

# 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](http://www.villatuerta.es)