

EUTSI KIROLARI!

KIROL EKINTZAK 2010-2011

aktividades deportivas

2010
ABONU MOTAK irailetik abendura
MODALIDADES DE ABONO de septiembre a diciembre

-20URTE / años	KIROLDEGIA polideportivo	49,65€
	DEBAGOIENA KIROL ABONUA Tajeta mancomunada	71,28€
+20URTE / años		99,35€
FAMILIA		

BESTE ZERBITZUAK
 otros servicios

- MASAJE - FISIOTERAPIA**
- KIROL MEDIKUNTZA**
Servicio Medicina deportiva www.athlon.es
- KIROL AHOLKULARITZA ZERBITZUA**
Servicio Asesoramiento deportivo

Gela	7:00	9:15	9:30	10:15	10:30	11:15	11:30	12:00	15:00	15:30	16:00	3.ADINA							SPININGA					PILATES			BODY BALANCE			TAI CHI						
												1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3					
ASTELEHENA / Lunes																																				
ASTARTEA / Martes																																				
ASTAZKENA / Miércoles																																				
OSTEGUNA / Jueves																																				
OSTRALA / Viernes																																				

www.arrasatekirola.org

aukea@arrasate-mondragon.net

Musakola: 943 771 677

Iturriape: 688 687 782

Uartkape: 943 771 001



ARRASATEKO UDALA
 AYUNTAMIENTO DE MONDRAGON

AUKEA
 kirol erakunde

GINNASIAK Gimnasia

*3. ADINA 3ª EDAD	Ar - Og / M - J	10:15 / 11:15	12,50 €
*TERAPEUTIKOA TERAPEUTICA	Ar-Ar-Og / L-M-J	10:30 / 12:00	34,50 €
	Ar-Ar-Og / L-M-J	9:15	
EGOKITUA ADAPTADA	Ar-Og / M-J	17:30	21 €
AQUAGYM	Ar-Og / M-J	19:30 / 20:30	24,50 €
	Ar-Og / M-J	9:00	

*Ez abonatuak / No abonados: +5€
Urtarrietik aurrera / A partir de enero: +7€



JARDUERA INTENSOAK

Actividades de alta intensidad

*BODY PUMP	Ar / M	18:30	28 € (2egun)
	Ar / M	20:30	14 € (1egun)
AEROBIK-STEP	Og / J	19:30	24,50 €
	Ar-Az / L-X	18:30	
AEROBIK-BOSU	Ar-Az / L-X	20:30	24,50 €
SPININGA	Ar-Az / L-X	18:30 / 19:30 / 20:30	28 €
	Ar-Og / M-J	7:00 / 9:15 / 15:00 / 18:30 / 19:30	
*BOSU-GAP	Ar-Og / M-J	9:15	28 € (2egun)
	Ar-Az / L-X	19:30	14 € (1egun)

*Aukera osagarria / Opción complemento



JARDUERA LASAIAK

Actividades de cuerpo y mente

BODY BALANCE	Os / V	10:15	28 € (2egun)
	Ar / M	19:30	14 € (1egun)
PILATES	Og / J	18:30 / 20:30	34,50 €
	Ar-Az / L-X	9:15 / 10:15 / 15:00 / 17:30 / 18:30 / 19:30 / 20:30	
HATA-YOGA	Ar-Az / L-X	18:30	34,50 €
TAI-CHI	Ar-Og / M-J (1h15')	9:30 / 18:30 / 19:15	42 €



UR JARDUERAK

Actividades acuáticas

HAURTZOAK (urte 0-4 años) BEBES	30'	28 € (2egun)
	ZEHAZTEKO	14 € (1egun)
UMEAK IGERIKETA NATACIÓN INFANTIL	45'	16 €
HELDUAK IGERIKETA NATACIÓN ADULTOS	45'	21 €

NOTA: Ez abonatuak / No abonados +10€



Eta GEHIAGO!

y más

DANTZAK (funky, latino, garaikidea) BAILES	Os / V (1h30')	18:30	21 €
TENISA(AKETenis)	astehenetik ostegunera de lunes a jueves www.aketenis.jimdo.com		
PATINAJEA	Ar-Az / L-X	19:30	24,50 €
GAZTE PATINAJEA	Ar-Az / L-X	18:30	24,50 €
AERODANCE	Ar / L	17:30	
GAZTESPININGA	Az / X	17:30	
Sala FITNESS Aretoa	ENTRENAMENDU PERTSONALIZATUAK Entrenamientos personalizados astehenetik ostiratera / de lunes a viernes (Ez abonatuak / No abonados +20€)		
			30€

