



ibarra
KIROLDEGIA

Aretxabaletako
Udala
KIROL SAILA

jardueren 2016
eskaintza 2017
programa de actividades

Aretoan

en la sala



lehen
jarduera
10,53€
hilean

bigarren
jarduera
5,26€
hilean

JARDUERAK Actividades	EGUNAK Días	ORDUTEGIA Horario
MULTIFITNESS	ASTEARTE - OSTEGUNAK • Mar.- Jue.	09:30 - 10:30
	ASTELEHEN - ASTEAZKENAK • Lun.- Mie.	18:15 - 19:15
INDAR GIMNISIA 65+	ASTELEHEN - ASTEAZKENAK - OSTIRALAK <i>Lunes - Miércoles - Viernes</i>	08:45 - 09:30
MANTENTZE GIMNASIA <i>Gimnasia de Mantenimiento</i>	ASTELEHEN - ASTEAZKENAK - OSTIRALAK <i>Lunes - Miércoles - Viernes</i>	09:00 - 10:00
G.A.P	ASTEARTE - OSTEGUNAK • Mar.- Jue.	19:15 - 20:00
YOGA	ASTELEHEN - ASTEAZKENAK • Lun.- Mie.	10:30 - 11:45 19:30- 20:45
ATZEGI SASOIAN <i>Atzezi en forma</i>	ASTEARTE - OSTEGUNAK - OSTIRALAK <i>Martes - Jueves - Viernes</i>	18:15 - 19:00
HIPOPRESIBO ABDOMINAL GIMNASIA <i>G. Abdominal hipopresiva</i>	ASTEARTE - OSTEGUNAK • Mar.- Jue.	13:30 - 14:15 17:30 - 18:15 19:15 - 20:00
TONIFIKAZIOA <i>Tonificación</i>	ASTELEHEN - ASTEAZKENAK • Lun.- Mie.	19:00 - 20:00
XUNBA	ASTELEHEN - ASTEAZKENAK • Lun.- Mie.	10:00 - 10:45 18:00 - 18:45
PILATES	ASTELEHEN - ASTEAZKENAK • Lun.- Mie.	09:15 - 10:15
	ASTEARTE - OSTEGUNAK • Mar.- Jue.	18:15 - 19:15
TRX	ASTELEHEN - ASTEAZKENAK • Lun.- Mie.	17:15 - 18:00 20:00 - 20:45
XUNBA - ARETO BIZIKLETA GAZTEAK (12-16 urte) <i>Xumba - Bici indoor jóvenes (12-16 años)</i>	ASTEARTE - OSTEGUNAK • Mar.- Jue.	17:15 - 18:15

Areto bizikleta gelan • En la sala de Bici Indoor

JARDUERAK Actividades	EGUNAK Días	ORDUTEGIA Horario
ARETO BIZIKLETA <i>Bici indoor</i>	ASTELEHEN - ASTEAZKENAK • Lun.- Mie.	18:45 - 19:30
	ASTEARTE - OSTEGUNAK • Mar.- Jue.	20:00 - 20:45

Igerilekuan

en la piscina



JARDUERAK Actividades		EGUNAK Días	ORDUTEGIA Horario
IGERIKETA HAURTZOAK <i>Natación para bebés</i>		OSTIRAL -LARUNBATAK • Vi.- Sáb.	17:45 - 18:15
IGERIKETA HAURRAK 3 - 4 URTE KARRAMARROK <i>Natación para niños/as 3 - 4 años</i>		OSTIRAL -LARUNBATAK • Vi.- Sáb.	18:15 - 18:45
		ASTEARTE - OSTEGUNAK • Mar.- Jue	18:30 - 19:00
IGERIKETA UMEAK 5 - 10 URTE <i>Natación para niños/as de 5 a 10 años</i>	ZAPABURUAK	ASTELEHEN - ASTEAZKENAK • Lun.- Mie.	17:00 - 17:45
		ASTEARTE - OSTEGUNAK • Mar.- Jue.	17:00 - 17:45
	OLAGARROAK	ASTELEHEN - ASTEAZKENAK • Lun.- Mie.	17:00 - 17:45
		ASTEARTE - OSTEGUNAK • Mar.- Jue.	17:00 - 17:45
	IZOKINAK	ASTELEHEN - ASTEAZKENAK • Lun.- Mie.	17:45 - 18:30
		ASTEARTE - OSTEGUNAK • Mar.- Jue.	17:45 - 18:30
	MARRAZOAK	ASTELEHEN - ASTEAZKENAK • Lun.- Mie.	17:45 - 18:30
		ASTEARTE - OSTEGUNAK • Mar.- Jue.	17:45 - 18:30
IGERIKETA HASTAPENA HELDUAK <i>Iniciación a la natación para adultos</i>		ASTELEHEN - ASTEAZKENAK - OSTIRALAK <i>Lunes - Miércoles - Viernes</i>	08:15 - 09:00
IGERIKETA HOBEKUNTZA HELDUAK <i>Perfeccionamiento de la natación para adultos</i>		ASTELEHEN - ASTEAZKENAK - OSTIRALAK <i>Lunes - Miércoles - Viernes</i>	08:15 - 09:00
		ASTELEHEN - ASTEAZKENAK <i>Lunes - Miércoles</i>	12:45 - 13:30
		ASTEARTE - OSTEGUNAK • Mar.- Jue.	19:00 - 19:45
IGERIKETA ERRENDIMENDUA <i>Natación de rendimiento</i>		ASTEARTE - OSTEGUNAK • Mar.- Jue.	20:00 - 20:45

Oharrak:

Jardueren gaineko azalpenak; kiroldegiko Harreran edo www.ibarrakiroldegia.eus web orrian.

Taldea osatzeko gutxienezko kopurua 12 pertsona

Las descripciones de la actividades disponibles en Recepción o en la web del polideportivo

Número mínimo para formar grupo 12 personas.



jardueren 2016
eskaintza 2017
programa de actividades

Fitness gela

Sala de fitness

Aholkularitza doan

asesoramiento gratuito



Monitoreen ordutegia • Horario de los monitores

Areto bizikleta birtuala

Bici indoor virtual

Doan

gratuito



Areto bizikleta ordutegia • Horario de la sala bici indoor



Aretxabaletako
Udala
KIROL SAILA

Markole auzoa z/g • 20550 Aretxabaleta
Tel. 943 039 842 • info@ibarrakiroldegia.com
www.ibarrakiroldegia.eus

www
ibarrakiroldegia
.eus