

**KIROL ESKAINTZA OFERTA DEPORTIVA**  
**2019**

HELDUA	EGUNAK / DIAS						ADULTOS	TASAK	TASAS				
JARDUERA ACTIVIDAD	A1-L	A2-M	A3-X	O1-J	O2-V	L-S	ORDUTEGIA HORARIO	INSTALAZIO INSTALACION	ABONATUAK ABONADOS	EZ ABONATUAK NO ABONADOS			
JOLAS GIMNASIA GIMNASIA RECREATIVA							9:20 a 10: 05	Las Llanas	30,70	46,00			
							18:30 a 19:15						
							09:30 a 10:15		20,50	30,70			
AEROBIC-a AEROBIC							11:05 a 11:50	Las Llanas	20,50	30,70			
							19:15 a 20:00						
							19:15 a 20:00						
							20:15 a 21:00						
							11:00 a 11:45			30,70	46,00		
							19:15 a 20:00						
FIT-DANCE BALLET							20:15 a 21:00	Las Llanas	20,5	30,70			
	A1-L	A2-M	A3-X	O1-J	O2-V	L-S							
BODY WEIGHTS							20:15 a 21:00	Las Llanas	30,70	46,00			
	A1-L	A2-M	A3-X	O1-J	O2-V	L-S							
FITNESS GIMNASIA GIMNASIO DE FITNESS							08:30 A 22:00	Las Llanas	29,80	52,20			
							10:00 a 14:00						
GIHARGINTZA G. GIMNASIO MUSCULACION	Invierno de lunes a sábado domingos y festivos						08:00 a 21:30	La Benedicta	7,40	14,90			
	Verano de lunes a domingo						08:00 a 14:00						
							08:00 a 21:30						
	A1-L	A2-M	A3-X	O1-J	O2-V	L-S							
PILATES-a PILATES							10:15 a 11:00	Las Llanas	20,50	30,70			
							10:15 a 11:00						
							11:15 a 12:00						
							15:15 a 16:00						
							15:30 a 16:15						
							16:15 a 17:00						
							17:30 a 18:15						
							18:20 a 19:05						
							19:15 a 20:00						
							20:15 a 21:00						
							20:05 a 20:50						
							21:05 a 21:50						
							17:30 a 18,15				La Benedicta		
							18:30 a 19:15						
		A1-L	A2-M	A3-X	O1-J	O2-V	L-S						
ZOOMBA							16:00 a 16:45	Las Llanas	10,20	15,40			
							10:30 a 11:15						
							11:15 a 12:00						
							15:15 a 16:00		20,50	30,70			
	A1-L	A2-M	A3-X	O1-J	O2-V	L-S							
FITPILATES							09:30 a 10:15	Las Llanas	20,50	30,70			
							09:30 a 10:15						
							21:10 a 21:55						
							09:30 a 10:15		10,20	15,40			

JARDUERA ACTIVIDAD	EGUNAK / DIAS						ORDUTEGIA HORARIO	INSTALAZIO INSTALACION	TASAK	TASAS
	A1-L	A2-M	A3-X	O1-J	O2-V	L-S			ABONATUAK ABONADOS	EZ ABONATUAK NO ABONADOS
SPINNING       SPINNING POWER							09:30 a 10:15	Las Llanas	20,50	30,70
							09:30 a 10:15			
							10:15 a 11:00			
							15:15 a 16:00			
							18:45 a 19:30			
							19:30 a 20:15			
							20:30 a 21:15			
							20:30 a 21:15			
							10:30 a 12:00			
						19:30 a 20:15		30,70	46,00	
	A1-L	A2-M	A3-X	O1-J	O2-V	L-S				
TAI-JIA							12:00 a 13:30	Las Llanas	29,20	50,80
TAI-CHI							21:05 a 22:05		23,30	40,70
	A1-L	A2-M	A3-X	O1-J	O2-V	L-S				
YOGA							12:10 a 13:40	Las Llanas	29,20	50,80
	A1-L	A2-M	A3-X	O1-J	O2-V	L-S				
HIPOPRESIVOS							09:00 a 09:30	Las Llanas	20,50	30,70
							21:00 a 21:30			
							10:15 a 10:45			
	A1-L	A2-M	A3-X	O1-J	O2-V	L-S				
SUELO PELVICO							10:15 a 11:00	Las Llanas	20,50	30,70
	A1-L	A2-M	A3-X	O1-J	O2-V	L-S				
MULTIGIM							20:00 a 20:45	Las Llanas	30,70	46,00
	A1-L	A2-M	A3-X	O1-J	O2-V	L-S				
AQUAEROBIC							10:30 a 11:15	La Benedicta	20,50	30,70
							12:30 a 13:15			
							15:30 a 16:15			
							20:30 a 21:15			
							20:30 a 21:15			
	A1-L	A2-M	A3-X	O1-J	O2-V	L-S				
HAURDUNENTZAKO IGERIKETA NATAC. EMBARAZADAS POST-PARTO							15:30 a 16:15	La Benedicta	20,50	30,70
	A1-L	A2-M	A3-X	O1-J	O2-V	L-S				
<b>IGERIKETA IKASTAROAK CURSOS DE NATACION</b>	A1-L	A2-M	A3-X	O1-J	O2-V	L-S			<b>ABONATUAK ABONADOS</b>	<b>EZ ABONATUAK NO ABONADOS</b>
I MAILA - NIVEL 1							10:15 a 11:00	Las Llanas	51,00	84,40
							19:45 a 20:30	La Benedicta		
II MAILA - NIVEL 2							10:15 a 11:00	Las Llanas	34,60	60,10
							19:45 a 20:30	La Benedicta		
III MAILA - NIVEL 3							10:15 a 11:00	Las Llanas		
							19:45 a 20:30	La Benedicta		
	A1-L	A2-M	A3-X	O1-J	O2-V	L-S				
AIKIDO							20:00 a 21:30	La Benedicta	Club	
							10:00 a 12:00			
KENDO							20:00 a 21:30	La Benedicta	Club	
DEFENTSA PERSONALA DEFENSA PERSONAL							12:00 a 14:30	La Benedicta	Club	
	A1-L	A2-M	A3-X	O1-J	O2-V	L-S				
BOXEO							19:00 a 21:00	La Benedicta	Club	

Tfno: 94 472 90 31 Las Llanas  
e-mail: deportes@sestao.eus