

2013-14ko kirol ekintzak

actividades deportivas 2013-14

BERRIKUNTZA
novedad

BETIKO JARDUERAK

actividades
deportivas



OSASUN PLANA

Plan de salud

- 3 hilabeteko ikastaroak **cursillos de 3 meses.**
- Zure beharretara egokitutako taldeak sortuko ditugu.
Se crearán grupos a tu medida.
- **Cursillos para:** DIABETESA, FIBROMIALGIA, HIPERTEN(T)SIOA, OBESITATEA, BIHOTZKO GAIKOTASUNAK- ENFERMEDADES CORONARIAS, MENOPAUSIA, PERDIDAS DE ORINA- TXISA GALTZEAK, ASMA,... ikastaroak
- **INFORMAZIOA:**
943-771677 (Aitzol-Amaia)

Angel

Maier

Axi

Garazi



Xabi

Nuria

Olatz

GAZTEAK / Jovenes

GAZTE SPINNING	Az/X	17:30	16'25€
AERODANCE GAZTE	Al/L	17:30	16'25€

HASTAPENAK / Iniciación

PILATES 4 saio/sesiones	Al-Az/ L-X	11:15	19'10€
	Ar-Og/ M-J	15:00/17:30/20:30	
G. ABDOMINAL HIPOPRESIBOA 2 hilabete/ 2 meses	Ar-Og/ M-J	10:15	38'15€/hileko mes

JARDUERA LASAIK / Actividades suaves

PILATES	Al-Az/ L-X	10:15/15:00/17:30/19:30/20:30	38'15€
	Ar-Og/ M-J	18:30	
G. ABDOMINAL HIPOPRESIBOA	Al-Az/ L-X	9:15/17:30/20:30	38'15€
YOGA <small>BERRIKUNTZA</small>	Al-Az/ L-X	18:30	38'15€
BODY BALANCE	Ar/ M	19:30	1 egun 18'60€ 2 egun 30'95€
	Og/ J	18:30/20:30	
	Os/ V	10:00	

INTENTSITATEZKOAK / de intensidad

AEROBIC STEP	Al-Az/ L-X	18:30	27'10€
BOSU GAP	Al-Az/ L-X	19:30	1 egun 18'60€ 2 egun 30'95€
SPINNING	Al-Az/ L-X	18:30/19:30	30'95€
	Ar-Og/ M-J	7:00/9:15/17:30/20:30	
<small>BERRIKUNTZA</small>	Lr/ S <small>BERRIKUNTZA</small>	10:30	18'60€
SPINNING PUMP	Ar-Og/ M-J	15:15	30'95€
BODY PUMP	Ar/ M	18:30/20:30	1 egun 18'60€ 2 egun 30'95€
	Og/ J	19:30	
	Lr/ S <small>BERRIKUNTZA</small>	11:30	

GIMNASIA BEREZIAK / Gimnasias Especiales

3. ADINA 3ª edad	Ar-Og/ M-J	10:15/11:15	13'85€
EGOKITUA Adaptada	Ar-Og/ M-J	17:30	23'15€

Aste barruko ekintzatan parte hartzen duten ikasleek: Master Classak DOAN.

Si estas inscrito en una actividad entre semana: Una Master Class GRATIS.

* duten mailak zozketa izango dute. Izen emateko azken eguna irailaren 11a.

Se realizará sorteo en los cursos con *. Ultimo día de inscripción 11 de septiembre.

Ez abonatuak + 10€
No abonados + 10€

Igeriketa ikastaroak urriaren 1ean hasiko dira, besteak irailaren 16an.

Los cursos de natación comenzarán el 1 de octubre, el resto el 16 de septiembre.

UR JARDUERAK / Actividades Acuáticas

IGERIKETA HELDUAK Natación Adultos		Ar-Og/ M-J	19:15 Hastapena 20:00 Hobekuntza	23'20€
IGERIKETA UMEAK Natación Niños	Olagarro*	Al-Az/ L-X	17:00/18:30	20'90€
		Ar-Og/ M-J	17:45/18:30	
	Karramarro	Al-Az/ L-X	17:00	
		Ar-Og/ M-J	17:45	
	Igela Amuarrain	Al-Az/ L-X	17:45	
		Ar-Og/ M-J	17:00	
		Os-La/ V-S	17:00/9:45	
	Izurde Marrazo	Al-Az/ L-X	18:30	
Ar-Og/ M-J		18:30		
IGERIKETA HAURTZOAK* Natación Bebes*		Lr/ S	10:30 6-11 Hilabete 11:00 12-23 Hilabete 11:30 24-35 Hilabete 12:00 36-47 Hilabete	18'60€
IGERIKETA EGOKITUA Natación Adaptada		Ar-Og/ M-J	17:00	1 egun 23'75€ 2 egun 39'60€
AQUAGYM	Al-Az/ L-X	13:00/19:30/20:15	27'10€	
	Ar-Og/ M-J	9:15		

BERRIKUNTZA
novedad

EXPRESS IKASTAROAK / Cursos express

BODY PUMP	Al/ L	17:00	9'30€
GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIBOA	Ar-Og/ M-J	17:00	22'90€
SPINNING	Al-Az/ L-X	13:00	18'60€

BERRIKUNTZA
novedad

IKASTARO MOTZAK / Cursos intensivos

FITNESS GELA EZAGUTU Conocer la sala Fitness	Al-Az/ L-X	16:30/20:30	38'15€
	Ar-Og/ M-J	10:00	
1 HILABETE/mes			
PATINAJEA 2 HILABETE/meses	Al-Az/ L-X	18:30 Hastapena 19:30 Hobekuntza	27'10€ hileko / mes
RUNNING hastapena Iniciación a correr	Ar-Og/ M-J	19:30	30'95€ hileko / mes
3 HILABETE/meses			

ORDUTEGIA Horario

ASTELEHENETIK OSTIRALERA

7:00-22:00

De lunes a viernes

LARUNBATAK ETA JAI EGUNAK 9:30-14:00 / 16:30-20:00

Sábados Y Festivos

ATE IREKIAK

Irailaren 10etik 12ra

Prueba
cualquier actividad
GRATIS

Frogatu
edozein ekintza
DOAN

PUERTAS ABIERTAS:
Del 10 al 12 de septiembre

www.arrasatekirola.com • aukea@arrasate-mondragon.net

Musakola: 943 771 677



ARRASATEKO UDALA
AYUNTAMIENTO DE MONDRAGON

AUKEA
kirol erakundea

