

IGERIKETA ESKOLA / Escuela de Natación

KOLEKTIBOA Colectivo	IKASTAROAK Actividades	EGUNAK Días	ORDUTEGIAK Horarios	IRAUPENA Duración
Haurrak 0-12	Haurxoak A (6 - 18 hilabete)	6	10:00	30'
	Haurxoak B (18 hilabete - 3 urte)	6	10:30	30'
	Dordoka A	1,4	17:00	35'
	Dordoka B	1,4	17:45	35'
	Dordoka C	1,4	18:30	35'
	Dordoka D	2,5	17:00	35'
	Dordoka E	2,5	17:45	35'
	Dordoka F	2,5	18:30	35'
	Karramarro A	1,4	17:00	35'
	Karramarro B	1,4	17:45	35'
	Karramarro C	1,4	18:30	35'
	Karramarro D	2,5	17:00	35'
	Karramarro E	2,5	17:45	35'
	Karramarro F	2,5	18:30	35'
	Olagarro A	1,4	17:00	40'
	Olagarro B	1,4	17:45	40'
	Olagarro C	2,5	17:00	40'
	Olagarro D	2,5	18:30	40'
	Igela A	1,4	17:45	40'
	Igela B	1,4	18:30	40'
	Igela C	2,5	17:00	40'
	Igela D	2,5	17:45	40'
	Marrazoa A	1,4	18:30	40'

GEHITU ZURE IKASTAROARI / Suma a tu actividad!

ADINA Edad	MOTA Tipo	IKASTAROA Actividad	EGUNAK Días	ORDUTEGIA Horario	IRAUPENA Duración
HELDUAK +16	AKTIBATU	+Aerofit 4	4	20:00	50'
		+Aktiba 3	3	19:00	50'
		+Aktiba 4	4	18:00	50'
		+GAP Core 3	3	15:00	50'
		+Zunba 2	2	20:00	50'
		+Zunba 4	4	15:00	50'
	INDARTU	+Spining 5	5	17:00	50'
		+Pilates 1	1	10:15	50'
		+Pilates 1	1	20:00	50'
	OREKATU	+Stretching 2	2	17:00	50'
		+Stretching 5	5	15:00	50'
		+Balance Posturala 4	4	15:00	50'
	URETAN	+Aquafitness 5	5	9:15	45'

Abonatuak	10 €	Ez Abonatuak	10,15 €	
URETAN	Abonatuak	15,65 €	Ez Abonatuak	15,6 €

ORIENTAZIO ZERBITZUA - KIROLA OSASUNA ZARAUTZ

Astelehena / Lunes: 9:00-11:30 / 15:00-18:00
Asteazkena / Miércoles: 11:00-13:30 / 17:00-20:00

Eskatu hitzordua harreran edo idatzi kirola@zarautz.eus edo koz@zarautz.eus helbidetara.



943 005 123



kirola@zarautz.eus




Aritzbatalde kiroldegia
IKASTAROAK/Cursos 2018-2019



PREZIOAK / Precios

Ikastaroak	ARETOAN		URETAN	
	Abonatu	Ez abonatu	Abonatu	Ez abonatu
1 saio/astean	14,50 €	26,80 €	17,00 €	30,50 €
2 saio/astean	29,00 €	53,60 €	34,60 €	56,60 €
3 saio/astean	39,00 €	63,75 €	50,25 €	72,20 €
Igeriketa eskola hiruilekoa			92,40 €	158,25 €
*Udal Programak	DOAN			

URETAN / Acuático

ADINA Edad	IKASTAROA Actividad	EGUNAK Días	ORDUTEGIA Horario	IRAUPENA Duración
Helduak +60	Akuafitness +60	2,4	9:15	45'
Helduak +16	Akuafitness A	1,3	9:15	45'
	Akuafitness B	1,3	20:00	45'
	Akuafitness D	2,4	20:30	45'
	Igeriketa Helduak (1.) A	1,3	10:00	45'
	Igeriketa Helduak (1.) B	1,3,5	19:30	45'
	Igeriketa Helduak (2.) C	1,3,5	7:15	45'
	Igeriketa Helduak (2.) D	1,3,5	20:15	45'
	Igeriketa Helduak (2.) E	2,4	10:00	45'
	Igeriketa Helduak (3.) F	1,3	6:30	45'
	Igeriketa Helduak (3.) G	2,4	6:30	45'
Igeriketa Helduak (3.) H	2,4	7:15	45'	
Igeriketa Helduak (3.) I	2,4	19:30	45'	
Gazteak 12-16	 Gazte Fit Ura	1,3	19:15	45'
	Igeriketa Gaztea - Teknika	2,5	18:30	45'


OREKATU / Equilibrate

ADINA Edad	IKASTAROA Actividad	EGUNAK Días	ORDUTEGIA Horario	IRAUPENA Duración
Helduak +16	Hipopresiboak A	1,3	9:15	30'
	Hipopresiboak B	1,3	17:25	30'
	Hipopresiboak D	2,4	17:25	30'
	Pilates Hastapena	3,5	18:00	50'
	Pilates A	1,3,5	9:15	50'
	Pilates B	2,4	9:15	50'
	Pilates D	3,5	10:15	50'
	Pilates E	1,2,4	15:00	50'
	Pilates F	1,3	17:00	50'
	Pilates G	1,3,5	18:00	50'
	Pilates H	2,4	18:00	50'
	Pilates I	1,2,4	19:00	50'
	Pilates J	2,4	19:00	50'
	Pilates K	2,4	20:00	50'
	Yoga A	2,4	9:15	90'
	Yoga B	1,3	19:30	90'
Yoga D	2,4	19:30	90'	
Gazteak 12-16	 Yoga Gazte	3	17:00	50'
Haurrak 6-11	 Yoga Haurrak	5	17:00	50'

AKTIBATU / Actívate

ADINA Edad	IKASTAROA Actividad	EGUNAK Días	ORDUTEGIA Horario	IRAUPENA Duración
Helduak +60	Zunba + 60	6	10:15	50'
	*Soinketa +65	1,2,3,4,5	11:15 - 11:45 11:45 - 12:15	30'
	*Tipi tapa +65	2,4	10:00-11:30	90'
Helduak +16	Aerofit	1,3	20:00	50'
	Aktiba A	1,5	19:00	50'
	Aktiba B	2,5	18:00	50'
	Gap Core	1,4	15:00	50'
	Soinpilates	1,3,5	8:00	50'
	Zunba A	2,4	9:15	50'
	Zunba B	1,3	15:00	50'
	Zunba D	1,3	18:00	50'
	Zunba E	1,3	19:00	50'
Zunba F	2,4	19:00	50'	
Zunba G	6	9:15	50'	
Gazteak 12-16	Zunba Gazte	5	17:00	50'
Haurrak 6-11	Zunba Haurrak	1,3	17:00	50'

INDARTU / Fortalécete

ADINA Edad	IKASTAROA Actividad	EGUNAK Días	ORDUTEGIA Horario	IRAUPENA Duración
Helduak +16	Body pump	2,4	19:00	50'
	Jump	2,4	18:00	50'
	Jump Spinning	1,4	18:00	50'
	Spin(2)+Tonif(1) B	2,4,5	9:15	50'
	Spin+Tonif A	2,4	20:00	50'
	Spinning A	2,3,5	6:50	50'
	Spinning B	1,3,4	9:15	50'
	Spinning D	1,3,5	18:00	50'
	Spinning E	1,3	19:00	50'
	Spinning F	2,4	19:00	50'
	Spinning G	1,3,4	20:00	50'
	Spinning(2)+Body Pump(1)	1,3,4	15:00	50'
	Total Training A	1,3	18:00	50'
	Total Training B	1,3	20:00	50'
	Total Training D	2,4	20:00	50'
Gazteak 12-16	 Gazte Fit Indoor	2,4	17:00	50'