

GAZTE ETA HELDUENTZAKO JARDUERAK

ACTIVIDADES PARA JÓVENES Y PERSONAS ADULTAS

	AL L	AR M	AZ X	OG J	OR V	PLAZAK PLAZAS
EGOKITZAPEN FISIKO OROKORRA ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL	9:00-10:00	9:00-10:00		9:00-10:00		22
EGOKITZAPEN FISIKO OROKORRA ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL	20:00-21:00		20:00-21:00			18
HELDUENTZAKO ARIKETA FISIKOA EJERCICIO FÍSICO MAYORES	10:00-11:00		11:00-12:00		11:00-12:00	21
HLDUENTZAKO GIMNASIA TERAPEUTIKO LEUNA GIMNASIA TERAPEUTICA SUAVE PARA MAYORES		10:30-11:30		10:30-11:30		20
HLDUENTZAKO GIMNASIA TERAPEUTIKO MODERATUA GIMNASIA TERAPEUTICA MODERADA PARA MAYORES		11:30-12:30		11:30-12:30		20
PILATES GOIZAK PILATES MAÑANAS		10:00-11:00		10:00-11:00		20
PILATES ARRATSALDEAK 1 PILATES TARDES 1		18:00-19:00		18:00-19:00		15
PILATES ARRATSALDEAK 2 PILATES TARDES 2		19:00-20:00		19:00-20:00		15
EMAKUME KORRIKALARIEN TALDEA GRUPO MUJERES CORREDORAS		19:00-20:00		19:00-20:00		20
YOGA		17:45-18:45		17:45-18:45		25
AQUAGYM GOIZEZ 1 AQUAGYM MAÑANAS 1			9:30-10:15		9:30-10:15	16
AQUAGYM GOIZEZ 2 AQUAGYM MAÑANAS 2			10:15-11:00		10:15-11:00	16
AQUAGYM ARRATSALDEZ AQUAGYM TARDES	19:45-20:30		19:45-20:30			18
MARTXA NORDIKOA MARCHA NORDICA	18:00-19:30		18:00-19:30			20
GAP 1		19:00-20:00		19:00-20:00		28
GAP 2		20:00-21:00		20:00-21:00		28
ZUMBA	19:00-20:00		19:00-20:00			25
ENTRENAMENDU FUNTZIONALA ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	20:00-21:00		20:00-21:00			25
TRX1	18:00-18:45		18:00-18:45			16
TRX2	18:45-19:30		18:45-19:30			16

*Actividades 3º edad: ejercicio físico para mayores, gimnasia terapéutica suave y gimnasia terapéutica moderada.

	1. ARETOA / SALA 1
	2. ARETOA / SALA 2
	3. ARETOA / SALA 3
	IKAS IGERILEKUA / PISCINA DE APRENDIZAJE
	TATAMIA / TATAMI
	AIRE ZABALEAN / AIRE LIBRE

GIMNASIA ERRITMIKOKO KIROL ESKOLA ESCUELA DEPORTIVA DE GIMNASIA RÍTMICA

	AL L	AR M	AZ X	OG J	OR V	PLAZAK PLAZAS
OINARRIA 6-7 URTE (2019-2020) BASE 6-7 AÑOS (2019-2020)			17:30-18:30		17:30-18:30	16
OINARRIA 8-9 URTE (2017-2018) BASE 8-9 AÑOS (2017-2018)			17:30-18:30		17:30-18:30	8
TALDE AURRERATUA (2012-2016) GRUPO AVANZADO (2012-2016)			19:00-20:00		16:00-17:00	6
LEHIAKETA TALDEA GRUPO DE COMPETICIÓN			16:00-18:00		19:00-20:00	0

ESKUBALOI KIROL ESKOLA ESCUELA DEPORTIVA BALONMANO

	AL L	AR M	AZ X	OG J	OR V	PLAZAK PLAZAS
PREALEVIN 2017-2020	18:00-19:00			18:00-19:00		25
ALEBIN EMAKUMEAK (2015) ALEVIN FEMENINO (2015)	17:00-18:00		17:00-18:00			8
ALEBIN EMAKUMEAK (2016) ALEVIN FEMENINO (2016)	17:00-18:00		17:00-18:00			2
ALEBIN GIZONEZKOAK (2015-2016) ALEVIN MASCULINO (2015-2016)		18:00-19:00		17:00-18:00		Galdetu Consultar
INFANTILAK EMAKUMEAK (2013-2014) INFANTIL FEMENINO (2013-2014)	19:00-20:00		18:00-19:00	19:00-20:00		0
INFANTIL GIZONEZKOAK (2013-2014) INFANTIL MASC (2013-2014)	18:00-19:00	18:00-19:00			18:00-19:00	0
CADETE EMAKUMEAK A (2011) CADETE FEMENINO A (2011)	19:00-20:00	19:00-20:00		19:00-20:00		6
CADETE EMAKUMEAK B (2012) CADETE FEMENINO B (2012)	19:00-20:00	19:00-20:00		19:00-20:00		0
CADETE GIZONAK (2011-2012) CADETE MASC (2011-2012)	19:00-20:00		19:00-20:00	19:00-20:00		0