



AYUNTAMIENTO
ESTELLA-LIZARRA
UDALA

PROMOCIÓN 2018

EJERCICIO FÍSICO = SALUD

¡ATENCIÓN ABONADOS/AS!

Si traes un nuevo/a abonado/a antes del 20 de enero

- Descuento equivalente al 20% durante los 5 meses, en tu cuota individual.
- Para el nuevo/a abonado/a: Matrícula de alta gratis*.

¡ATENCIÓN NO ABONADOS/AS!

Matrícula de alta gratis al inscribirte en cualquier actividad*

*Permanencia mínima 5 meses.

ESKEINTZA 2018

ARIKETA FISIKOA = OSASUNA

ADI ABONATUAK!

Abonatu berri bat ekartzen ba duzu urtarrilaren 20a baino lehen:

- 20ko baliokide beherapena zuretzat 5 hilabeteetan.
- Abonatu berriarentzat: Alta emateko matrikula doan*.

ADI EZ ABONATUAK!

Alta emateko matrikula doan edozein jardueratan izena emanaz gero*.

*5 hilabete egon behar.

Un amplio equipo de profesionales a tu servicio:

- **REHABILITACIÓN Y MASAJE**, Noelia Araya.
- **ELECTROFITNESS Y PERSONAL TRAINING**, Iñaki González.
- **ASESORAMIENTO NUTRICIONAL**, Javier Larráyoiz.
- Asesoramiento para la **PRÁCTICA DEPORTIVA**.

PABELLÓN DEPORTIVO MUNICIPAL

TIERRA ESTELLA - LIZARRERRIA

La Merindad 2, 31200 Estella-Lizarrarra · Tel. 948 554 188 · info@lizarrrerria.com

www.lizarrrerria.com · Síguenos en facebook

ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS - DENBORALDIKO KIROL JARDUERAK

INSCRIPCIONES: Abonados/as a partir del 26 de diciembre. No abonados/as a partir del 2 de enero

IZENEMATEAK Kideak: abenduaren 26tik aurrera. Ez-kideak, urtarrilaren 2tik aurrera

ATENCIÓN, NOVEDAD: *La inscripción en las actividades es anual, la renovación para el segundo trimestre es automática. En el supuesto de no querer continuar en la actividad, se deberá notificar antes del inicio del trimestre correspondiente.*

ADI, BERRITASUNA: *Jardueretan izena ematea urteko izanen da, bigarren hiruhilekorako berritzea automatikoa da. Jardueran jarraitu nahi ez bada, jakinarazi beharko da dagokion hiruhilekoa hasi aurretik.*

		1º TRIMESTRE 2018 1go HIRUHILABETEA 8 enero al 27 marzo		2º TRIMESTRE 2018 2rren HIRUHILABETEA 9 abril al 9 junio	
		Abon. Kideak	No abo. Ez kideak	Abon. Kideak	No abo. Ez kideak
CROSSFITNESS	Lunes y miércoles: 21:00 a 22:00	28	84	22	66
ZUMBA	Lunes y miércoles: 10:30 a 11:30 · 18:00 a 19:00 Martes y jueves: 21:00 a 22:00	28	84	22	66
XTREM	Lunes y miércoles: 19:15 a 20:00 · 11:30 a 12:15	28	84	22	66
STEP	Martes y jueves: 9:30 a 10:30 · 18:00 a 19:00	28	84	22	66
GYMTONIC	Martes y jueves: 10:30 a 11:30 · 19:00 a 20:00	28	84	22	66
GAP	Miércoles: 20:00 a 21:00	19	57	14,50	43,50
AQUAGYM	Lunes y miércoles: 9:15 a 10:00 · 18:00 a 18:45	65	130	51	102
CYCLING <i>Sistema de entrenamiento con medición de potencia.</i> <i>Entrenatzeko sistema potentzia neurketarekin.</i>	Lunes y miércoles: 9:30 a 10:30 · 18:00 a 19:00 Martes y jueves: 18:30 a 19:30 · 19:30 a 20:30 (grupo élite*) · 20:30 a 21:30 <i>* Búsqueda de rendimiento aplicando el entrenamiento por potencia.</i>	83	143	65	112
PILATES	Martes y jueves: 8:30 a 9:30 · 9:30 a 10:30 Lunes y miércoles: 19:00 a 20:00 · 20:00 a 21:00 · 21:00 a 22:00	79	138	62	108
ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN ESEKIDURAKO ENTRENAMENDUA	Martes y jueves: 11:30 a 12:00 · 16:00 a 16:30 · 17:00 a 17:30	42	84	32	64
NATACIÓN INFANTIL HAURREN IGERIKETA	Martes y jueves: 17:30 a 18:00 (3 años) · 18:00 a 18:30 (iniciación 1) · 18:30 a 19:00 (Iniciación 2) Lunes y miércoles: 17:15 a 17:45 (3 años) · 17:45 a 18:15 (Iniciación 1) · 18:15 a 18:45 (Perfeccionamiento)	61,20	214,15	45,20	158,30
NATACIÓN ADULTOS HELDUEN IGERIKETA	Iniciación: martes y jueves 9:30 a 10:00 · 19:00 a 19:30 Perfeccionamiento: martes y jueves 10:00 a 10:30 · 19:30 a 20:00				
ZUMBA KIDS	4 a 7 años: lunes 17:45 a 18:45 8 a 12 años: miércoles 18:00 a 19:00	20,50	61,50	16	48

ACTIVIDADES ANUALES - URTEROKO JARDUERAK

ESCUELA de GIMNASIA RÍTMICA/SOINKETA ERRITMIKOA ESKOLA · ESCUELA de NATACIÓN/IGERIKETA ESKOLA · GIMNASIA de MANTENIMIENTO/MANTENTZE GIMNASIA · YOGA

*Pasados 15 días desde el inicio de la actividad, no se devolverá ninguna cantidad. Los pagos en efectivo se realizarán en el momento de formalizar la inscripción. / Jarduera hasi eta 15 egun pasatu ondoren, ez da diru-kopururik itzuliko. Eskudirutan egindako ordainketak izen ematearen uanean eginen dira.