



# POLIDEPORTIVO SAN GINES KIROLDEGIA

## TEMPORADA 2019 – 2020 DENBORALDIA

### VILLATUERTA



ACTIVIDAD/JARDUERA	EDAD/ADINA	HORARIO/ORDUTE	POR MESES / HILABETEKO		POR CUATRIMESTRE / LAU HILABETEKO		MAS INFORMACIÓN 948 541249 INFO GEHIAGO
<b>ZUMBA FITNESS</b>	16 - 99 años		1 día semana/ astean egun	días semana / astean 2 egun	día semana/ astean egun	días semana / astean 2 egun	
		L - X 11:15 - 12:15	15,00 €	27,00 €	55,00 €	100,00 €	Elimina tensiones y quema calorías a ritmo de música latina (Min. 8 - Max 15 personas)
		L - X 19:30 - 20:30	15,00 €	27,00 €	55,00 €	100,00 €	Tentsioak kendu eta kaloriak erre latino erako musikaren erritmoarekin (Gutx. 8 - Gehi. 15 pertsona)
<b>ZUMBA KIDS</b>	7 - 12 años						
		L - X 16:30 - 17:30	15,00 €	27,00 €	55,00 €	100,00 €	Iniciación a Zumba para los más Txikis - Terminando siempre con ejercicios de relajación (Min. 8 - Max 20 personas)
<b>HIPOPRESIVOS</b>	16 - 99 años						
		L - X 18:30 - 19:30	15,00 €	27,00 €	55,00 €	100,00 €	Fortalecimiento del suelo pélvico, definición de cintura (Min. 8 - Max 15 personas)
<b>TBC - TABATA</b>	16 - 99 años						
		M - J 8:30 - 9:15	15,00 €	27,00 €	55,00 €	100,00 €	Actividad de alta intensidad. Fuerza con coordinación y ritmo musical (Min. 8 - Max 15 personas)
		M - J 18:45 - 19:30	15,00 €	27,00 €	55,00 €	100,00 €	Intentsitate handiko jarduera. Indarra koordinazioa eta musikarekin (Gutx. 8 - Gehi. 15 pertsona)
<b>CICLO INDOOR</b>	16 - 99 años		Posibilidad de cambios de turno siempre que haya alguna bici libre en la clase/ Taldez aldatzeko aukera beti ere txirindaren bat libre badago				
		M - J 9:15 - 10:15	15,00 €	27,00 €	55,00 €	100,00 €	Actividad cardiosaludable. Pedalea al ritmo de la música (Min. 8 - Max 15 personas)
		L - X 16:30 - 17:30	15,00 €	27,00 €	55,00 €	100,00 €	Jarduera bihotz-osasungarria. Musikaren erritmoan pedalak eman (Gutx. 8 - Gehi. 15 pertsona)
		L - X 19:30 - 20:30	15,00 €	27,00 €	55,00 €	100,00 €	Actividad cardiosaludable. Pedalea al ritmo de la música (Min. 8 - Max 15 personas)
		L - X 20:30 - 21:30	15,00 €	27,00 €	55,00 €	100,00 €	Jarduera bihotz-osasungarria. Musikaren erritmoan pedalak eman (Gutx. 8 - Gehi. 15 pertsona)
		M - J 20:30 - 21:30	15,00 €	27,00 €	55,00 €	100,00 €	Actividad cardiosaludable. Pedalea al ritmo de la música (Min. 8 - Max 15 personas)
<b>CICLO INDOOR JOVENES</b>	14 - 18 años						
		M - J 17:30 - 18:30	15,00 €	27,00 €	55,00 €	100,00 €	Actividad cardiosaludable. Pedalea al ritmo de la música (Min. 8 - Max 15 personas)
<b>GAP</b>	16 - 99 años						
		M - J 19:30 - 20:30	15,00 €	27,00 €	55,00 €	100,00 €	Trabajo del la musculatura Gluteos - Abdominales - Piernas (Min. 8 - Max 15 personas)
		V 9:15 - 10:15	15,00 €		55,00 €		Ipurmasail - Abdominal eta hanken giharrek lantzeko ariketak (Gutx. 8 - Gehi. 15 pertsona)
		V 17:30 - 18:30	15,00 €		55,00 €		Trabajo del la musculatura Gluteos - Abdominales - Piernas (Min. 8 - Max 15 personas)
<b>FUSION Yoga/Pilates</b>	16 - 99 años						
		L - X 9:15 - 10:15	15,00 €	27,00 €	55,00 €	100,00 €	Trabajo muscular - Relajación - Respiración. (Min.8 - Max. 15 personas)
		L - X 10:15 - 11:15	15,00 €	27,00 €	55,00 €	100,00 €	Giharrek - Erlaxazioa - Arnasketa landu (Gutx. 8 - Gehi. 15 pertsona)
		L - X 17:30 - 18:30	15,00 €	27,00 €	55,00 €	100,00 €	Trabajo muscular - Relajación - Respiración. (Min.8 - Max. 15 personas)
<b>GINNASIA "MUEVETE"</b>	55 - 99 años						
		M - V 10:30 - 11:30	15,00 €	27,00 €	55,00 €	100,00 €	Mantenerse activa para una vida sana - Bizi osasuntsu ariketa eginez (Min. 8 - Max 15 personas)
<b>PADEL</b>							
SESIONES POR TRIMESTRE 10 SAIO HIRULABETEKO			GRUPO 3 PERSONAS	GRUPO 4 PERSONAS	GRUPO 5 PERSONAS	GRUPO 6 PERSONAS	INFORMACION e INSCRIPCIONES dalefactory@gmail.com INFORMAZIO ETA IZEN EMATEKO
<b>MENORES</b>	4 - 16 años						
		L a V (1 día)	97,00 €	90,00 €	75,00 €	65,00 €	
<b>ADULTOS</b>	Mayor de 16 años						
		L a V (1 día)	128,00 €	97,00 €			