



# Anikote 2017-18 ikasturtea

## 2. lauhilabeteko eskaintza

IKASTAROA	ADINA	BAZKIDEAK	EZ-BAZKIDEAK
Zumba 	≥ 16	70€	90€
Dantza Latinoak 	≥ 16	65€	85€
Ciclo Indoor Gazteak 	11-16	60€	80€
Ciclo Indoor 	≥ 16	70€	90€
Pilates	≥ 16	70€	90€
Yoga	≥ 16	70€	90€
Tai-chi	≥ 16	70€	90€
Mantenimentu Soinketa	≥ 16	60€	80€
Karate	≥ 6	60€	60€
Total training  	≥ 16	80€	100€
Tonifikazioa  	≥ 16	80€	100€
Fibromialgia	(AFINA ELKARTEA)		
Jubilatuen Mant. Soinketa	ARKUPEAK		

ORDUA	ASTELEHENA			ASTEARTEA			ASTEAZKENA			OSTEGUNA			OSTIRALA
9:00-9:30	JUB. MANT. SOINK. Yoga						JUB. MANT. SOINK. Yoga						
9:30-10:00				ZUMBA I						ZUMBA I			
10:00-10:30													
10:30-11:00	JUB. MANT. SOINK. Luzaketak			PILATES I			JUB. MANT. SOINK. Luzaketak			PILATES I			
11:00-11:30													
11:30-12:00				PILATES II						PILATES II			
12:00-12:30													
12:30-13:00													
13:00-13:30													
13:45-14:45				TOTAL TRAINING II						TOTAL TRAINING II			
15:00-15:30	FIBROMIALGIA									FIBROMIALGIA			
15:30-16:00													
16:00-16:30													
16:30-17:00													
17:00-17:30				YOGA						YOGA			KARATE
17:30-18:00													
18:00-18:30	CICLO INDOOR (gazteak) I			TAI-CHI	CICLO IN (gazteak) II	TOTAL TRAI III	CICLO INDOOR (gazteak) I		KARATE	TAI-CHI	CICLO IN (gazteak) II	TOTAL TRAI III	KARATE
18:30-19:00													
19:00-19:30	MANT. SOINK.	CICLO INDOOR I	TONIF. I	PILATES III	CICLO INDOOR II	TONIF. II	MANT. SOINK.	CICLO INDOOR I	TONIF. I	PILATES III	CICLO INDOOR II	TONIF. II	DANTZA LATINOAK
19:30-20:00													
20:00-20:30	CICLO INDOOR II		TOTAL TRAI I	PILATES IV	ZUMBA II	TOTAL TRAIN. IV	CICLO INDOOR II		TOTAL TRAI I	PILATES IV	ZUMBA II	TOTAL TRAIN. IV	
20:30-21:00													

Bigarren lauhilabeteko ikastaroak otsailaren 1etik maiatzaren 31ra izango dira.

## IKASTAROEN IZEN-EMATEAK KIROLDEGIAN IZANGO DIRA:

- Urtarrilaren 17tik 19ra → ikastaroetan apuntatuak dauden pertsonak
- Urtarrilaren 22tik 24ra → kiroldegiko bazkideak
- Urtarrilaren 25etik 27ra → gainontzekoak

\* **Ordainketak momentuan txartelarekin egin beharko dira.**

**Urtarrilaren 15 eta 16an kiroldegian ATE IREKIAK.  
Etorri gure zerbitzuak ezagutzera!**