

# ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS DENBORALDIKO KIROL JARDUERAK

## 2019 - 2020



Inicio del curso: 16 de septiembre

Ikastaroaren hasiera: irailaren 16a

septiembre / iraila						
L	M	X	J	V	S	D
					6	7
					13	14
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

octubre / urria						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

noviembre / azaroa						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

diciembre / abendua						
L	M	X	J	V	S	D
					0	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

enero / urtarrila						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

febrero / otsaila						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

marzo / martxo						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

abril / apirila						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

mayo / maiatza						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

junio / ekaina						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

### ACTIVIDADES TRIMESTRALES ADULTOS / HELDUENTZAKO HIRUHILABETEKO JARDUERAK

Body Tonic, Crossfitness, Zumba, Xtrem, Step, Gymtonic, GAP,

Aquagym, Cycling, Pilates, Entrenamiento en suspensión, Natación Adultos.

- 1 Primer trimestre: 16 de septiembre al 20 de diciembre
- 2 Segundo trimestre: 8 de enero al 8 de abril
- 3 Tercer trimestre: 20 de abril al 19 de junio

### ACTIVIDADES TRIMESTRALES INFANTILES / UMEENDAKO HIRUHILABETEKO JARDUERAK

Natación infantil y Zumba Txiki

- 1 Primer trimestre: 16 de septiembre al 20 de diciembre
- 2 Segundo trimestre: 8 de enero al 8 de abril
- 3 Tercer trimestre: 20 de abril al 29 de mayo

### ACTIVIDADES ANUALES ADULTOS / URTEROKO HELDUENTZAKO JARDUERAK

Gimnasia de mantenimiento y Yoga

16 de septiembre al 19 de junio

### ACTIVIDADES ANUALES INFANTILES / URTEROKO UMEENDAKO JARDUERAK

Escuela de natación: 16 de septiembre al 29 de mayo

Gimnasia rítmica: 4 de octubre al 29 de mayo

info@lizarrerria.com

Tel: 948554188

www.lizarrerria.com



