

ARITZBATALDE IKASTAROAK UDA 2020
CURSOS ARITZBATALDE VERANO 2020

Ekainak 22tik Uztailak 30era – Del 22 de junio al 30 de julio

- ✓ Izen emateak **Ekainaren 17** tik aurrera.
 - 943 00 51 23 zenbakira deituta (astegunak 8:00-17:00)
 - kirola@zarautz.eus posta elektronikoan “Gaia: Izen ematea Uda” idatzita.
- ✓ Izen emate ordenaren arabera osatuko da taldea eta korreo elektronikoz konfirmatuko da erreserba.
- ✓ Aretoetara sarrera *Araba kaleko* eskaileretatik, kiroldegiko 2.solairura.
- ✓ Derrigorrezkoa maskara, toaila handia eta ur botila ekartzea.
- ✓ Takilak izendatuta eta aldagelak zein dutxak aforoarekin erabilgarri egongo dira.

-
- *Inscripciones a partir del **miércoles 17** de junio.*
 - *Llamando al 943 00 51 23 de 8.00 a 17.00 (de lunes a viernes)*
 - *Escribiendo un correo electrónico a kirola@zarautz.eus con “Asunto: Inscripción UDA”*
 - *El grupo se formará en orden de inscripción y se enviará un correo electrónico confirmando la reserva.*
 - *Entrada por las escaleras de la calle Araba, a la 2. planta del polideportivo.*
 - *Imprescindible venir con máscara, traer toalla grande y bebida propia.*
 - *Estarán disponibles las taquillas numeradas, vestuarios y duchas con aforo.*

KOLEKTIBOA	IKASTAROA	EGUNAK	ORDUA	PREZIOA	
GAZTEAK 12-16	GAZTE FIT (12-16)	1,3,5	12:00	39,35 €	
	GAZTE SPINNING (12-16)	2,4	12:00	29,25 €	
	GAZTE YOGA (12-16)	2,4	11:00	29,25 €	
HELDUAK +16	YOGA B	1,3	19:30	29,25 €	
	YOGA D	2,4	19:30	29,25 €	
	PILATES A	1,3,5	9:00	39,35 €	
	PILATES B	2,4	9:00	29,25 €	
	PILATES D	3,5	11:30	29,25 €	
	PILATES E	1,2,4	14:45	39,35 €	
	PILATES F	1,3	17:00	29,25 €	
	PILATES J	2,4	19:00	29,25 €	
	PILATES N	1	11:30	14,65 €	
	PILATES Berria	2,4	11:30	29,25 €	
	ZUNBA A	2,4	9:15	29,25 €	
	ZUNBA B	1,3	15:15	29,25 €	
	ZUNBA E	1,3	19:00	29,25 €	
	ZUNBA G	4	15:15	14,65 €	
	TOTAL TRAINNING B	1,3	19:45	29,25 €	
	TOTAL TRAINNING E	1,3	17:15	29,25 €	
	TOTAL TRAINNING D	2,4	19:45	29,25 €	
	SPINPUMP	1,2,4	15:00	39,35 €	
	SPINTONIF A	2,4,5	9:30	39,35 €	
	SPINTONIF B	2,4	20:45	29,25 €	
	SPINNING A	2,3,5	6:45	39,35 €	
	SPINNING B	1,3,4	9:45	39,35 €	
	SPINNING D	1,3,5	18:00	39,35 €	
	SPINNING F	2,4	18:00	29,25 €	
	SPINNING G (BERRIA)	1,3,4	20:30	39,35 €	
	SPINNING H (BERRIA)	1,4	07:00	29,25 €	
	SPINNING I (BERRIA)	1,3,5	12:15	39,35 €	
	SOINPILATES	1,3,5	07:30	39,35 €	
	HIPOPRESIBOAK	1,3	10:00	29,25 €	
	AKTIBA B	2,5	17:30	29,25 €	
	AKTIBA E	4	17:30	14,65 €	
	OSASUNFIT (BERRIA)	5	15:15	14,65 €	
	GAP CORE A	1,4	14:30	29,25 €	
	GAP CORE B (BERRIA)	3	14:30	14,65 €	
	STRETCHING B	5	15:00	14,65 €	
	STRETCHING D (BERRIA)	2,4	17:00	29,25 €	
	POSTURAL BALANCE	3	14:45	14,65 €	
	HELDUAK +60	OKI A	1	11:45	14,65 €
		OKI B	2	11:45	14,65 €
		OKI D	3	11:45	14,65 €
OKI E		4	11:45	14,65 €	
OKI F		5	11:45	14,65 €	

	A1	A2	A3	O1	O2
6:45		SPINNING A	SPINNING A		SPINNING A
7:00	SPINNING H (berria)			SPINNING H (berria)	
7:30	SOINPILATES		SOINPILATES		SOINPILATES
9:00	PILATES A	PILATES B	PILATES A	PILATES B	PILATES A
9:15		ZUNBA A		ZUNBA A	
9:30		SPINTONIF A		SPINTONIF A	SPINTONIF A
9:45	SPINNING B		SPINNING B	SPINNING B	
10:00	HIPOPRESIBOAK		HIPOPRESIBOAK		
10:30					
11:00		GAZTE YOGA		GAZTE YOGA	
11:30	PILATES N	PILATES BERRIA	PILATES D	PILATES BERRIA	PILATES D
11:45	OKI A	OKI B	OKI D	OKI E	OKI F
12:00	GAZTEFIT	GAZTE SPIN	GAZTEFIT	GAZTE SPIN	GAZTEFIT
12:15	SPINNING I (berria)		SPINNING I (berria)		SPINNING I (berria)
14:30	GAP CORE A		GAP CORE B	GAP CORE A	
14:45	PILATES E	PILATES E	POSTURAL BALANCE	PILATES E	
15:00	SPINPUMP	SPINPUMP		SPINPUMP	STRETCHING B
15:15	ZUNBA B		ZUNBA B	ZUNBA G	OSASUNFIT (berria)
17:00	PILATES F	STRETCHING D berria	PILATES F	STRETCHING D berria	
17:15	TOTAL TR E		TOTAL TR E		
17:30		AKTIBA B		AKTIBA D	AKTIBA B
18:00	SPINNING D	SPINNING F	SPINNING D	SPINNING F	SPINNING D
19:00	ZUNBA E	PILATES J	ZUNBA E	PILATES J	
19:30	YOGA B	YOGA D	YOGA B	YOGA D	
19:45	TOTAL TR B	TOTAL TR D	TOTAL TR B	TOTAL TR D	
20:30	SPINNING G (berria)		SPINNING G (berria)	SPINNING G (berria)	
20:45*		SPINTONIF B		SPINTONIF B	