



ABRAHAM OLANO UDAL KIROLDEGIA

Ergoien bailara 5A

20270 Anoeta (Gipuzkoa)

Tel: 943 65 13 33

Faxa: 943 65 13 33

E-maila: anoeta@bpxport.es

www.bpxport.es

IZEN EMATEAK / *Inscripciones*

Abonados / Abonatuak

Irailaren 1etik aurrera / *A partir del 1 de septiembre*

No abonados / Ez abonatuak

Irailaren 8tik aurrera / *A partir del 8 de septiembre*



ABRAHAM OLANO KIROLDEGIA

KIROL EKINTZAK 2011-2012



JARDUERA / ACTIVIDAD	EZAUGARRIAK / CARACTERÍSTICAS	TALDEAK / GRUPOS	PREZIOA / PRECIO
----------------------	-------------------------------	------------------	------------------

Helduak - Urteko jarduerak / Adultos - Actividades anuales

Pilates		AL-AZ / L-X	09:15-10:10	158,62 €
			16:15-17:10	158,62 €
		AR-OG / M-J	18:15-19:10	158,62 €
			19:15-20:10	158,62 €
Aerobik / Aerobic		AR-OG / M-J	20:15-21:10	157,71 €
Helduentzako gimnasia / Gimnasia para mayores		AL-AZ / L-X	10:15-11:10	153,57 €

Helduak - Hiruhilekoa jarduerak / Adultos - Actividades trimestrales

Cycling		AL-AZ / L-X	09:15-10:05	82,37 €
			15:15-16:05	82,37 €
			18:15-19:05	82,37 €
		AR-OG / M-J	19:15-20:05	82,37 €
			20:15-21:05	82,37 €
Yoga		AR / M	10:00-11:30	64,90 €
		AL-AZ / L-X	19:00-20:15	99,69 €

Kenpo kai		AR-OG / M-J	19:00-19:55	82,37 €
Patinajea / Patinaje		OS / V	19:00-20:30	42,11 €

Haurrak - Urteko jarduerak / Niños - Actividades anuales

Kenpo kai		OG / J	17:30-18:25	97,85 €
Gimnasia erritmikoa / Gimnasia rítmica		AL / L	17:30-18:25	82,01 €
Judoa / Judo		AL / L	17:30-18:25	82,01 €
		AR / M	17:30-18:25	82,01 €

JARDUEREN EGUTEGIA / CALENDARIO ACTIVIDADES

URRIA / OCTUBRE							AZAROA / NOVIEMBRE							ABENDUA / DICIEMBRE						
AL	AR	AZ	OG	OS	LA	IG	AL	AR	AZ	OG	OS	LA	IG	AL	AR	AZ	OG	OS	LA	IG
					1	2		1	2	3	4	5	6				1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	28	29	30	31	
31																				
URTARRILA / ENERO							OTSAILA / FEBRERO							MARTXOA / MARZO						
AL	AR	AZ	OG	OS	LA	IG	AL	AR	AZ	OG	OS	LA	IG	AL	AR	AZ	OG	OS	LA	IG
						1			1	2	3	4	5				1	2	3	4
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	5	6	7	8	9	10	11
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	12	13	14	15	16	17	18
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	19	20	21	22	23	24	25
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29					26	27	28	29	30	31	
30	31																			
APIRILA / ABRIL							MAIATZA / MAYO							EKAINA / JUNIO						
AL	AR	AZ	OG	OS	LA	IG	AL	AR	AZ	OG	OS	LA	IG	AL	AR	AZ	OG	OS	LA	IG
						1		1	2	3	4	5	6				1	2	3	
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	
30																				

- Klase egunak / Días de clase
- Jai eguna / Festivo
- Klaserik ez / No hay clase
- Larunbata, klaserik ez / Sábado, no hay clase

	Oreka / Equilibrio		Lan kardiobaskularra / Trabajo cardiovascular
	Tonifikazioa / Tonificación		Malgutasuna / Flexibilidad
	Oinarri musikala / Base musical		Teknika / Técnica