

ACTIVIDADES PARRILLA DEPORTIVA / KIROL AKTIBITATEEN ESKAINTZA

LUGAR: KANPONDOA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO ALTERNOS
9:30-10:30	CICLO INDOR	CICLO INDOR	CICLO INDOR	CICLO INDOR	CICLO INDOR	CICLO INDOR
10:30-11:30	GAP	TONIFICACIÓN	GAP	TONIFICACIÓN	GAP	TRX
11:30-12:30	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	PILATES
12:30-13:30	STEP INICIACIÓN	STEP AVANZADO	STEP INICIACIÓN	STEP AVANZADO	STEP INICIACIÓN	SUSTRAIAK
13:30-14:30	TBC	PILATES	TBC	PILATES	TBC	PILATES
14:30-15:30	YOGA	ESTIRAMIENTOS	YOGA	ESTIRAMIENTOS	YOGA	YOGA
15:30-16:30						
16:35-17:25	PILATES	SUSTRAIAK	PILATES	SUSTRAIAK	PILATES	AEROBIC INICIACIÓN
17:30-18:20	SUSTRAIAK	TRX	SUSTRAIAK	TRX	SUSTRAIAK	AEROBIC AVANZADO
18:30-19:20	TRX	AEROBIC AVANZADO	TRX	AEROBIC AVANZADO	TRX	PILATES
19:30-20:20	CICLO INDOR	PILATES	CICLO INDOR	PILATES	CICLO INDOR	
19:30-20:20	NATACIÓN	NATACIÓN	NATACIÓN	NATACIÓN	NATACIÓN	
20:30-21:30	AEROBIC INICIACIÓN	CICLO INDOR	AEROBIC INICIACIÓN	CICLO INDOR	AEROBIC INICIACIÓN	

VIRTUAL

TERCERA EDAD / ADINEKOAK

LUGAR: KANPONDOA- TOKI EDER	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10:30-11:20		GIM TERCERA EDAD		GIM TERCERA EDAD	
11:30-12:30	ACUA GIM		GIM ESPALDA		MOVILIDAD Y ESTIRAMIENTOS

YOGA

LUGAR: SALA DANZA AYTO.	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
17:45-19:00		YOGA			
19:00-20:15		YOGA			

DEPORTE MENORES / TXIKIENTZAKO IGERIKETA

LUGAR: KANPONDOA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
15:30-16:30	MULTIDEPORTE	MULTIDEPORTE	MULTIDEPORTE	MULTIDEPORTE	MONOCICLO
16:30-17:00	NATAACION 3-4 años INICIACION		NATAACION 3-4 años INICIACION		NATAACION 3-4 años INICIACION
17:00-17:30	NATAACION 3-4 años INICIACION		NATAACION 3-4 años INICIACION		NATAACION 3-4 años INICIACION
17:30-18:00	NATAACION 5-6 años		NATAACION 5-6 años		NATAACION 5-6 años
18:00-18:30	NATAACION 5-6 años	NATAACION 5-6 años	NATAACION 5-6 años	NATAACION 5-6 años	NATAACION 5-6 años
18:45-19:30	NATAACION 7-13	NATAACION 7-13	NATAACION 7-13	NATAACION 7-13	NATAACION 7-13