



2021/22

GELA JARDUEREN GIDA
GUÍA DE ACTIVIDADES DE SALA

Ekainaren 14tik
Uztailaren 15era arte

Del 14 de Junio
al 15 de Julio

Izena emateko eskabideak
webgunearen bidez.

Las solicitudes de inscripción
a través de la web.



EIBAR
Udal Kirol Patronatua
Patronato Municipal
de Deportes

www.eibarkirola.eus

2021/22

HELDUENTZAKO GELA AKTIBITATEAK

ACTIVIDADES SALA ADULTOS

IPURUA

		Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes	Larunbata Sábado	Igandea Domingo
GORPUTZA + ADIMENA CUERPO + MENTE	Matt Pilates	10:00	17:00	10:00	17:00	•	•	•
		15:00	18:00 19:00	15:00	18:00 19:00			
	Yoga Integrado	09:45	•	09:45	•	•	•	•
		18:30		18:30				
		19:45		19:45				
	KOREOGRAFIAK COREOGRAFÍAS	Gym Dance	11:00	19:00	11:00	19:00	•	•
Danza		19:00	17:15	19:00	17:15	•	•	•
		20:00		20:00				
Aerobic		•	20:00	•	20:00	•	•	•
Zumba	•	10:00	•	10:00	•	•	•	
TONIFIKAZIOA eta KARDIO TONIFICACIÓN y CARDIO	Sala de musculación *	Astelehenetik ostiralera Lunes a viernes de 07:30 - 21:45					09:00 - 12:45	
	Fitness *	Astelehenetik ostiralera Lunes a viernes de 09:30 - 13:20					16:10 - 19:45	•
		Astelehenetik ostiralera Lunes a viernes de 17:00 - 20:50					10:00 - 12:30	•
	Spinning	09:30	18:30	09:30	18:30	•	•	•
		10:30	19:30	10:30	19:30			
1,2,3 en forma	•	19:00	•	19:00	•	•	•	
NAGUSIAK MAYORES	+ 60 en bici	•	09:30	•	09:30	•	•	•
		•	10:30	•	10:30			
	+60 +75	10:30	11:30	10:30	11:30	•	•	•
	Baja intensidad	09:30	•	09:30	•	09:30	•	•
16:00		16:00						
OSASUNA SALUD	Deporte adaptado	•	18:15	•	18:15	•	•	•
	K-Stretch ®	•	09:30	•	09:30	10:30	•	•
•		20:00	•	20:00				
KIROLAK DEPORTES	Karate >2006 **	20:00	•	20:00	•	•	•	•
	Nordic Walking	•	•	•	•	11:00	•	•
18:00								
*AURRETIAZKO HITZORDUA · CITA PREVIA					** URRITIK EKAINERA · DE OCTUBRE A JUNIO			

2021/22

HELDUENTZAKO GELA AKTIBITATEAK

ACTIVIDADES SALA ADULTOS

ORBEA

ORBEA		Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes	Larunbata Sábado	Igandea Domingo
GORPUTZA + ADIMENA CUERPO + MENTE	Matt Pilates	10:00	10:00	10:00	10:00	•	•	•
			18:00		18:00			
			19:00		19:00			
	Core + Hlpopres	•	19:30	•	19:30	•	•	•
	Yoga Integrado	•	18:00	•	18:00	•	•	•
KOREOGRAFIAK COREOGRAFÍAS	Danza	18:00	•	18:00	•	•	•	•
	Gym Dance	11:00	•	11:00	•	•	•	•
	Zumba	18:00	20:00	18:00	20:00	•	•	•
		19:00		19:00				
20:00		20:00						
TONIFIKAZIOA eta KARDIO TONIFICACIÓN y CARDIO	Sala de musculación *	Astelehenetik ostiralera Lunes a viernes de 07:30 - 20:45					09:00 - 12:30	09:00 - 12:45
						16:10 - 19:30	•	
	Easy fit	17:30	•	17:30	•	•	•	•
	Fit Tone	19:00	•	19:00	•	•	•	•
	Cross Training	20:00	•	20:00	•	•	•	•
	Functional Training	•	18:00	•	18:00	•	•	•
Entrenamiento Express	•	19:00	•	19:00	•	•	•	
NAGUSIAK MAYORES	+60 +75	11:10	10:30	11:10	10:30	•	•	•
			11:20		11:20			

*AURRETIAZKO HITZORDUA · CITA PREVIA

UNBE

UNBE		Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes	Larunbata Sábado	Igandea Domingo
Nordic Walking		•	•	•	•	11:00	•	•
						18:00		

2021/22

HAURRENTZAKO GELA AKTIBITATEAK

ACTIVIDADES SALA INFANTILES

IPURUA

		Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes	Larunbata Sábado	Igandea Domingo
Karate	2016 / 2013	18:00	•	18:00	•	•	•	•
	2012 / 2007	19:00	•	19:00	•	•	•	•
Ritmo Danza	2017 / 16 / 15	•	17:00	•	17:00	•	•	•
	2014 / 2013	17:00	•	•	•	18:00	•	•
Danza Txiki	2012 / 2011	•	•	17:00	•	17:00	•	•
	2011 / 2010	18:00	•	18:00	•	•	•	•
	2010 / 2009	•	18:00	•	18:00	•	•	•

URRITIK UZTAILAREN AMAIERA ARTE · DE OCTUBRE A FINALES DE JULIO

ORBEA

		Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes	Larunbata Sábado	Igandea Domingo
Ritmo Danza	2017 / 16 / 15	17:00	•	•	•	18:00	•	•
	2014 / 2013	17:00	•	17:00	•	•	•	•
Danza Txiki	2012 / 2011	•	•	17:00	•	17:00	•	•
	2010 / 2009	•	16:50	•	16:50	•	•	•
17:00			17:00					

URRITIK UZTAILAREN AMAIERA ARTE · DE OCTUBRE A FINALES DE JULIO

UNBE

		Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes	Larunbata Sábado	Igandea Domingo
Tenis	HAURRENTZAKO INFANTIL	17:30	17:30	17:30	17:30	•	•	•
		18:00	18:00	18:00	18:00	•	•	•
Tenis	HELDUENTZAKO ADULTOS	19:30	19:30	19:30	•	•	•	•

URRITIK EKAINERA · DE OCTUBRE A JUNIO

ORDU ESKAERA PLATAFORMA

PLATAFORMA PARA CITAS PREVIAS

(bazkideentzat bakarrik • exclusivo abonado/as)

Instalazioen erabilera irakaslerik gabeko jardueretarako

Para uso libre de las instalaciones y alquileres

- **Muskulazio gelak**
- **Igerilekuak**
- **Atletismo pista**
- **Rokodromoa**
- **Paddle pistak**
- **Squash pistak**
- **Fitness gela ***
- **Tenis pistak**
- **Frontoia**
- Salas musculación
- Piscinas
- Pista de atletismo
- Rocódromo
- Pistas de Paddle
- Pistas de Squash
- Sala de Fitness *
- Pistas de Tennis
- Frontón

* **Ikastaroan aurrez izena emanda.**
Con previa inscripción en el curso.

ORDU ESKAERA CITA PREVIA

Eskaneatu ondoko QR kodea
ordu eskaera edo alokairuak egiteko.

Escanea el siguiente código QR
para cita previa o alquileres.



IPURUA

943 203 240



ORBEA

943 030 015



UNBE

943 701 506

www.eibarkirola.eus