

IGERILEKUAN / En la piscina

EKINTZAK / Actividades	EGUNAK / Días	ORDUTEGIA / Horario	
IGERIKETA HAURTZOAK Natación para bebés	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	16:30 – 17:00	
	ASTELEHEN-ASTEAZKENA / Lunes-Miércoles	16:30 – 17:00	
IGERIKETA HAURRAK 3 – 4 URTE (KARRAMARROAK) Natación para niños/as 3 – 4 años	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles	18:00 – 18:30	
	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	18:00 – 18:30	
IGERIKETA UMEAK 5 – 10 URTE Natación para niños/as de 5 a 10 años	ZAPABURUAK	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles	17:00 – 17:45 18:30 – 19:15
		ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	17:15 – 18:00
	OLAGARROAK	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	17:00 – 17:45 18:30 – 19:15
		ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles	17:15 – 18:00
	IZOKINAK	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	18:45 – 19:30
	MARRAZOAK	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles	18:45 – 19:30
	IGERIKETA HASTAPENA HELDUAK Iniciación a la natación para adultos	ASTELEHEN – ASTEAZKEN – OSTIRALAK Lunes – Miércoles – Viernes	08:15 – 09:00
	IGERIKETA HOBEKUNTZA HELDUAK Perfeccionamiento de la natación para adultos	ASTELEHEN – ASTEAZKEN – OSTIRALAK Lunes – Miércoles – Viernes	08:15 – 09:00
ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves		07:15 – 08:00 20:00 – 20:45	
IGERIKETAKO MAILA FROGAK	Hitzordua adostuta/ Con cita previa		

ARETO BIZIKLETA GELAN / En la sala de Bici Indoor

EKINTZAK / Actividades	EGUNAK / Días	ORDUTEGIA / Horario
ARETO BIZIKLETA Bici indoor (10)	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles	07:15 – 08:00 19:15 – 20:00
	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	19:15 – 20:00 20:15 – 21:00

OHARRAK:

- **Haurren zein umeen igeriketa taldeak gehienez 10ekoak izango dira eta igerileku handiko bi kale edo igerileku txiki osoa erabiliko dira.** / Los grupos de natación para niños y bebés serán de 10 participantes como máximo, repartidos en dos calles de la piscina grande o en toda la piscina pequeña en el caso de los bebés.
- **Aldageletan ahalik eta denbora gutxien pasatzea gomendatzen dugu, igerilekuko erabiltzaile guztiok aldatzeko aukera izan ahal izateko.** / Para que todos los usuarios de la piscina puedan hacer uso de los vestuarios recomendamos utilizar estos durante el menor tiempo posible.
- **Umeen ikastarotako bezeroek (zapaburuak, olagarroak, izokinak eta marrazoak) ikastaro aurretik eta ondoren 15 miñutuz 3. pisuko ohiko aldageletan lehentasuna izango dute. Aldagela familiarrak berriz, etxeko txikiendako (hautxoak eta karramarroak) utziko ditugu.** Los cursillistas de natación para niños (Zapaburuak, Olagarroak, Izokinak y Marrazoak) deberán hacer uso de los vestuarios de piscina normales y no de los familiares, para ello dispondrán de uso prioritario 15 minutos antes y después de los cursillos en dichos vestuarios.
- **Igeriketa hautxoak eta karramarroak, ikastaro aurretik eta ondoren 15 miñutuz aldagela familiarren erabileran lehentasuna izango dute.** Los más pequeños de la casa, (Hautxoak y Karramarroak) dispondrán de uso prioritario en los vestuarios familiares 15 minutos antes y después de los cursillos.
- **Aldagelen zentzuko erabilera egin, guztiok segurtasun neurriak betez tokia izan dezagun. Gure esku dago zentzuz eta segurtasunez jokatzeari.** / Realiza un uso responsable de los vestuarios para que todos los usuarios tengamos espacio cumpliendo las medidas de prevención. Está en nuestras manos actuar de manera cívica y segura.
- **Taldea osatzeko gutxieneko kopurua 7 pertsona aretoko jardueretan eta 6 pertsona uretakoetan.** / Número mínimo para formar grupo es de 7 personas en salas y 6 en piscina.

ARETOAN / En la sala

EKINTZAK / Actividades	EGUNAK / Días	ORDUTEGIA / Horario
MULTIFITNESS	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	09:00 – 09:45
		18:00 – 18:45
MANTENTZE GIMNASIA Gimnasia de Mantenimiento	ASTELEHEN – ASTEAZKEN – OSTIRALAK Lunes – Miércoles – Viernes	09:00 – 10:00
G.A.P.	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	19:00 – 19:45
YOGA	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves 	15:15 - 16:30
		10:30 – 11:45
		18:00 – 19:15
K.O.I	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles 	19:30 – 20:45
		16:00- 16:45
ATZEGI SASOIAN Atzezi en forma	ASTEARTE – OSTEGUNAK – OSTIRALAK Martes – Jueves – Viernes	18:15 – 19:00
		Ostiralak: 18:00 -18:45
HIPOPRESIBO ABDOMINAL GIMNASIA G. Abdominal hipopresiva	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	08:15 – 09:00
		17:15 – 18:00
		19:15 – 20:00
ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles	14:15 – 15:00	
	TONIFIKAZIOA / Tonificación	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles
XUNBA	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	10:00 – 10:45
		ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles
CORE TRAINING	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	16:00 – 16:45
PILATES	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles	09:15 – 10:15
		ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves
TRX	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles	13:15 – 14:00
		17:00 – 17:45
		20:00 – 20:45
CIRCUIT TRAINING	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	20:15 – 21:00
GAZTE FIT (12–16 urte) FIT JOVENES (12–16 años)	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	17:00 – 17:45

Berrikuntzak!! / Novedades!!

OHARRAK:

- **Jardueretako aforoak murriztu ditugu eta saio artean garbiketa eta desinfekzio neurriak betetzeko, saio batzuen iraupen denbora laburtu dugu.** / Hemos reducido los aforos y la duración de algunas clases para cumplir con la normativa de limpieza y prevención.
- **ATE IREKIAK irailak 14-17 bitartean! Deitu eta izena eman probatu nahi duzun jardueran! / ¡Puertas Abiertas entre el 14-17 de Septiembre! Llama y reserva plaza para probar distintas actividades!**
- **Taldea osatzeko gutxieneko kopurua 8 pertsona aretoko jardueretan eta 6 pertsona uretakoetan / Número mínimo para formar grupo es de 8 personas en salas y 6 en piscina.**

JARDUERETAKO ETENALDIAK / Parones de las actividades:

- **Abenduaren 24tik urtarrilaren 10era, biak barne.** / Del 24 de diciembre al 10 de enero, ambos incluidos.
- **Apirilaren 1tik 11ra, biak barne.** / Del 1 al 11 de abril, ambos incluidos

IGERILEKUAN / En la piscina

EKINTZAK / Actividades	EGUNAK / Días	ORDUTEGIA / Horario	
IGERIKETA HAURTZOAK Natación para bebés	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	16:30 – 17:00	
	ASTELEHEN-ASTEAZKENA / Lunes-Miércoles	16:30 – 17:00	
IGERIKETA HAURRAK 3 – 4 URTE (KARRAMARROAK) Natación para niños/as 3 – 4 años	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles	18:00 – 18:30	
	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	18:00 – 18:30	
IGERIKETA UMEAK 5 – 10 URTE Natación para niños/as de 5 a 10 años	ZAPABURUAK	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles	17:00 – 17:45 18:30 – 19:15
		ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	17:15 – 18:00
	OLAGARROAK	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	17:00 – 17:45 18:30 – 19:15
		ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles	17:15 – 18:00
	IZOKINAK	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	18:45 – 19:30
	MARRAZOAK	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles	18:45 – 19:30
	IGERIKETA HASTAPENA HELDUAK Iniciación a la natación para adultos	ASTELEHEN – ASTEAZKEN – OSTIRALAK Lunes – Miércoles – Viernes	08:15 – 09:00
	IGERIKETA HOBEKUNTZA HELDUAK Perfeccionamiento de la natación para adultos	ASTELEHEN – ASTEAZKEN – OSTIRALAK Lunes – Miércoles – Viernes	08:15 – 09:00
ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves		07:15 – 08:00 20:00 – 20:45	
IGERIKETAKO MAILA FROGAK	Hitzordua adostuta/ Con cita previa		

ARETO BIZIKLETA GELAN / En la sala de Bici Indoor

EKINTZAK / Actividades	EGUNAK / Días	ORDUTEGIA / Horario
ARETO BIZIKLETA Bici indoor (10)	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles	07:15 – 08:00 19:15 – 20:00
	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	19:15 – 20:00 20:15 – 21:00

OHARRAK:

- **Haurren zein umeen igeriketa taldeak gehienez 10ekoak izango dira eta igerileku handiko bi kale edo igerileku txiki osoa erabiliko dira.** / Los grupos de natación para niños y bebés serán de 10 participantes como máximo, repartidos en dos calles de la piscina grande o en toda la piscina pequeña en el caso de los bebés.
- **Aldageletan ahalik eta denbora gutxien pasatzea gomendatzen dugu, igerilekuko erabiltzaile guztiok aldatzeko aukera izan ahal izateko.** / Para que todos los usuarios de la piscina puedan hacer uso de los vestuarios recomendamos utilizar estos durante el menor tiempo posible.
- **Umeen ikastarotako bezeroek (zapaburuak, olagarroak, izokinak eta marrazoak) ikastaro aurretik eta ondoren 15 miñutuz 3. pisuko ohiko aldageletan lehentasuna izango dute. Aldagela familiarrak berriz, etxeko txikiendako (hautxoak eta karramarroak) utziko ditugu.** Los cursillistas de natación para niños (Zapaburuak, Olagarroak, Izokinak y Marrazoak) deberán hacer uso de los vestuarios de piscina normales y no de los familiares, para ello dispondrán de uso prioritario 15 minutos antes y después de los cursillos en dichos vestuarios.
- **Igeriketa hautxoak eta karramarroak, ikastaro aurretik eta ondoren 15 miñutuz aldagela familiarren erabileran lehentasuna izango dute.** Los más pequeños de la casa, (Hautxoak y Karramarroak) dispondrán de uso prioritario en los vestuarios familiares 15 minutos antes y después de los cursillos.
- **Aldagelen zentzuko erabilera egin, guztiok segurtasun neurriak betez tokia izan dezagun. Gure esku dago zentzuz eta segurtasunez jokatzeari.** / Realiza un uso responsable de los vestuarios para que todos los usuarios tengamos espacio cumpliendo las medidas de prevención. Está en nuestras manos actuar de manera cívica y segura.
- **Taldea osatzeko gutxieneko kopurua 7 pertsona aretoko jardueretan eta 6 pertsona uretakoetan.** / Número mínimo para formar grupo es de 7 personas en salas y 6 en piscina.

ARETOAN / En la sala

EKINTZAK / Actividades	EGUNAK / Días	ORDUTEGIA / Horario
MULTIFITNESS	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	09:00 – 09:45
		18:00 – 18:45
MANTENTZE GIMNASIA Gimnasia de Mantenimiento	ASTELEHEN – ASTEAZKEN – OSTIRALAK Lunes – Miércoles – Viernes	09:00 – 10:00
G.A.P.	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	19:00 – 19:45
YOGA	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves 	15:15 - 16:30
		10:30 – 11:45
		18:00 – 19:15
K.O.I	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles 	19:30 – 20:45
		16:00- 16:45
ATZEGI SASOIAN Atzezi en forma	ASTEARTE – OSTEGUNAK – OSTIRALAK Martes – Jueves – Viernes	18:15 – 19:00
		Ostiralak: 18:00 -18:45
HIPOPRESIBO ABDOMINAL GIMNASIA G. Abdominal hipopresiva	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	08:15 – 09:00
		17:15 – 18:00
		19:15 – 20:00
ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles	14:15 – 15:00	
	TONIFIKAZIOA / Tonificación	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles
XUNBA	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	10:00 – 10:45
		ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles
CORE TRAINING	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	16:00 – 16:45
PILATES	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles	09:15 – 10:15
		ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves
TRX	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles	13:15 – 14:00
		17:00 – 17:45
		20:00 – 20:45
CIRCUIT TRAINING	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	20:15 – 21:00
GAZTE FIT (12–16 urte) FIT JOVENES (12–16 años)	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	17:00 – 17:45

Berrikuntzak!! / Novedades!!

OHARRAK:

- **Jardueretako aforoak murriztu ditugu eta saio artean garbiketa eta desinfekzio neurriak betetzeko, saio batzuen iraupen denbora laburtu dugu.** / Hemos reducido los aforos y la duración de algunas clases para cumplir con la normativa de limpieza y prevención.
- **ATE IREKIAK irailak 14-17 bitartean! Deitu eta izena eman probatu nahi duzun jardueran! / ¡Puertas Abiertas entre el 14-17 de Septiembre! Llama y reserva plaza para probar distintas actividades!**
- **Taldea osatzeko gutxieneko kopurua 8 pertsona aretoko jardueretan eta 6 pertsona uretakoetan / Número mínimo para formar grupo es de 8 personas en salas y 6 en piscina.**

JARDUERETAKO ETENALDIAK / Parones de las actividades:

- **Abenduaren 24tik urtarrilaren 10era, biak barne.** / Del 24 de diciembre al 10 de enero, ambos incluidos.
- **Apirilaren 1tik 11ra, biak barne.** / Del 1 al 11 de abril, ambos incluidos