

Polideportivo San Ginés ESTRÉNALO

Tu nueva sala fitness en
VILLATUERTA

San Gines kiroldegia
EZAGUTU
Zure fitness areto berria
VILLATUERTAN

PUERTAS ABIERTAS
del 23 al 27 de septiembre
Acceso gratuito / 9 - 21 horas

NUEVA SALA FITNESS / FITNESS ARETO BERRIA

Sala totalmente equipada: zona cardio, zona maquinas, zona peso libre, zona estiramientos...
160 metros cuadrados equipados íntegramente con maquinaria tope de gama de BH

¡DÉJATE ASEORAR POR NUESTRO TÉCNICO DE SALA!

**A PARTIR DEL 1 DE OCTUBRE PODRÁS UTILIZAR LA
NUEVA SALA FITNESS DE VILLATUERTA POR TAN SOLO**

**20 €
AL MES***

* Primer mes 2 cuotas por adelantado



TEMPORADA 2019 - 2020 DENBORALDIA

ACTIVIDADES DIRIGIDAS / JARDUERA ZUZENDUAK

- **ZUMBA FITNESS**
Elimina tensiones y quema calorías a ritmo de música latina.
- **ZUMBA KIDS (7 a 12 años)**
Iniciación a zumba para los más txikis. Ejercicios de relajación.
- **HIPOPRESIVOS**
Fortalecimiento del suelo pélvico, definición de cintura.
- **TBC - TABATA**
Actividad de alta intensidad. Fuerza con coordinación y ritmo musical.
- **CICLO INDOOR**
Actividad cardiosaludable. Pedalea al ritmo de la música.
- **CICLO INDOOR JÓVENES (14 a 18 años)**
Actividad cardiosaludable. Pedalea al ritmo de la música.
- **GAP**
Trabajo de la musculatura Glúteos - Abdominales - Piernas.
- **FUSIÓN YOGA / PILATES**
Trabajo muscular - Relajación - Respiración.
- **GIMNASIA 'MUEVETE' (55 a 99 años)**
Mantenerse activa para una vida sana.



PRECIOS / PREZIOAK

Precio mensual

1 día a la semana: 15 €
2 días a la semana: 27 €

Precio cuatrimestral

1 día a la semana: 55 €
2 días a la semana: 100 €

Calendario temporada 2019 - 2020

Denboraldiko egutegia

- **1er CUATRIMESTRE:**
16/09/2019 al 31/01/2020
- **2º CUATRIMESTRE:**
01/02/2020 al 29/05/2020

DÍAS SIN CURSO:

1 de noviembre; 2, 3, 6 y del 23 al 31 de diciembre; 1 al 7 de enero; 8 y 19 de marzo; del 18 al 28 de abril; y el 1 de mayo.

PÁDEL

10 sesiones por trimestre
(1 día semanal de lunes a viernes)

Grupo de 3 personas: 128 €
Grupo de 4 personas: 96 €

(adultos y menores)

Grupo de 5 personas: 76 €*
Grupo de 6 personas: 66 €*

(*menores de 16 años)

INFORMACION E INSCRIPCIONES :
cursos@dalefactory.com

+ INFO, HORARIOS E INSCRIPCIONES

 C/ Regueta, 2
31132 Villatuerta
Navarra / Nafarroa
T. 948 54 12 49
 M. 661 659 219
 www.villatuerta.es