

ATE IREKIAK 2013 / 2014 IKASTURTEA

	ASTELEHENA 9	ASTEARTEA 10					ASTEAZKENA 11					OSTEGUNA 12					OSTIRALA 13
		Aerobik	Spining	Pilates	Taichi	Piszina	Aerobik	Spining	Pilates	Taichi	Piszina	Aerobik	Spining	Pilates	Taichi	Piszina	
7:00			SPINING									SPINING					
9:15	AHOLKULARITZA ZERBITZUA (09:15 - 11:00)		SPINING			AQUAGYM						SPINING			AQUAGYM		
10:15		G.H.A. Hastapena					BODY BALANCE				G.H.A. Hastapena						
11:15					PILATES Hastapena		AHOLKULARITZA ZERBITZUA (11:15-12.15)						PILATES Hastapena				
13:00			SPINING EXPRESS							AQUAGYM		SPINING EXPRESS					
15:00			SPINING PUMP	PILATES Hastapena								SPINING PUMP	PILATES Hastapena				
17:00				G.H.A. Hastapena		PUMP EXPRESS							G.H.A. Hastapena				
17:30	AHOLKULARITZA ZERBITZUA (17:30 - 18:30)		SPINING	PILATES Hastapena		AERO/DANC GAZTE	GAZTE SPINING					SPINING	PILATES Hastapena				
18:30		BODY PUMP	AHOLKULARITZA ZERBITZUA (18:30-19:30)					AERODANCE		YOGA		AQUAGYM (18:45)	BODY BALANCE	AHOLKULARITZA ZERBITZUA (18:30-19:30)			
19:30			BODY BALANCE				BOSU/G.A.P.	SPINING				AQUAGYM (19:30)	BODY PUMP				
20:30			SPINING	PILATES Hastapena						G.H.A. Hastapena			SPINING	PILATES Hastapena			

- SPINING EXPRESS-ak 45min-koak IZANGO DIRA / LAS CLASES DE SPINING EXPRES SERAN DE 45 MIN.
- PUMP EXPRESS-a 30min-koak IZANGO DIRA /LAS CLASES DE PUMP EXPRESS SERAN DE 30 MIN.
- PILATES HASTAPENAK 4 SAIO IZANGO DIRA (10,12,17 ETA 19an) / LAS INICIACIONES DE PILATES SERAN DE 4 SESIONES (10,12,17 y el 19)
- GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIBOEN HASTAPENAK 2 SAIO IZANGO DIRA / LAS SESSIONES DE G.H.A. TENDRAN UNA DURACION DE 2 DIAS
- ATE IREKIE TAN SAIO GUZTIAK DOAN IZANGO DIRA / EN LAS PUERTAS ABIERTAS TODAS LAS ACTIVIDADES SERAN GRATUITAS
- AHOLKULARITZA ZERBITZUA EGONGO DA /HABRA SERVICIO DE ASESORAMIENTO DEPORTIVO