

HIRUHILEKOAK TRIMESTRES

2. HIRUHILEKOAN IZENA EMATEA: 2012ko abenduak 10
HASIERA - AMAIERA: 2013/01/07-2013/03/22

3. HIRUHILEKOAN IZENA EMATEA: 2013ko martxoak 11
HASIERA - AMAIERA: 2013/04/09-2013/06/21

ARAUAK IKASTAROTAN

- Puntualak izan.
- Beharrezkoa den materiala eraman (txanoa, txankletak, toalla...)
- Saioa bukatzean materiala bere lekuan utzi.
- Norbere izen emate ordutegia errespetatu.
- Haurren ikastaroetan beren orduan eraman eta jaso.

Normas de las actividades

- Ser puntual.
- Llevar el material necesario para cada actividad (gorro, chancletas, toalla...)
- Al terminar la actividad dejar el material usado en su lugar.
- Respetar el horario de inscripción de cada uno.
- En las actividades de niños, llevarlos y recogerlos a su hora.

* Abdominal Hipopresiboak + pilates: Arnasketa eta postura zainduaz abdominalak eta pelbis ingurua lantzeko erabiltzen den teknika berria. Pilatesekin konbinatzen da.

* Abdominal express: Abdominal ariketak postura ezberdinetan banatuta 30 minututan.

* Zumba: Salsa, merengue, reggaeton eta beste erritmo batzuk erabiliz dantza eta jardura aerobikoan nahasketa.

* Body training: Musikaren erritmoan gorputz gihardiaren indartzea bilatzen duen lan gidatua.

* Gymbalance: Jarduerarako musika bereziarekin, yoga, tai-chi eta pilates konbinatzen dituen jardura.

* Fitbox: Musika, koreografia eta arte martziala konbinatzen dituen jardura fisikoa.

* Abdominales Hipopresivos + pilates: Controlando la postura y la respiración, técnica para trabajar los abdominales y el suelo pélvico. Es combinada con el pilates.

* Abdominal express: Ejercicios de abdominales repartidos en diferentes posturas durante 30 minutos.

* Zumba: Combinación de ejercicios aerobicos y bailes, como la salsa, el merengue, el reggaeton,...

* Body training: Trabajo guiado al ritmo de la música para fortalecer los diferentes grupos musculares.

* Gymbalance: Actividad de baja intensidad que combina yoga, tai-chi y pilates al ritmo de la música.

* Fitbox: Actividad física que combina música, coreografía y artes marciales.

DESKONTUAK Descuentos



* Zumartian plataformako kide diren leku hauetan galdetu: Odriozola arropa-denda, Larraitx ile-apaindegia, Santa Klara Landaetxea, Flysch arropa-denda, Kulun.k oinetakoak, Ziur erlojudenda, Upela belardenda.



Basadi Auzategia, z/g 20750 ZUMAIA (Gipuzkoa)
tel.: 943 86 20 21 · administraria@lubaki.eu

LEHORREKO JARDUERAK Actividades en seco

JARDUERAK Actividades		EGUNAK Días	ORDUA Hora	PREZIOA	
				BAZKIDE Socio	EZ BAZKIDE No socio
CYCLING		AL-AK	19:00-19:45	70,30 €	178,30 €
		AT-OG	8:00-8:45		
		AT-OG	10:00-10:45		
		AT-OG	18:15-19:00		
		AT-OG	19:15-20:00		
		AL-AK-OL	15:15-16:00	99,80 €	212,80 €
		AL-AK-OL	20:30-21:15		
PILATES		AT-OG-OL	10:00-10:45	70,30 €	178,30 €
		AL-AK	18:15-19:15		
		AT-OG	10:00-11:00		
		AT-OG	19:15-20:15		
		AT-OG	20:15-21:15		
AEROBIC		AL-AK-OL	19:00-20:00	64,20 €	176,35 €
		AL-AK-OL	20:21:00		
MANTENTZE GIMNASIA		AT-OG-OL	10:15-11:15	64,20 €	176,35 €
3. ADINA		AT-OG-OL	11:15: 12:15	64,20 €	176,35 €
GAP		AT-OG	19:00-20:00	58,05 €	174,40 €
JUDO 6-9		AL-AK	17:30-18:30	58,05 €	174,40 €
JUDO 10-14		AL-AK	18:30-19:30		
YOGA		AL-AK	10:00-11:30	58,05 €	174,40 €
		AT-OG	18:30-20:00		
* ABDOMINAL HIPOPRESIBOAK + PILATES		AL-AK	9:30-10:30	70,30 €	178,30 €
		AL-AK	18:00-19:00		
* ABDOMINAL EXPRESS		AL-AK	8:45-9:15	39,30 €	101,65 €
		AL-AK	18:15-18:45		
		AT-OG	8:45-9:15		
* FITBOX		AL-AK	20:30-21:30	70,30 €	178,30 €
* GYMBALANCE		AT-OG	7:30-8:30	58,05 €	174,40 €
		AT-OG	18:00-19:00		

JARDUERAK Actividades		EGUNAK Días	ORDUA Hora	BAZKIDE Socio	EZ BAZKIDE No socio
* BODY TRAINING		AT-OG	15:00-16:00	70,30 €	178,30 €
		AT-OG	20:00-21:00		
BIZKAR OSASUNTSUA		AT-OG	15:15-16:15	58,05 €	174,40 €
ZUMBA AURRERATUA		AL-AK/OL	9:30-10:30	58,05 €	174,40 €
		AT-OG	19:00-20:00	64,20 €	176,35 €
		AL-AK-OL	9:30-10:30	64,20 €	176,35 €
* ZUMBA HASTAPENA		AL-AK/OL	10:45-11:45	58,05 €	174,40 €
		AL-AK/OL	15:00-16:00	64,20 €	176,35 €
		AT-OG	20:00-21:00		
		AL-AK-OL	10:45-11:45	64,20 €	176,35 €
		AL-AK-OL	15:00-16:00		
ZUMBA HAURRAK 3-7		AT-OG	17:30-18:30	58,05 €	174,40 €
ZUMBA HAURRAK 7-14		AT-OG	17:30-18:30	58,05 €	174,40 €
DANTZA LATINOAK		OL	19:00-20:00	39,30 €	101,65 €
NORDIK WALKING		AL	9:00-12:00	64,20 €	176,35 €

URETAKO JARDUERAK Actividades en el agua

JARDUERAK Actividades		EGUNAK Días	ORDUA Hora	BAZKIDE Socio	EZ BAZKIDE No socio
AQUAGYM		AL-AK-OL	8:00-9:00	64,20 €	176,35 €
		AT-OG	20:00-21:00	58,05 €	174,40 €
AQUAPILATES		AL-AK	20:30-21:15	70,30 €	178,40 €
HAURDUNEN IGERIKETA		AT-OG	15:00-16:00	58,05 €	174,40 €
HAURTXOEN IGERIKETA		AL-AK	16:15-16:45	70,30€	178,30 €
		AT-OG	16:15-16:45		
HAURREN IGERIKETA		AL-AK	17:00-19:00	58,05 €	174,40€
		AT-OG	17:00-19:00		
IGERIKETA HELDUAK		AT-OG	9:15-10:00	58,05 €	178,30 €
		AL-AK	19:00-19:45		
		AL-AK	19:45-20:30		
UR JOLASAK		OL	17:30-18:30	39,30 €	101,65 €



AL: lunes / AT: martes / AK: miércoles / OG: jueves / OL: viernes / LB: sábado / IG: domingo