

Jardueren ordutegia 2010-2011 / Horario de actividades 2010-2011

ASTELEHENA		ASTEARTEA		ASTEAZKENA		OSTEGUNA		OSTIRALA	
ZAINDUZ	DURANA	ZAINDUZ	DURANA	ZAINDUZ	DURANA	ZAINDUZ	DURANA	ZAINDUZ	DURANA
7:30									
7:45									
8:00									
8:15									
8:30									
8:45									
9:00									
9:15	MANTENTZE GIMNASIA		MULTIFITNESS		MANTENTZE GIMNASIA		MULTIFITNESS		MANTENTZE GIMNASIA
9:30									
9:45									
10:00									
10:15	3. ADINEKO GIMNASIA		SPINNING		3. ADINEKO GIMNASIA		3. ADINEKO GIMNASIA		MULTIFITNESS
10:30									
10:45									
11:00									
11:15									
11:30									
11:45									
12:00									
12:15									
12:30									
12:45									
13:00									
13:15									
13:30									
13:45									
14:00									
14:15									
14:30									
14:45									
15:00									
15:15	MULTIFITNESS				MULTIFITNESS				MULTIFITNESS
15:30									
15:45									
16:00									
16:15									
16:30									
16:45									
17:00									
17:15									
17:30									
17:45									
18:00									GAZTE SPINNING
18:15	MULTIFITNESS	ATZEGIKO GIMNASIA			MULTIFITNESS	MULTIFITNESS		ATZEGIKO GIMNASIA	
18:30									
18:45									
19:00	AEROBIK	TONIFIKAZIOA	GAP	SPINNING	AEROBIK	TONIFIKAZIOA	GAP	SPINNING	SPINNING
19:15									
19:30									
19:45									
20:00									
20:15	PILATES	SPINNING	TOTAL FIT	SPINNING	PILATES	SPINNING	TOTAL FIT		
20:30									
20:45									
21:00									
21:15									
ZAINDUZ	DURANA	ZAINDUZ	DURANA	ZAINDUZ	DURANA	ZAINDUZ	DURANA	ZAINDUZ	DURANA
ASTELEHENA		ASTEARTEA		ASTEAZKENA		OSTEGUNA		OSTIRALA	

* Klaseak 55 minutukoak izango dira (3. adina, atzegiko gimnasia eta spinningekoak izan ezik) / *Las sesiones tendrán una duración de 55" (excepto Gimnasia para 3ª edad, Atzegi y Spining)

* Hasi berrientzako "harrera programa" dugu; saioak doan frogatzeko aukera, egokitutako azalpenak,... (galdetu Harreran) * "Programa Iniciación" para nuevos usuarios

* Esperientziadun monitoreak eta gainera Euskaldunak.