



# CURSOS DEPORTIVOS

## KIROL IKASTAROAK

Inscripciones a partir del 1 de julio desde las 10:00 desde la App, zona socios de la web o en oficinas.

Plazas limitadas que se ocuparán por orden de inscripción hasta completarlas o hasta el 25 de julio a las 13:00 (\*salvo los que se indican otras fechas).

La cancelación de la reserva se podrá realizar hasta una semana antes del inicio del curso o bono multiactividad.

Una vez pasada esa fecha se realizará el cobro de la inscripción y no se devolverá el dinero, salvo por causa de fuerza mayor debidamente justificada.

El 15 de agosto es festivo por lo que no se impartirá sesión de ninguna actividad.

### **ACROBACIAS** Sala de GAF.

EDAD: A partir de los 12 años.

FECHAS: 4 al 29 de agosto.

HORARIO:

. Martes y jueves: 19:00 - 20:00.

PLAZAS: 12.

PRECIO: 31 €.

### **AQUAGYM** Vaso de actividades.

EDAD: A partir de los 14 años.

FECHAS: 4 al 29 de agosto.

HORARIO:

. Lunes y miércoles: 18:30 - 19:30.

. Martes y jueves: 11:00 - 12:00.

PLAZAS: 15.

PRECIO: 31 €.

### **AQUASPINNING** Vaso de actividades.

EDAD: A partir de los 14 años.

FECHAS: 4 al 29 de agosto.

HORARIO:

. Martes y jueves: 18:00 - 19:00.

PLAZAS: 8.

PRECIO: 31 €.

### **BOXING FIT** Sala de multiactividad.

EDAD: A partir de los 16 años.

FECHAS: 4 al 29 de agosto.

HORARIO:

. Jueves: 17:00 - 18:30.

. Jueves: 18:30 - 20:00.

PLAZAS: 15.

PRECIO: 31 €.

### **CARDIO CYCLE** Sala de spinning.

EDAD: A partir de los 14 años.

FECHAS: 4 al 29 de agosto.

HORARIO:

. Lunes y miércoles: 11:00 - 12:00.

. Miércoles y jueves: 17:00 - 18:00.

PLAZAS: 10.

PRECIO: 31 €.

### **GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA** Sala de GAF.

EDAD: A partir de los 6 años.

FECHAS: 4 al 29 de agosto.

HORARIO:

. Martes y jueves: 17:00 - 18:00. (6 a 8 años)

. Martes y jueves: 18:00 - 19:00. (A partir de 9 años)

PLAZAS: 12.

PRECIO: 31 €.

### **GIMNASIO DIRIGIDO** Gimnasio.

EDAD: A partir de 14 años.

FECHAS: 4 al 29 de agosto.

HORARIO:

. Martes y jueves: 18:00 - 19:00.

PLAZAS: 10.

PRECIO: 31 €.

### **NATACIÓN A PARTIR DE 4 AÑOS** Piscina de 25 m.

EDAD: De 4 a 12 años.

FECHAS:

. 9 al 27 de junio de 17:30 a 19:30.

*Inscripción desde el 19 de mayo a las 10:00 hasta completar plazas o hasta el 6 de junio a las 13:00.*

. 21 de julio al 8 de agosto:

Mañana: 12:00 a 14:00.

Tarde: 16:00 a 18:00.

*Inscripción desde el 1 de julio a las 10:00 hasta completar plazas o hasta el 18 de julio a las 13:00.*

. 11 al 29 de agosto:

Mañana: 12:00 a 14:00.

Tarde: 16:00 a 18:00.

*Inscripción desde el 1 de julio a las 10:00 hasta completar plazas o hasta el 8 de agosto a las 13:00.*

HORARIO: 5 días por semana, 30 minutos por día.

PLAZAS: 32 por cada turno.

PRECIO: 46 €.

En el mail de confirmación se notificará el horario para realizar la prueba de nivel el primer día del curso según el primer apellido.



## **NATACIÓN ADULTOS** Piscina de 25 m.

EDAD: A partir de los 18 años.

FECHAS: 4 al 29 de agosto.

HORARIO:

. Lunes, miércoles y viernes:

18:30 - 19:15

19:00-19:45.

En función del número de personas inscritas.

PLAZAS: 14 por cada turno.

PRECIO: 54 €.

## **PÁDEL** Pistas de pádel.

EDAD: A partir de los 6 años.

FECHAS:

. 4 al 7 de agosto.

*Inscripciones hasta el 25 de julio.*

. 11 al 14 de agosto. Sólo tardes.

*Inscripciones hasta el 1 de agosto.*

. 18 al 21 de agosto.

*Inscripciones hasta el 8 de agosto.*

. 25 al 28 de agosto. Sólo mañanas.

*Inscripciones hasta el 15 de agosto.*

HORARIO:

4 días, 1 hora por día.

. Mañana: 10:00 - 13:00.

. Tarde: 17:00 - 21:00.

PRECIO: 42 €.

Confirmación de grupos y horarios a través del mail la semana previa.

## **PALA** Frontones.

EDAD: 7 a 12 años.

FECHAS:

. 21, 23 y 24 de julio.

. 28, 30 y 1 de agosto.

HORARIO:

. 17:00 - 18:00.

PLAZAS: 15 por horario.

PRECIO: 14 € cada tanda.

## **PATINAJE ADULTOS** Patinódromo.

EDAD: A partir de los 14 años.

FECHAS:

. 18 al 29 de agosto.

HORARIO: Lunes y jueves: 18:30 - 19:30.

PLAZAS: 20.

PRECIO: 29 €.

## **PATINAJE INFANTIL** Patinódromo.

EDAD: 5 a 12 años.

FECHAS: 18 al 29 de agosto.

HORARIO:

. Lunes, miércoles y jueves: 17:30 - 18:30.

PLAZAS: 35.

PRECIO: 32 €.

## **PREPARACIÓN FÍSICA PARA ADOLESCENTES** Sala de multiactividad.

EDAD: 10 a 15 años.

FECHAS: 4 al 29 de agosto.

HORARIO:

. Martes y jueves: 12:00 - 13:00.

PLAZAS: 10.

PRECIO: 31 €.

## **SPINNING** Sala de spinning.

EDAD: A partir de los 16 años.

FECHAS: 4 al 29 de agosto.

HORARIO:

. Martes y jueves: 10:00 - 11:00.

. Martes y jueves: 19:00 - 20:00.

PLAZAS: 10.

PRECIO: 31 €.

## **SQUASH** Pistas de squash.

EDAD: 6 a 17 años.

FECHAS:

. 28 de julio al 1 de agosto.

*Inscripciones hasta el 18 de julio.*

. 25 al 29 de agosto.

*Inscripciones hasta el 15 de agosto.*

HORARIO:

. 17:00 - 18:00.

PLAZAS: 4 por monitor/a.

PRECIO: 52 €.

## **TENIS** Pistas de tenis.

EDAD: A partir de los 4 años.

FECHAS:

. 4 al 7 de agosto.

. 11 al 14 de agosto.

. 18 al 21 de agosto.

. 25 al 28 de agosto.

Inscripción hasta completar plazas o hasta el miércoles anterior al comienzo de cada semana.

HORARIO:

. 1 hora al día.

PRECIO: 42 €.



## SPINNING VIRTUAL

### SPINNING BIRTUALA

Entrenamiento GRATUITO de 50 minutos con instructor virtual a través de rutas reales grabadas.

#### EDAD

A partir de los 14 años.

#### FECHAS

- Del 14 de junio al 14 de septiembre.
- Acceso a la sala de spinning con el carné o QR de la App móvil.
- Es necesario reservar plaza a través de la App.
- Cada persona usuaria deberá colaborar en la desinfección de la bicicleta que haya utilizado.

#### HORARIOS

- Lunes a domingo de 8:00 a 21:00.

Del 4 al 29 de agosto en la sala de spinning se realizarán actividades dirigidas en los siguientes horarios:

- Spinning: martes y jueves de 10:00 a 11:00 y 19:00 20:00.
- Cardio cycle: lunes y miércoles de 11:00 a 12:00, miércoles y jueves de 17:00 a 18:00 y lunes de 19:00 a 20:00.

