



ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2023-2024ko KIROL JARDUERAK

Mantentze G./ Gimn. Mantenimiento 10:30 – 11:30 (Kirol Etxean / En la Casa del Deporte)	Astelehen, asteazken eta ostiraletan Lunes, miércoles y viernes
TRX + CARDIO HITT 1 17:25 – 18:10 (Kirol Etxean / En la Casa del Deporte)	Astelehen, asteazkenetan Lunes y miércoles
TRX + CARDIO HITT 2 18:10 – 18:55 (Kirol Etxean / En la Casa del Deporte)	Astelehen, asteazkenetan Lunes y miércoles
Hatha yoga / yoga (1) 10:00 – 11:30 (Yoga Devy Eskolan)	Asteartetan Martes
Hatha yoga / yoga (3) 19:00 – 20:30 (Yoga Devy Eskolan)	Astelehenetan Lunes
Hatha yoga / yoga (4) 19:00 – 20:30 (Yoga Devy Eskolan)	Asteartetan Martes
Hatha yoga / yoga (5) 19:00 – 20:30 (Yoga Devy Eskolan)	Asteazkenetan Miércoles
Hatha yoga / yoga (6) 19:00 – 20:30 (Yoga Devy Eskolan)	Ostegunetan Jueves
Hatha yoga Egiletan / Yoga en Egileta 18:30 – 20:00 (Egiletan / En Egileta)	Astelehenetan Lunes
Adinekoentzako Yoga / Yoga para mayores 12:00 – 13:00 (Herri Zentroan / En el Centro Rural)	Asteazkenetan Miércoles
PUMP-a / PUMP 20:10 – 21:10 (Gimnasio Gorrian / En el Gimnasio Rojo)	Astearte eta ostegunetan Martes y jueves
G.A.Ha / G.A.P 20:10 – 21:10 (Gimnasio Gorrian / En el Gimnasio Rojo)	Astelehen, asteazkenetan Lunes y miércoles
ZUMBA 19:00 -20:00 (Gimnasio Gorrian / En el Gimnasio Rojo)	Astelehen eta asteazkenetan Lunes y miércoles
PILATES+Stretching+Espalda 10:45 – 11:45 (Kirol Etxean / En la Casa del Deporte)	Astearte eta ostegunetan Martes y jueves
PILATESA - 2 / PILATES - 2 20:05 – 21:05 (Kirol Etxean / En la Casa del Deporte)	Astearte eta ostegunetan Martes y jueves
Pilates Egiletan / Pilates en Egileta 19:00 – 20:00 (Egiletan / En Egileta)	Asteazkenetan Miércoles
SPINNING (1) 9:40 – 10:40 (Kirol Etxean / En la Casa del Deporte)	Astearte eta ostegunetan Martes y jueves
SPINNING (2) 19:00 – 20:00 (Kirol Etxean / En la Casa del Deporte)	Astelehen eta asteazkenetan Lunes y miércoles
SPINNING (3) 19:00 – 20:00 (Kirol Etxean / En la Casa del Deporte)	Astearte eta ostegunetan Martes y jueves
Mantentze G 3. adina / G. 3ª Edad 11:45 – 12:45 (Kirol Etxean / En la Casa del Deporte)	Astelehen, asteazken eta ostiraletan Lunes, miércoles y viernes
A POR LOS 100 - 1 11:35 – 12:35 (Kirol Etxean / En la Casa del Deporte)	Astelehen, asteazken eta ostiraletan Lunes, miércoles y viernes
A POR LOS 100 – 2 12:00 – 12:45 (Herri Zentroan / En el Centro Rural)	Astearte eta ostegunetan Martes y jueves
Patinajea (Hastapen ikastaroa) / Patinaje iniciación 17:45 – 18:45 (Kiroldegian / En el Polideportivo)	Ostegunetan Jueves
Patinajea (hobetzeko ikast) / Patinaje perfeccionamiento 18:45 – 19:45 (Kiroldegian / En el Polideportivo)	Ostegunetan Jueves
Judo 18:30 – 20:00 (Gimnasio Gorrian / En el Gimnasio Rojo)	Ostegunetan Jueves
Bizkar patologia / Patología espalda) (Kultur Etxean / Casa de Cultura)	Egutegi berezia / Calendario especial
Entrenamendu funtzionala 1 / Entrenamiento funcional 1 9:45 – 10:45 (Kirol Etxean / En la Casa del Deporte)	Astelehen eta asteazkenetan Lunes y miércoles
Entrenamendu funtzionala 2 / Entrenamiento funcional 2 18:00 – 19:00 (Kirol Etxean / En la Casa del Deporte)	Astearte eta ostegunetan Martes y jueves

Horiz margotutako egunetan ez dira Udal kirol ekintzak egongo
 Los días señalados en amarillo no habrá actividades municipales deportivas.

Iraila / Septiembre... (2023)

ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES	LARUNBATA SÁBADO	IGANDEA DOMINGO
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Urria / Octubre... (2023)

ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES	LARUNBATA SÁBADO	IGANDEA DOMINGO
						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					

Azaroa / Noviembre... (2023)

ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES	LARUNBATA SÁBADO	IGANDEA DOMINGO
		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			

Abendua / Diciembre... (2023)

ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES	LARUNBATA SÁBADO	IGANDEA DOMINGO
				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

Urtarrila / Enero... (2024)

ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES	LARUNBATA SÁBADO	IGANDEA DOMINGO
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				

Otsaila / Febrero... (2024)

ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES	LARUNBATA SÁBADO	IGANDEA DOMINGO
			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			

Martxoa / Marzo... (2024)

ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES	LARUNBATA SÁBADO	IGANDEA DOMINGO
				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

Apirila / Abril... (2024)

ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES	LARUNBATA SÁBADO	IGANDEA DOMINGO
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					

Maiatza / Mayo... (2024)

ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES	LARUNBATA SÁBADO	IGANDEA DOMINGO
		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		

Ekaina / Junio... (2024)

ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES	LARUNBATA SÁBADO	IGANDEA DOMINGO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9