

ACTIVIDADES EN SECO

SPINNING

EDAD 16 A 99 AÑOS / PERSONAS 15

Actividad cardiosaludable, pedalea al ritmo de la musica.

<u>DIAS</u>	<u>HORARIO</u>	<u>SOCIO</u>	<u>NO SOCIO</u>
L-X	18:15 - 19:05	84,00 €	170,00 €
L-X	20:30 - 21:20	84,00 €	170,00 €
M-J	9:15 - 10:05	84,00 €	170,00 €
M-J	19:30 - 20:20	84,00 €	170,00 €

GAP

EDAD 16 A 99 AÑOS / PERSONAS 15

Trabajo de la musculatura de glúteos, abdominales y piernas.

<u>DIAS</u>	<u>HORARIO</u>	<u>SOCIO</u>	<u>NO SOCIO</u>
M-J	18:15 - 19:15	84,00 €	170,00 €

JUST PUMP

EDAD 16 A 99 AÑOS / PERSONAS 15

Actividad cardiosaludable, trabajo de fuerza con coordinación y ritmo musical.

<u>DIAS</u>	<u>HORARIO</u>	<u>SOCIO</u>	<u>NO SOCIO</u>
L-X	19:15 - 20:15	84,00 €	170,00 €

FUNCIONAL TRX

EDAD 16 A 99 AÑOS / PERSONAS 10

Entrenamiento en suspensión (intensidad y efectividad)

<u>DIAS</u>	<u>HORARIO</u>	<u>SOCIO</u>	<u>NO SOCIO</u>
L-X	17:00 - 18:00	84,00 €	170,00 €
M-J	20:30 - 21:30	84,00 €	170,00 €

GIMNASIA ACTIVA

EDAD 16 A 99 AÑOS / PERSONAS 15

Gimnasia activa para personas adultas

<u>DIAS</u>	<u>HORARIO</u>	<u>SOCIO</u>	<u>NO SOCIO</u>
M-J	10:15 - 11:15	84,00 €	170,00 €

ACTIVIDADES EN SECO

MULTIACTIVIDAD

EDAD 5-7 AÑOS / PERSONAS 15

Actividades físicas variadas, juegos y deportes alternativos.

<u>DIAS</u>	<u>HORARIO</u>	<u>SOCIO</u>	<u>NO SOCIO</u>
M-J	17:00 - 18:00	84,00 €	170,00 €

PILATES

* Curso impartido por Ana Paton

EDAD 16 A 99 AÑOS / PERSONAS 15

Trabajo muscular, relajación y respiración.

<u>DIAS</u>	<u>HORARIO</u>	<u>SOCIO</u>	<u>NO SOCIO</u>
x	16:00 - 17:00	55,00 €	115,00 €
v	17:45 - 18:45	55,00 €	115,00 €
x-v	13:00 - 14:00	90,00 €	180,00 €

INSCRIPCIONES:

Inscripciones presenciales ó por teléfono.

A partir del 10 de septiembre.

Instalaciones Ardantze, teléfono 948111217

Todos los precios y actividades son trimestrales.

La renovación para el segundo y tercer trimestre es automática.

En caso de no continuar en la actividad se deberá notificar antes del inicio del trimestre correspondiente.

Los precios para abonados serán para aquellos que mantengan como mínimo su condición para toda la actividad.

Pasados 15 días desde el inicio de la actividad no se devolverá ningún importe.

COMIENZO Y DURACION DE LAS ACTIVIDADES

PRIMER TRIMESTRE: Desde el 4 de octubre hasta el 22 de diciembre.

L-X 20 SESIONES

M-J 20 SESIONES

SEGUNDO TRIMESTRE: Desde el 10 de enero hasta el 17 de marzo.

L-X 20 sesiones

M-J 20 sesiones

TERCER TRIMESTRE: Desde el 21 de marzo hasta el 9 de junio

L-X 21 sesiones

M-J 21 sesiones