

OLTZALEKU (CENDEA DE OLZA/OLTZA ZENDEA)

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS (18-22 Septiembre)

ATE IREKIEN JARDUNALDIA (Irailak 18-22)

Actividad / Jarduera	Día/ Eguna	Hora / Ordua	Lugar / Tokia
Ciclo Stretching	Lunes / Astelehena 18	8:05-9:00	Pol. Ororbia
Despertar Tono (Trimestral)		8:25-8:55	
Espalda Sana (Gr.A)		9:00-9:45	
Trx-Ciclo-Stretching (Gr.A)		9:05-10:35	
Pilates (Gr.B)		9:50-10:35	
X-Core (Gr.A)		10:40-11:10	
Ciclo Express		13:05-13:35	
Gimn. Mantenimiento		17:00-18:00	
Hipopresivos (Gr.B)		17:15-18:00	
Pilates (Gr.A)		18:05-18:50	
Ciclo Indoor (Gr.A)		18:15-19:10	
Entrenam. Alta Intensidad		21:00-22:00	
Estiramiento y Tono		19:00-20:00	Pol. Arazuri
GAP	20:00-21:00		

Ciclo Tono	Martes / Asteartea 19	8:05-9:00	Pol. Ororbia
Despertar Espalda (Trimestral)		8:25-8:55	
Hipopresivos (Gr.B)		9:00-9:45	
Abdominal Stretching (Gr. A)		9:00-10:00	
Yoga (Gr.A)		9:00-10:30	
Actividad y Memoria		10:05-11:00	
Abdominal Expres		13:05-13:35	
Actividad & Nutrición		17:30-18:25	
Pelota		18:00-19:00	
Circuito Express		18:30-19:00	
Gim-Kale		19:30-20:25	
X-Core (Gr.B)		19:00-19:30	
Yoga (Gr.B)		18:00-19:30	
Abdominal Stretching (Gr.C)		20:00-21:00	
Cardio-Box		21:00-22:00	
Gimnasia Artística		17:30-19:00	Pol. Arazuri

OLTZALEKU (CENDEA DE OLZA/OLTZA ZENDEA)

Ciclo Stretching		8:05-9:00	
Despertar Tono (Trimestral)		8:25-8:55	
Espalda Sana (Gr.A)		9:00-9:45	
Zumba (Gr.A)		9:00-10:00	
Pilates (Gr.B)		9:50-10:35	
Zumba Gold		10:00-11:00	
X-Core (Gr.A)		10:40-11:10	
Ciclo Express		13:05-13:35	
Tono Juvenil		17:00-17:45	Pol. Ororbia
Hipopresivos (Gr.B)	Miércoles / Asteazkenak	17:15-18:00	
Pelota	20	18:00-19:00	
Pilates (Gr.A)		18:05-18:50	
Zumba Kids Bilingüe		18:30-19:30	
Trx-Ciclo-Stretching (Gr.B)		19:15-20:45	
Zumba (Gr.B)		19:30-20:30	
Zumba (Gr.C)		20:30-21:30	
Entrenam. Alta Intensidad		21:00-22:00	
Estiramiento y Tono		19:00-20:00	Pol. Arazuri
GAP		20:00-21:00	

Ciclo Tono		8:05-9:00	
Despertar Espalda (Trimestral)		8:25-8:55	
Hipopresivos (Gr.B)		9:00-9:45	
Abdominal Stretching (Gr. A)		9:00-10:00	
Ciclo Indoor (Gr.B)	Jueves / Osteguna	10:05-11:00	Pol. Ororbia
Abdominal Expres	21	13:05-13:35	
Abdominal Stretching (Gr.B)		19:00-20:00	
Yoga (Gr.B)		18:00-19:30	
Ciclo Indoor (Gr.C)		20:35-21:30	
Kirol Mix		17:30-18:30	Frontón Asiain
Talla de Madera		18:00-20:00	Taller Arazuri

Cardio Tono		9:00-10:00	
Ciclo Xtrem (Gr.A)		10:00-11:30	
Actividad & Euskera	Viernes / Ostirala	18:30-19:15	Pol. Ororbia
Ciclo Xtrem (Gr.A)	22	19:15-20:00	
Bailes Latinos iniciación Nivel 0		20:00-21:00	
Bailes Latinos Nivel 1		21:00-22:00	