

**Helduentzako ikastaroak Actividades para adultos (+14 urte/años)**

Urteko Iharduerak (Irailotik ekainera) Actividades anuales (de Septiembre a Junio)	Asteko Egunak Día Semana	Ordutegia Horario	Prezioa Bazkideentzat Precio Abonado	Prezioa Ez Bazkideentzat Precio No Abonado
Aerobika Aerobic	L / X / V	8,00 / 9,00 9,15 / 10,15 15,30 / 16,30 19,30 / 20,30	59,64 €	149,00 €
Mantenu Gimnasia Gimnasia de Mantenimiento	L / X / V M / J	9,00 / 10,00 19,30 / 20,30	59,64 € 39,73 €	149,00 € 107,00 €
YOGA	M / J	9,45 / 11,15 19,30 / 21,00	59,64 €	149,00 €
MASTER GYM (+60 urte/años)	M / J	10,00 / 11,00	39,73 €	107,00 €
Entrenadore Pertsonala Entrenador Personal	LIBRE	LIBRE	64,15 €	160,00 €

Hiru Hilabeteko Iharduerak Actividades trimestrales

CYCLUNG	M / J	9,15 / 10,00 13,15 / 14,00 19,15 / 20,00 20,00 / 20,45 20,45 / 21,30	63,75 €	158,00 €
	L / X	15,45 / 16,30 18,45 / 19,30 19,30 / 20,15 20,15 / 21,00		
Helduen Igeriketa Natación Adultos	M / J	8,00 / 9,00 9,00 / 10,00 15,45 / 16,45 19,30 / 20,30 20,30 / 21,30	49,84 €	125,00 €
PILATES	L / X	9,15 / 10,00 18,30 / 19,15 Hasiberri - Inicío 19,15 / 20,00	63,75 €	158,00 €
	M / J	9,00 / 9,45 Hasiberri - Inicío 15,30 / 16,15 18,00 / 18,45 18,45 / 19,30		
Akuagyma Aquagym	L / X / V	8,00 / 9,00 9,00 / 10,00	63,75 €	158,00 €
	L / X	19,30 / 20,30	49,84 €	125,00 €
GAP	M / J	9,15 / 10,15 20,30 / 21,30	63,75 €	158,00 €
POWER POOL (Intensitate haundiko lana uretan / Trabajo de gran intensidad en el agua)	L / X	20,30 / 21,30	51,22 €	132,00 €

**Helduentzako ikastaroak Actividades para adultos (+14 urte/años)****Hiru Hilabeteko Iharduerak Actividades trimestrales**

TONIC & STRECHING (Definitu eta luzatu / Definir y estirar)	L / X	20,30 / 21,30	51,22 €	132,00 €
Eskalada Escalada	L / X	9,15 / 10,45 19,30 / 21,00	81,50 €	171,50 €
Patinala Patinaje (UZTURPEN)	L	19,00 / 20,15 20,15 / 21,30	33,87 €	83,60 €
KEMPO (Defentsa personala)	L / X / V	20,00 / 21,00	63,75 €	158,00 €

**Haurrentzako ikastaroak Actividades infantiles****Hiru Hilabeteko Iharduerak Actividades trimestrales**

	Asteko Egunak Días Semana	Ordutegia Horario	Prezioa Bazkideentzat Precio Abonado	Prezioa Ez Abonatuentzat Precio No Abonado
Kirol esperientziak Experiencias deportivas (6-10 urte)	L / X	17,30 / 18,30	63,75 €	158,00 €
FAMA DANTZA ESKOLA (6-12 urte)	M / J	17,30 / 18,30	63,75 €	158,00 €
ESKALADA	L / X	(6 - 9 urte) 17,30 / 18,30 (9 - 13 urte) 18,30 / 19,30	63,75 €	158,00 €
Haur igeriketa Natación infantil (3- 7 urte)	L / X M / J	17,00 / 19,30	52,10 €	127,50 €
Haurboen igeriketa 6 hiletik aurrera Natación bebés mayores 6 meses	V S	17,00 / 19,00 10,00 / 12,00	63,75 €	158,00 €

FAMILIA UGARIEI %50ko DESKONTUA PREZIO GUZTIETAN
A las familias numerosas 50% de descuento en todos los precios.

IZEN-EMATEAK
INSCRIPCIONES

Bazkideak (Bazkide txartela aurkeztuz) Abonados (Presentando la tarjeta de abonado)	Ez bazkideak (Esku dirutan ordainduz) No abonados (Pagando en mano)
URTEKO IHARDUERAK eta 1º HIRUHILABETEKOAK / ACTIVIDADES ANUALES Y 1º TRIMESTRE* Del 26 Septiembre al 23 Diciembre	Irailak 6 tik aurrera A partir del 6 de Septiembre
2º HIRUHILABETEA / 2º TRIMESTRE Del 7 Enero al 31 Marzo	Abenduak 13tik aurrera A partir del 13 de Diciembre
3º HIRUHILABETEA / 3º TRIMESTRE Del 1 Abril al 23 Junio	Martxoak 16tik aurrera A partir del 16 de Marzo

*UMEEN IGERIKETARAKO IZEN EMATEAK, HIRUHILABETE GUZTIETAN 19,00etatik aurrera
*INSCRIPCIONES DE NATACIÓN NIÑOS, EN TODOS LOS TRIMESTRES a partir de las 19,00.

IKASTAROEN EGUTEGIA
CALENDARIO DE ACTIVIDADES

■ Ikastarorik gabeko egunak
Días sin actividades

		IRAILA / Septiembre						
		L	M	X	J	V	S	D
					1	2	3	4
		5	6	7	8	9	10	11
		12	13	14	15	16	17	18
		19	20	21	22	23	24	25
		26	27	28	29	30		
		URRIA / Octubre						
		L	M	X	J	V	S	D
					1	2	3	4
		5	6	7	8	9	10	11
		12	13	14	15	16	17	18
		19	20	21	22	23	24	25
		26	27	28	29	30	31	
		AZAROA / Noviembre						
		L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3	4	5
		6	7	8	9	10	11	12
		13	14	15	16	17	18	19
		20	21	22	23	24	25	26
		27	28	29	30			
		ABENDUA / Diciembre						
		L	M	X	J	V	S	D
					1	2	3	4
		5	6	7	8	9	10	11
		12	13	14	15	16	17	18
		19	20	21	22	23	24	25
		26	27	28	29	30	31	
		URTARRILA / Enero						
		L	M	X	J	V	S	D
					1	2	3	4
		5	6	7	8	9	10	11
		12	13	14	15	16	17	18
		19	20	21	22	23	24	25
		26	27	28	29	30	31	
		OTSAILA / Febrero						
		L	M	X	J	V	S	D
					1	2	3	4
		5	6	7	8	9	10	11
		12	13	14	15	16	17	18
		19	20	21	22	23	24	25
		26	27	28	29			
		MARTXOA / Marzo						
		L	M	X	J	V	S	D
					1	2	3	4
		5	6	7	8	9	10	11
		12	13	14	15	16	17	18
		19	20	21	22	23	24	25
		26	27	28	29	30	31	
		APIRILA / Abril						
		L	M	X	J	V	S	D
					1	2	3	4
		5	6	7	8	9	10	11
		12	13	14	15	16	17	18
		19	20	21	22	23	24	25
		26	27	28	29	30	31	
		MAIATZA / Mayo						
		L	M	X	J	V	S	D
					1	2	3	4
		5	6	7	8	9	10	11
		12	13	14	15	16	17	18
		19	20	21	22	23	24	25
		26	27	28	29	30	31	
		EKAITIA / Junio						
		L	M	X	J	V	S	D
					1	2	3	4
		5	6	7	8	9	10	11
		12	13	14	15	16	17	18
		19	20	21	22	23	24	25
		26	27	28	29	30		

Ind. Gen. L. TOLOSA - IRIUN - Tel. 94 824550 - 843 82621

© IZENEKURI L.E.



Teléfono 943 53 64 00
www.usabalkiroldegia.com



2011-12
negua
invierno

Kirolzer

USABAL

TOLOSAKO UDALA