
CH	Asteartea/osteguna	14:45-15:40

URETAKO J.FISIKOA

AQUA-FIT		
AG1	Asteartea/osteguna	10:30-11:25
AG2	Asteartea/osteguna	19:30-20:25

MANTENIMENDUA		
UML1	Asteartea/osteguna	09:30-10:25
UML2	Asteartea/osteguna	18:30-19:25

MANTENIMENDUA ≥65 urtek.		
U65	Asteartea/osteguna	08:45-09:30