

MULTIAKTIBITATEA 2023

2023 HELDUENTZAKO IKASTAROAK

Cursos para personas adultas

	ASTELEHENA lunes	MARTITZENA martes	EGUAZTENA miércoles	EGUENA jueves	BARIKUA viernes	ZAPATUA sábado	DOMEKA domingo
8:15-9:05							
9:00-9:50		CROSS TRAINING sarbidea		CROSS TRAINING sarbidea	TRX®		
9:30-10:20	ZIKLOA		ZIKLOA		ZIKLOA		
10:00-10:50					ZOOMBA		
10:30-11:20	PILATESA	GAP	AEROMIX	BODYTONO			
11:00-11:50	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING PILATES		
12:00-12:50	CROSS TRAINING	AQUAGYM	CROSS TRAINING	AQUAGYM	CROSS TRAINING		
13:00-13:50	CROSS TRAINING andrak BODYTONO		CROSS TRAINING andrak CORE				
14:00-14:50	CORE		TRX®				
14:30-15:20		ZIKLOA		ZIKLOA			
16:00-16:50		CROSS TRAINING andrak		CROSS TRAINING andrak			
17:00-17:50		TRX®		TRX®	HIPOPRESIBOAK		
18:00-18:50	CROSS TRAINING sarbidea HIPOPRESIBOAK	CROSS TRAINING BODYTONO ZIKLOA	CROSS TRAINING sarbidea KARDIOBOX	CROSS TRAINING AEROMIX ZIKLOA	CROSS TRAINING sarbidea GAP		
19:00-19:50	CROSS TRAINING GAP ZIKLOA	ZOOMBA CORE	CROSS TRAINING PILATES ZIKLOA	CORE BODYTONO	CROSS TRAINING		
19:45-20:30	AQUAGYM		AQUAGYM				
20:00-20:50	AEROMIX	CROSS TRAINING KARDIOBOX ZIKLOA	ZOOMBA	CROSS TRAINING ZIKLOA			
21:00-21:50							

3 INTENTSITATE 3 intensidades

1 INTENTSITATEA KONTROLA Intensidad 1 Control

2 INTENTSITATEA SASOIAN Intensidad 2 En forma

3 INTENTSITATEA GOGOZ! Intensidad 3 ¡A tope!

ZIKLO BIRTUALA CICLO VIRTUAL

CROSS TRAINING SARBIDEA iniciación **BARRIA** MUJERES

CROSS TRAINING ANDRAK solo mujeres **BARRIA** MUJERES



Informazio gehiago: Más información:

- ✓ Udal kiroldegia/ Polideportivo municipal
- ✓ www.mungia.eus
- ✓ mungiamartxan.com

946743412

kiroldegia@mungia.eus



GIMNASIA 60

ORDUTEGIAK horarios	EGUNAK días	PREZIOA (HILEKOA) precio (mensual)
8:30-9:20	ASTELEHENA, MARTITZENA, EGUAZTENA, ETA EGUENA	ABONATUAK Personas abonadas 14,15 €
9:30-10:20	Lunes, martes, miércoles y jueves	EZ ABONATUAK Personas no abonadas 30,55 €

PADELA

MAILA nivel	ORDUTEGIAK horarios	EGUNAK días	PREZIOA (HILEKOA) precio (mensual)
SARBIDEA Iniciación	19:00-19:50	EGUAZTENA-MIÉRCOLES	ABONATUAK Personas abonadas 22,40 €
	17:00-17:50	BARIKUA-VIERNES	
HOBEKUNTZA 1 Perfeccionamiento 1	19:00-19:50	ASTELEHENA-LUNES	EZ ABONATUAK Personas no abonadas 32,40 €
	18:00-18:50	BARIKUA-VIERNES	
HOBEKUNTZA 2 Perfeccionamiento 2	20:00-20:50	ASTELEHENA-LUNES	
		EGUAZTENA-MIÉRCOLES	

MULTIAKTIBITATEA

PILATESA pilates CORE	ASTELEHENETIK DOMEKARA De lunes a domingo	PREZIOA (HILEKOA) precio (mensual)
HIPOPRESIBOAK hipopresivos ZIKLOA ciclo AQUAGYM ZOOMBA AEROMIX KARDIOBOX GAP	MÁXIMO 5 ACTIVIDADES A LA SEMANA (A ELEGIR)	ABONATUAK Personas abonadas 28,30 €
BODYTONO TRX® CROSS TRAINING		EZ ABONATUAK Personas no abonadas 61,10 €

SAIO SOLTEAK ERRESERBATU AHAL DIRA. GALDETU!
Posibilidad de reservar sesiones sueltas.
¡Infórmate!

KONTSULTATU ASTEKO JARDUERA-PLANA HEMEN CONSULTA EL PLAN SEMANAL DE ACTIVIDADES AQUÍ

TAILERRAK

HIRUHILABETEKO IKASTAROA - ASTEKO SAIO BAT
curso trimestral - una sesión semanal

TAILERRA taller	ORDUTEGIAK horarios	EGUNAK días	PREZIOA (HIRUHILEKOA) precio (trimestral)
ZORU PELBIKOA suelo pélvico	12:00-13:30	MARTITZENA MARTES	ABONATUAK Personas abonadas 42,18 €
	19:00-20:30	EGUENA JUEVES	
GORPUTZA OREKAN Cuerpo en equilibrio	12:00-13:30	EGUENA JUEVES	EZ ABONATUAK Personas no abonadas 79,31 €
	19:00-20:30	MARTITZENA MARTES	

**BARRIA
NUEVO**

IGERIKETA-NATAción

MAILA nivel	ORDUTEGIAK horarios	EGUNAK días	PREZIOA (HILEKOA) precio (mensual)
SARBIDEA 1 Iniciación 1	9:00-9:50	MARTITZENA ETA EGUENA Martes y jueves	ABONATUAK Personas abonadas 18,75 €
	13:00-13:50		
	21:00-21:50		
SARBIDEA 2 Iniciación 2	10:00-10:50		EZ ABONATUAK Personas no abonadas 35,25 €
	14:00-14:50		
	19:00-19:50		
HOBEKUNTZA Perfeccionamiento	11:00-11:50		
	15:00-15:50		
	20:00-20:50		