

# GIMNASIA 60

ORDUTEGIAK horarios	EGUNAK días	PREZIOA (HILEKOA) precio (mensual)
8:30-9:25	ASTL, MART, EGZ, EGN  l / m / x / j	ABONATUAK Personas abonadas <b>17,50 €</b>
9:30-10:25		EZ ABONATUAK Personas no abonadas <b>37 €</b>
17:00-17:55		

# PADELA

MAILA nivel	ORDUTEGIAK horarios	EGUNAK días	PREZIOA (HILEKOA) precio (mensual)
SARBIDEA Iniciación	18:00-18:50	EGZ / X	ABONATUAK Personas abonadas <b>28,65 €</b>
	19:00-19:50		
	17:00-17:50	BAR / V	
HOBKUNTZA Perfeccionamiento 1	19:00-19:50	ASTL / L	EZ ABONATUAK Personas no abonadas <b>41,65 €</b>
	18:00-18:50	BAR / V	
	19:00-19:50		
HOBKUNTZA Perfeccionamiento 2	20:00-20:50	ASTL / L	EZ ABONATUAK Personas no abonadas <b>41,65 €</b>
	20:00-20:50	EGZ / X	
	16:00-16:50	BAR / V	

# IGERIKETA-Natación

MAILA nivel	ORDUTEGIAK horarios	EGUNAK días	PREZIOA (HILEKOA) precio (mensual)
SARBIDEA Iniciación 1	9:00-9:55	MART/ EGN m / j	ABONATUAK Personas abonadas <b>23,30 €</b>
	13:00-13:55		
21:00-21:55			
SARBIDEA Iniciación 2	10:00-10:55	MART/ EGN m / j	EZ ABONATUAK Personas no abonadas <b>49,30 €</b>
	14:00-14:55		
	19:00-19:55		
HOBKUNTZA Perfeccionamiento	11:00-11:55	MART/ EGN m / j	EZ ABONATUAK Personas no abonadas <b>49,30 €</b>
	15:00-15:55		
	20:00-20:55		

# TAILERRAK

## ZORU PELBIKOA- Suelo pélvico

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

ORDUTEGIAK horarios	EGUNAK días	PREZIOA (HIRUHILEKOA) precio (trimestral)
17:00-17:55	EGUENA jueves	ABONATUAK Personas abonadas <b>34,95 €</b>
19:00-19:55		EZ ABONATUAK Personas no abonadas <b>73,95 €</b>

## GORPUTZA OREKAN - Cuerpo en equilibrio

HILABETEKO IKASTAROA - ASTEKO SAIO BAT  
Curso mensual - una sesión semanal

ORDUTEGIAK horarios	EGUNAK días	PREZIOA (HILEKOA) precio (mensual)
19:00-19:55	MARTITZENA martes	ABONATUAK Personas abonadas <b>11,65 €</b>
		EZ ABONATUAK Personas no abonadas <b>24,65 €</b>

# 2025-2026

# HELDUENTZAKO IKASTAROAK Cursos para personas adultas



Informazino gehiago:  
Más información:

- ✓ UDAL KIROLDEGIA/ Polideportivo municipal
- ✓ [mungia.eus](http://mungia.eus)
- ✓ [mungiamartxan.com](http://mungiamartxan.com)

94 674 3412

[kiroldegia@mungia.eus](mailto:kiroldegia@mungia.eus)



# MULTIAKTIBIDAEA

16 URTEK GORAKO PERTSONEI ZUZENDUTAKO JARDUERA  
Actividad dirigida a personas a partir de los 16 años

PREZIOA (HILEKOA)  
precio (mensual)

ABONATUAK

Personas abonadas **34,95 €**

EZ ABONATUAK

Personas no abonadas **73,95 €**

**KONTSULTATU ASTEKO JARDUERAK**

CONSULTA EL PLAN SEMANAL DE ACTIVIDADES

SAIO SOLTEA - Sesión suelta

ABONATUAK  
Personas abonadas

**3,20 €**

EZ ABONATUAK  
Personas no abonadas

**6,45 €**

ZIKLO BIRTUALA - Ciclo virtual

**1,70 €**

**4,95 €**

EGUN BIKO IKASTAROAK  
CURSOS DE DOS DÍAS

**BARRIA  
NUEVO**

IKASTAROA EGUNAK ORDUTEGIAK  
curso días horarios

PREZIOA (HILEKOA)  
precio (mensual)

CROSS TRAINING (sarbidea-iniciación) ASTL /EGZ L/X 18:00-18:50

ABONATUAK  
Personas abonadas

**23,30 €**

ZIKLO ASTL /EGZ L/X 9:30-10:20

BODYTONO ASTL /EGZ L/X 16:00-16:50

TRX MART /EGN M/J 17:00-17:50

EZ ABONATUAK  
Personas no abonadas

**49,30 €**

STRETCHING ASTL /lunes 18:00-18:50  
BAR /viernes 19:00-19:50

AQUAGYM ASTL /EGZ L/X 19:45-20:35

# MULTIAKTIBIDAEA

	ASTELEHENA lunes	MARTITZENA martes	EGUAZTENA miércoles	EGUENA jueves	BARIKUA viernes	ZAPATUA sábado	DOMEKEA domingo
8:15-9:05							
9:00-9:50	<b>BODYTONO</b>	CROSS TRAINING sarbidea	<b>HIITBOXING</b>	CROSS TRAINING sarbidea	<b>TRX®</b>		
9:30-10:20	<b>ZIKLOA</b>		<b>ZIKLOA</b>		<b>ZIKLOA</b>		
10:00-10:50	CROSS TRAINING		CROSS TRAINING		<b>ZOOMBA</b>		
10:30-11:20	<b>PILATES</b>	<b>GAP</b>	<b>AEROMIX</b>	<b>BODYTONO</b>			
11:00-11:50	<b>CROSS TRAINING</b>	<b>CROSS TRAINING</b>	<b>CROSS TRAINING</b>	<b>CROSS TRAINING</b>	<b>CROSS TRAINING</b>		
12:00-12:50	<b>HIITBOXING</b> CROSS TRAINING	<b>AQUAGYM</b>	CROSS TRAINING	<b>HIPOPRESIBOAK</b> <b>AQUAGYM</b>	<b>HIITBOXING</b>		
13:00-13:50	<b>BODYTONO</b>		<b>CORE</b>				
14:00-14:50	<b>CORE</b>		<b>TRX®</b>				
14:30-15:20		<b>ZIKLOA</b>		<b>ZIKLOA</b>			
16:00-16:50	<b>BODYTONO</b>	CROSS TRAINING sarbidea	<b>BODYTONO</b>	CROSS TRAINING sarbidea			
17:00-17:50	<b>TRX®</b>	<b>TRX®</b> <b>PILATES</b>	<b>ZOOMBA</b>	<b>HIITBOXING</b> <b>TRX®</b>	<b>HIPOPRESIBOAK</b> CROSS TRAINING		
18:00-18:50	CROSS TRAINING sarbidea	<b>CROSS TRAINING</b>	CROSS TRAINING sarbidea	<b>CROSS TRAINING</b>	CROSS TRAINING sarbidea		
18:00-18:50	<b>HIITBOXING</b> STRETCHING	<b>BODYTONO</b> <b>ZIKLOA</b>	<b>HIITBOXING</b> <b>GAP</b>	<b>AEROMIX</b> <b>ZIKLOA</b>	<b>BODYTONO</b>		
19:00-19:50	<b>CROSS TRAINING</b> <b>GAP</b> <b>ZIKLOA</b>	<b>ZOOMBA</b> <b>CORE</b> <b>TRX®</b>	CROSS TRAINING PILATES <b>ZIKLOA</b>	<b>CORE</b> <b>BODYTONO</b> <b>TRX®</b>	STRETCHING		
19:45-20:35	<b>AQUAGYM</b>		<b>AQUAGYM</b>				
20:00-20:50	<b>AEROMIX</b> <b>PILATES</b>	CROSS TRAINING <b>ZIKLOA</b> <b>HIITBOXING</b>	STRETCHING <b>GAP</b>	<b>PILATES</b> CROSS TRAINING			
21:00-21:50							

**3 INTENSIDADE**  
3 intensidades

1. INTENSIDADEA  
**KONTROLA**  
Intensidad 1  
Control

2. INTENSIDADEA  
**SASOIAN**  
Intensidad 2  
En forma

3. INTENSIDADEA  
**GOGOZ!**  
Intensidad 3  
¡A tope!

ZIKLO BIRTUALA  
CICLO VIRTUAL

**2025-2026**

**125** SAIO  
ASTEKO  
SESIONES  
SEMALES

GEHIENEZ 5  
JARDUERA  
ASTEAN  
(AUKERAN)

MÁXIMO 5  
ACTIVIDADES  
A LA  
SEMANA  
(A ELEGIR)

ASTEKO ERRESERBAK  
RESERVAS SEMANALES

ASTELEHENETIK  
DOMEKARA  
DE LUNES  
A  
DOMINGO

**PILATES**  
**CORE**  
**HIPOPRESIBOAK**  
**ZIKLOA**  
**AQUAGYM**  
**ZOOMBA**  
**AEROMIX**  
**GAP**  
**BODYTONO**  
**TRX**  
**CROSS TRAINING**  
**HIITBOXING**  
**STRETCHING**