

MULTIAKTIBITATEA

2023
2024

	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 INTENTSITATE
KONTROLA
Intensidad 1
Control

2 INTENTSITATE
SASOIAN
Intensidad 2
En forma

3 INTENTSITATE
GOGOZ!
Intensidad 3
¡A tope!

ZIKLO BIRTUALA
CICLO VIRTUAL



CROSS TRAINING
SARBIDEA
Iniciación
BARRIA
NUEVO

CROSS TRAINING
ANDRAK
solo mujeres
BARRIA
NUEVO

2023-2024 HELDUENTZAKO IKASTAROAK Cursos para personas adultas



Informazino 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	ABONATUAK Personas abonadas 14,15 €
9:30-10:20	EGUENA	
17:00-18:00	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	
	19:00-19:50	ASTELEHENA-LUNES	
HOBEKUNTZA 1 Perfeccionamiento 1	18:00-18:50	BARIKUA-VIERNES	EZ ABONATUAK Personas no abonadas 32,40 €
	20:00-20:50	ASTELEHENA-LUNES EGUAZTENA-MIÉRCOLES	

IGERIKETA-NATACIÓN

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

MULTIAKTIBITATEA

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

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

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

TAILERRAK

**BARRIA
NUEVO**

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

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