



## CURSO 2020-2021

### ACTIVIDADES DEPORTIVAS ADULTOS

ACTIVIDAD	DÍAS	HORAS	PRECIO	Nº MAX.	Nº MIN.	Mayores	SALA
<b>Abdominales Express-Streching-Core</b>	Lunes y miércoles	19,00 h. - 19,30 h.	12,00 €	25	15	14 años	Sala 6
<b>Aerobic</b>	Lunes y miércoles	20,30 h. - 21,15 h.	13,50 €	25	12	12 años	Sala 6
	Martes y jueves	09,15 h. - 10,00 h.	13,50 €	25	12	12 años	Sala 6
	Martes y jueves	18,45 h. - 19,30 h.	13,50 €	25	12	12 años	Sala 6
<b>Aquagym</b>	Lunes y miércoles	09,15 h. - 10,15 h.	25,20 €		12	14 años	Piscina abajo
	Lunes y miércoles	10,15 h. - 11,15 h.	25,20 €		12	14 años	Piscina abajo
	Martes y jueves	18,00 h. - 19,00 h.	25,20 €		12	14 años	Piscina arriba
	Martes y jueves	19,00 h. - 20,00 h.	25,20 €		12	14 años	Piscina abajo
<b>Easy Line</b>	Viernes	10,45 h. - 11,30 h.	9,50 €	22	12	65 años	Sala 2
<b>Easy Tono</b>	Martes y jueves	17,15 h. - 18,00 h.	21,50 €	22	12	14 años	Sala 2
<b>GAP</b>	Lunes y miércoles	18,00 h. - 19,00 h.	21,50 €	25	15	14 años	Sala 6
<b>Gimnasia correctiva</b>	Lunes, miércoles y viernes	12,15 h. - 13,00 h.	13,00 €	25	20	14 años	Sala 2
	Lunes, miércoles y viernes	17,45 h. - 18,30 h.	13,00 €	25	20	14 años	Sala 2
<b>Gimnasia mantenimiento</b>	Lunes, miércoles y viernes	09,15 h. - 10,00 h.	11,50 €	25	15	14 años	Sala 6
	Lunes, miércoles y viernes	10,00 h. - 10,45 h.	11,50 €	25	15	14 años	Sala 6
	Lunes, miércoles y viernes	11,00 h. - 11,45 h.	11,50 €	25	15	14 años	Sala 2
	Martes y jueves	20,15 h. - 21,15 h.	11,50 €	25	15	14 años	Sala 6
<b>Gimnasia mantenimiento +65 años</b>	Lunes y miércoles	10,45 h. - 11,30 h.	9,50 €	25	15	65 años	Sala 6
	Lunes y miércoles	11,30 h. - 12,15 h.	9,50 €	25	15	65 años	Sala 6
<b>Karate</b>	Lunes y miércoles	19,15 h. - 20,15 h.	25,00 €	20		14 años	Sala 3 y 4
	Lunes y miércoles	20,15 h. - 21,15 h.	25,00 €	20		14 años	Sala 3 y 4
	Martes y jueves	11,00 h. - 12,00 h.	25,00 €	14	12	55 años	Sala 3 y 4
<b>MMA</b>	Martes y viernes	19,00 h. - 20,30 h.	26,00 €			14 años	Sala 3 y 4
<b>Natación adultos</b>	Lunes y miércoles	19,00 h. - 20,00 h.	24,00 €		12	14 años	Piscina abajo
	Lunes y miércoles	20,00 h. - 21,00 h.	24,00 €		12	14 años	Piscina abajo
	Martes y jueves	09,00 h. - 10,00 h.	24,00 €		12	14 años	Piscina abajo
	Martes y jueves	10,00 h. - 11,00 h.	24,00 €		12	14 años	Piscina abajo
	Martes y jueves	19,00 h. - 20,00 h.	24,00 €	6	14	14 años	Piscina abajo
	Martes y jueves	20,00 h. - 21,00 h.	24,00 €		12	14 años	Piscina abajo
	Sábados	09,00 h. - 10,00 h.	16,50 €		12	14 años	Piscina abajo
	Lunes, miércoles y viernes		28,70 €		12	14 años	Piscina abajo
	Martes, jueves y sábados		28,70 €		12	14 años	Piscina abajo
<b>Natación adultos tecnificación</b>	Lunes y miércoles	15,15 h. - 16,15 h.	25,00 €		6	14 años	Piscina abajo
<b>Pilates</b>	Lunes y miércoles	12,15 h. - 13,00 h.	27,50 €	17	8	14 años	Sala 6
	Lunes y miércoles	18,00 h. - 18,45 h.	27,50 €	17	8	14 años	Sala 1
	Lunes y miércoles	19,00 h. - 19,45 h.	27,50 €	17	8	14 años	Sala 1
	Lunes y miércoles	19,45 h. - 20,30 h.	27,50 €	17	8	14 años	Sala 1
	Lunes y miércoles	20,15 h. - 21,00 h.	27,50 €	17	8	14 años	Sala 2
	Lunes y miércoles	21,00 h. - 21,45 h.	27,50 €	17	8	14 años	Sala 2
	Lunes y miércoles	21,15 h. - 22,00 h.	27,50 €	17	8	14 años	Sala 6
	Lunes y viernes	15,30 h. a 16,15 h.	27,50 €	17	8	14 años	Sala 2
	Martes y jueves	10,00 h. - 10,45 h.	27,50 €	17	8	14 años	Sala 2
	Martes y jueves	10,45 h. - 11,30 h.	27,50 €	17	8	14 años	Sala 2
	Martes y jueves	15,45 h. - 16,30 h.	27,50 €	17	8	14 años	Sala 2
	Martes y jueves	16,30 h. - 17,15 h.	27,50 €	17	8	14 años	Sala 2
	Martes y jueves	18,00 h. - 18,45 h.	27,50 €	17	8	14 años	Sala 2
	Martes y jueves	18,45 h. - 19,30 h.	27,50 €	17	8	14 años	Sala 2
<b>Relajación</b>	Lunes	20,15 h. - 21,15 h.	19,00 €	15	-	14 años	SUM1
<b>Spinning</b>	varios horarios		30,00 €			14 años	S.Spining
<b>Spinning+bici+app</b>	varios horarios		75,00 €			14 años	S.Spining
<b>Tono-fit</b>	Lunes y miércoles	19,30 h. - 20,30 h.	21,50 €	25	15	14 años	Sala 6
<b>Triatlón</b>	Lunes, martes, miércoles y jueves	19,00 h. - 20,00 h.	20,00 €			15 - 18 años	
<b>TRX</b>	Martes y jueves	19,30 h. - 20,15 h.	21,50 €	22	12	14 años	Sala 6
	Martes y jueves	21,15 h. - 22,00 h.	21,50 €	22	12	14 años	Sala 6
<b>Yoga suave</b>	Lunes y miércoles	09,30 h. - 10:45 h.	16,50 €	25	20	14 años	Sala 2
	Lunes y miércoles	19,00 h. - 20:15 h.	16,50 €	25	20	14 años	Sala 2
<b>Yoga Hatha</b>	Martes y jueves	10,00 h. - 11,15 h.	16,50 €	25	20	14 años	SUM1
	Lunes y miércoles	17,45 h. - 19,00 h.	16,50 €	25	20	14 años	SUM1
<b>Yoga dinámico</b>	Miércoles y viernes	10,30 h. - 11:45 h.	16,50 €	25	20	14 años	SUM1
	Martes y jueves	17,30 h. - 18,45 h.	16,50 €	25	20	14 años	SUM1
<b>Zumba</b>	Martes y jueves	19,30 h. - 20,30 h.	21,50 €	20	25	12 años	SUM1



# CURSO 2020-2021

## ACTIVIDADES DEPORTIVAS NIÑ@S

ACTIVIDAD	DÍAS	HORAS	PRECIO	Nº MAX.	Nº MIN.	Mayores	SALA/nivel
<b>Ajedrez</b>	varios grupos		17 -25 €				
<b>Balonmano</b>	Lunes y jueves	16,30 h. -17,30 h.	15,00 €			7 años	
	Lunes, martes y jueves	16,15 h. -17,30 h.	20,00 €	Previa selección equipo infantil femenino año 2008-2009			
<b>Gimnasia artística</b>	Martes y jueves	17,45 h. - 18,30 h.	14,00 €	25	15	4-8 años	
	Lunes y miércoles	18,30 h. - 19,30 h.	16,00 €	25	15	9 años	
<b>Karate</b>	Lunes y miércoles	17,30 h. -18,15 h.	19,00 €	20		5 a 8 años	
	Lunes y miércoles	18,15 h. - 19,15 h.	22,00 €	20		9 a 13 años	
<b>Natación - Adaptación</b>	Lunes y miércoles	16,15 h. - 16:45 h.	22,00 €		8	18 meses	(posibilidad 1 día)
	Martes y jueves	16,15 h. - 16:45 h.	22,00 €		8	18 meses	
<b>Natación - Aquasport</b>	Viernes	18,30 h. - 19,30 h.	20,00 €	12	8	8 años	
<b>Natación infantil</b>	Lunes, martes, miércoles, jueves	17,00 h. - 17,55 h.	20,00 €		6 - 8 niños	3 años	Iniciación - Medio I
	Lunes, martes, miércoles, jueves	18,00 h. a 18,55 h.	20,00 €		8 - 10 niños	3 años	Medio II - Perfecc.
	Viernes	16,30 h. - 17,30 h.	20,00 €				Iniciación - Medio I
	Viernes	17,30 h. - 18,30 h.	20,00 €				Medio II - Perfecc.
	Sábados	10,00 h. - 11,00 h.	20,00 €		10	3 años	Perfeccionamiento
	Sábados	11,00 h. - 12,00 h.	20,00 €		8	3 años	Medio
	Sábados	12,00 h. - 13,00 h.	20,00 €		6	3 años	Iniciación
<b>Natación artística</b>	Martes y jueves	18,00 h. -19,00 h.	25,00 €			8 años	Iniciación
	Lunes y miércoles	17,30 h. - 18,30 h.	25,00 €			8 años	Prealevín
	Lunes, miércoles, viernes+2 sab.	17,30 h. - 18,30 h.	28,50 €			8 años	Alevín
	Lunes, miércoles, viernes+2 sab.	18,30 h. - 20,00 h.	33,00 €			8 años	Infantil
	Lunes, miércoles, viernes+2 sab.	18,30 h. - 20,00 h.	33,00 €			8 años	Infantil
	Lunes, miércoles, viernes+2 sab.	16,00 h. -17,30 h.	33,00 €			8 años	Junior
<b>Patinaje</b>	Lunes y jueves	18,30 h. - 19,30 h.	20,00 €			5 a 8 años	Iniciación
	Martes, miércoles y viernes	18,30 h. - 20,00 h.	20,00 €			9 a 13 años	Perfeccionamiento
<b>Running</b>	Martes y jueves	18,00 h. - 19,15 h.	23,00 €			6 años	1 día 13,50 €
<b>Triatlón</b>	Lunes, martes y jueves	18,00 h. - 19,00 h.	20,00 €			7 - 14 años	

## ALTAS A TRAMITAR POR EMAIL (sección o director de escuela)

<b>Ajedrez</b>	<a href="mailto:etunongonzalo@gmail.com">etunongonzalo@gmail.com</a>			
<b>Natación aletas</b>	<a href="mailto:ibanedur@gmail.com">ibanedur@gmail.com</a>			
<b>Padel</b>	<a href="mailto:sanjuandale@gmail.com">sanjuandale@gmail.com</a>	Tf.686654351	22,00-70,00 €	
<b>Pelota</b>	<a href="mailto:mikelcabo@gmail.com">mikelcabo@gmail.com</a>			
<b>Taekwondo</b>	<a href="mailto:fransagasti@hotmail.com">fransagasti@hotmail.com</a>			
<b>Tenis</b>	<a href="mailto:ionlerchundi@gmail.com">ionlerchundi@gmail.com</a>	Tf.667583699	23,00-51,65 €	
<b>Gimnasia artística equipo</b>	<a href="mailto:seccionartisticasanjuan@hotmail.com">seccionartisticasanjuan@hotmail.com</a>	58,00 € al mes		Previa selección



## ALTAS EN LA PROPIA SALA

<b>Musculación</b>		12,00 €	Entrenamientos individuales y personalizados
<b>Sala fitness</b>		4,50 €	

## ACTIVIDADES CULTURALES



<b>Bailes latinos</b>	Miércoles	19,30 h. - 20,45 h.	20,00 €			Medio-avanzado	SUM-2
	Viernes	18,15 h. - 19,30 h.	20,00 €			Iniciación	SUM-2
	Viernes	19,30 h. - 20,45 h.	20,00 €			Avanzado	SUM-2
<b>Euskal Dantza</b>	Lunes	19,30 h. -21,00 h.	13,00 €	25	10	Intermedio	SUM-2
	Miércoles	20,00 h. -21,30 h.	13,00 €	25	10	Avanzado	SUM-1
	Jueves (Jauzi)	19,30 h. -21,00 h.	13,00 €	25	10	Jauzi	SUM-2
<b>Costura</b>	Martes y jueves	17,30 h. - 19,30 h.					
<b>Patchwork</b>	Lunes o miércoles	17,30 h. - 19,30 h.					
	Lunes	10,00 h. - 12,00 h.					
<b>Danzas modernas</b>	Martes	18,00 h. - 19,00 h.					SUM-1
<b>Música</b>							
<b>Canto</b>		30 minutos		1	1	8 años	
<b>Coro adultos</b>	Miércoles y viernes	60 minutos					
<b>Coro infantil</b>	a determinar						
<b>Lenguaje musical</b>	a determinar						
<b>Faller musical</b>	Martes o miércoles	18,30 h. a 19,15 h.				3 - 5 años	
<b>Flauta travesera</b>	a convenir con el profesor	30 minutos		1		6	
<b>Gaita</b>	Lunes	16,30 a 17,30 h.	25,00 €				
<b>Guitarra</b>	a convenir con el profesor	1 hora					
<b>Percusión</b>	a convenir con el profesor	60 minutos				8	
<b>Piano</b>	a convenir con el profesor	30 minutos				6	
<b>Pintura</b>	Martes	09,30 h. - 11,30 h.		1 día		14 años	
	Jueves	17,00 h. - 19,00 h.		1 día		14 años	
	a determinar horario grupo niños			1 día		6 años	
<b>Tambor</b>	Miércoles	16,30 a 17,30 h.	25,00 €				
<b>Teatro</b>	Miércoles	16,30 h. - 18,00 h.	18,00 €			14 años	SUM-1
	Miércoles	18,00 h. - 19,00 h.	18,00 €			4 a 6 años	SUM-2
	Miércoles	19,00 h. - 20,00 h.	18,00 €			7 a 10 años	SUM-1