

HELDUENTZAKO GELA AKTIBITATEAK

ACTIVIDADES DE SALA PARA ADULTOS

Irailaren 14tik Uztailaren amaiera arte / Izena emateko eskabideak webgunearen bidez bakarrik
De 14 de Sept. a finales de Julio / Las solicitudes de inscripción únicamente a través de la web.

								IPURUAN
Gorputz+Gogoa Cuerpo+Mente	Matt Pilates	L / X	10.00	15.00		M / J	17.00 18.00	19.00
	Yoga Integrado	L / X	18.30	19.45				
Koreografiak Coreografías	Danza	L / V	18.00	19.00	20.30			
	Aerobic					M / J	19.45	
	Zumba					M / J	10.00	
Tonifikazioa eta Kardio Tonificación y cardio	Fitness	L a V	09.30 a 13.00 17.30 a 22.00		S	09.00 a 13.00		
	Spinning	L / X	10.00	18.00		M / J	18.30	20.30
	132 en Forma					M / J	09.30	19.15
Nagusiak Mayores	Fitness Seniors	L a V	09.30 a 13.00 17.30 a 22.00		S	09.00 a 13.00		
	+60 +75	L / X	10.30			M / J	10.30	11.30
	Baja Intensidad		L X V	09.30	16.00			
	IbiliXan		Ambulatoriotik	V	10.00	desde el Ambulatorio		
Osasuna Salud	Deporte adaptado					M / J	18.15	
	K-Stretch®	L X	08.30 08.30			M J	20.00 20.00	
Kirolak Deportes	Karate >2006	L / X	20.00	Urritik Ekainerarte / de Octubre a Junio				
	Nordic Walking					V	18.00	

								ORBEAN
Gorputz+Gogoa Cuerpo+Mente	Matt Pilates	L / X	10.00			M / J	10.00 18.00	19.00
	Yoga Integrado					M / J	18.00	
Koreografiak Coreografías	Danza	L / X	18.00					
	Zumba	L / X	18.30 19.30			M / J	20.00 21.00	
Tonifikazioa eta Kardio Tonificación y cardio	G.A.P.	L / X	19.00					
	Bossu	L / X	20.00					
Nagusiak Mayores	+60 +70	L / X	11.10			M / J	10.10	11.30
Osasuna Salud	Hipopresivos	L / X	21.00			M / J	20.15	

HAURRENTZAKO GELA AKTIBITATEAK

ACTIVIDADES DE SALA PARA INFANTILES

Urritik Uztailaren amaiera arte / Izena emateko eskabideak webgunearen bidez bakarrik.
De octubre a finales de Julio / Las solicitudes de inscripción únicamente a través de la web.

IPURUAN				
Karate	2015/2012	L / X		18.00
	2011/2006	L / X		19.00
Ritmo Danza	2015/2014		M / J	18.00
	2013/2012	L 17.00	V 18.00	
Danza Txiki	2011/2010		X / V	17.00
	2009		M / J	17.00
	2008		M / J	17.15

ORBEAN				
Ritmo Danza	2015/2014	L 17.00	V 18.00	
	2013/2012	L / X		17.00
Danza Txiki	2011/2010		X / V	17.00
	2009/2008	M / J		17.00

AKTIBITATEAK UNBEN

ACTIVIDADES EN UNBE

Urritik Ekainerarte / de Octubre a Junio

UNBEn								
Tenisa HAURRENTZAKO	L	17.30	M	17.30	X	17.30	J	17.30
		18.30		18.30		18.30		18.30
Tenisa HELDUENTZAKO	L	19.30	M	19.30	X	19.30		
URRITIK EKAINERA				de OCTUBRE a JUNIO				
Nordic Walking					V	18.00		