

MULTIAKTIBIDADEA

	ASTELEHENA lunes	MARTITZENA martes	EGUAZTENA miércoles	EGUENA jueves	BARIKUA viernes	ZAPATUA sábado	DOMEKEA domingo
8:15-9:05						100 SAIO ASTEKO 2024 2025 SESIONES SEMALES	
9:00-9:50	ZIKLOA	CROSS TRAINING sarbidea	ZIKLOA	CROSS TRAINING sarbidea	TRX®		
9:30-10:20							
10:00-10:50	CROSS TRAINING PILATES	GAP	CROSS TRAINING AEROMIX	BODYTONO	ZOOMBA		
10:30-11:20							
11:00-11:50	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING PILATES		
12:00-12:50	HIITBOXING CROSS TRAINING	AQUAGYM	CROSS TRAINING	HIPOPRESIBOAK AQUAGYM	HIITBOXING		
13:00-13:50	BODYTONO		CORE				
14:00-14:50	CORE		TRX®				
14:30-15:20		ZIKLOA		ZIKLOA			
16:00-16:50		CROSS TRAINING sarbidea	BODYTONO	CROSS TRAINING sarbidea			
17:00-17:50		TRX®		HIITBOXING TRX®	HIPOPRESIBOAK		
18:00-18:50	CROSS TRAINING sarbidea HIPOPRESIBOAK	CROSS TRAINING BODYTONO ZIKLOA	CROSS TRAINING sarbidea HIITBOXING	CROSS TRAINING AEROMIX ZIKLOA	CROSS TRAINING sarbidea GAP		3 INTENSIDADE 3 intensidades
19:00-19:50	CROSS TRAINING GAP ZIKLOA HIITBOXING	ZOOMBA CORE TRX®	CROSS TRAINING PILATES ZIKLOA	CORE BODYTONO TRX®	19:00-20:00 SEGIÓN DE STRETCHING SAIOA		1. INTENSIDADEA KONTROLA Intensidad 1 Control
19:45-20:30	AQUAGYM		AQUAGYM				2. INTENSIDADEA SASOIAN Intensidad 2 En forma
20:00-20:50	AEROMIX PILATES	CROSS TRAINING ZIKLOA HIITBOXING	ZOOMBA GAP	PILATES CROSS TRAINING			3. INTENSIDADEA GOGOZ! Intensidad 3 ¡A tope!
21:00-21:50							ZIKLO BIRTUALA CICLO VIRTUAL



2024-2025 HELDUENTZAKO IKASTAROAK Cursos para personas adultas



Informazio gehiago:
Más información:

- ✓ Udal kiroldegia/ Polideportivo municipal
- ✓ www.mungia.eus
- ✓ mungiamartxan.com

946743412

kiroldegia@mungia.eus



GIMNASIA 60

ORDUTEGIAK horarios	EGUNAK días	PREZIOA (HILEKOA) precio (mensual)
8:30-9:20	ASTELEHENA, MARTITZENA, EGUAZTENA, ETA EGUENA	ABONATUAK Personas abonadas 14,60 €
9:30-10:20	Lunes, martes, miércoles y jueves	EZ ABONATUAK Personas no abonadas 31,5 €

PADELA

MAILA nivel	ORDUTEGIAK horarios	EGUNAK días	PREZIOA (HILEKOA) precio (mensual)
SARBIDEA Iniciación	19:00-19:50	EGUAZTENA-MIÉRCOLES	ABONATUAK Personas abonadas 23,05 €
	17:00-17:50	BARIKUA-VIERNES	
HOBEKUNTZA 1 Perfeccionamiento 1	19:00-19:50	ASTELEHENA-LUNES	EZ ABONATUAK Personas no abonadas 33,40 €
	18:00-18:50	BARIKUA-VIERNES	
HOBEKUNTZA 2 Perfeccionamiento 2	20:00-20:50	ASTELEHENA-LUNES EGUAZTENA-MIÉRCOLES	

IGERIKETA-NATAción

MAILA nivel	ORDUTEGIAK horarios	EGUNAK días	PREZIOA (HILEKOA) precio (mensual)
SARBIDEA 1 Iniciación 1	9:00-9:50	MARTITZENA ETA	ABONATUAK Personas abonadas 19,30 €
	13:00-13:50		
	21:00-21:50		
SARBIDEA 2 Iniciación 2	10:00-10:50	EGUENA Martes y jueves	EZ ABONATUAK Personas no abonadas 35,25 €
	14:00-14:50		
	19:00-19:50		
HOBEKUNTZA Perfeccionamiento	11:00-11:50		
	15:00-15:50		
	20:00-20:50		

MULTIAKTIBITATEA

16 URTEKIGORAKO PERTSONEI ZUZENDUTAKO JARDUERA
Actividad dirigida a personas a partir de los 16 años

PILATES
CORE
HIPOPRESIBOAK
ZIKLOA
AQUAGYM
ZOOMBA
AEROMIX
GAP
BODYTONO
TRX®
CROSS TRAINING

BARRIAK
HITBOXING

STRETCHING
ASTEROKO SAIOA
Sesió n semanal

ASTELEHENETIK
DOMEKARA
De lunes
a
domingo

GEHIENEZ 5
JARDUERA
ASTEAN
(AUKERAN)

MÁXIMO 5
ACTIVIDADES
A LA
SEMANA
(A ELEGIR)

PREZIOA (HILEKOA)
precio (mensual)

ABONATUAK
Personas abonadas **29,15 €**

EZ
ABONATUAK
Personas no abonadas **62,95 €**

SAIO SOLTEAK ERRESERBATU AHAL
DIRA. GALDETU!
Posibilidad de reservar sesiones
seltas.
[¡Infórmate!](#)

KONTSULTATU ASTEKO
JARDUERA-PLANA HEMEN
CONSULTA EL PLAN SEMANAL
DE ACTIVIDADES AQUÍ

TAILERRAK

HIRUHILABETEKO IKASTAROA - ASTEKO SAIO BAT
curso trimestral - una sesión semanal

TAILERRA taller	ORDUTEGIAK horarios	EGUNAK días	PREZIOA (HIRUHILEKOA) precio (trimestral)
ZORU PELBIKOA suelo pélvico	1.MAILA Nivel 1 17:00-18:00	EGUENA JUEVES	ABONATUAK Personas abonadas 29,10 €
	2.MAILA Nivel 2 19:00-20:00		
GORPUTZA OREKAN Cuerpo en equilibrio	19:00-20:00	MARTITZENA MARTES	EZ ABONATUAK Personas no abonadas 54,75 €