



FITNESS ATALA

11-12 ikasturtea

IZEN EMATE ARAUTEGIA

- Izen emateak MUko kirol zerbitzuan edo www.mondragon.edu/kirolak/keg webgunean egingo dira. Ondoren, inskripzio orria inprimatu eta dagokion gimnasioan entregatuko da.
- Izen emateak gutxienez bi hilabetetarako izango dira.
- Ekintzen iraupena urritik ekainera izango da (uztaileko asistentzia banaka aztertuko da).
- Ordainketa modua gimnasioen arabera aldatuko da.
- Baja emateko kirol zerbitzuan eta gimnasioan esan beharko da.
- Eskaintza ondorengo gimnasioetarako da:
 - **IRUDI GIMNASIOA**: Uharkape, 2 Arrasate. (Uharkapeko frontoiaren ondoan).
 - **BETI-ONA GIMNASIOA**: Uribarri Etorbidea, 12 Arrasate. (GEP-eko fakultate ondoan).
 - **SAIOA GIMNASIOA**: Kontzezino kalea, behea 1. Arrasate. (Garibaiko Autobus geltoki ondoan).
 - **ZIGA GIMNASIOA**: Zigarrola kalea 1, 1º. Arrasate. (Zigarrolako kiroldegi parean).
 - **DHARMA**: Yoga zentrua. Uribe Auzoa, Arrasate.
 - **TAI-CHI**: Arizmendi ikastolako Gaztelupe guneko gimnasioan, Arrasate.
 - **HERATU fisioterapia zentrua**: San Lorenzo 52 behea. Oñati.
 - **PILATES CENTER**: Iralabarri enparantza 3, Aretxabaleta.
 - **UDALETXEEK ESKAINTZEN DITUZTEN KIROL ESKAINTZAK.**

EKINTZEN AZALPENA

- **CICLO INDOOR edo SPINNING:** Bizikleta gainean, erritmo ezberdinak jarraituz lan aerobikoa egitea
- **BODY-JAM:** Funk, karibear... dantza mugimenduekin lan aerobikoa egitea.
- **BODY-PUMP edo BODY-POWER:** Pesekin indar lana egiten da erritmoa jarraituz.
- **BODY-COMBAT:** Borroka artetan oinarritutako entrenamendu aerobikoa erritmoa jarraituz.
- **STEP:** Plataforma baten gainean egiten den aerobic saioa.
- **AEROBIK:** Erritmoa jarraituz koreografien bidez lan aerobikoa egitea.
- **BATUKA:** Erritmoa jarraituz koreografien bidez lan aerobikoa egitea.
- **HIP-HOP:** Hip-hop erritmoa jarraituz koreografien bidez lan aerobikoa egitea.
- **BODY-BALANCE:** Gorputz eta buruaren entrenamendua, yoga, tai-chi, pilates metodotan oinarrituta.
- **YOGA:** Arnasketa, jarrera mantendu etab.en bidez, gorputz eta adimena lantzea.
- **PILATES:** Gorputza era kontzientean lantzeko jarduera da, adimenari garrantzi asko emanez.
- **KARATE:** Txinatik datorren borroka artea, koordinazioa, azkartasuna... lantzen duena.
- **BOXEO:** Antzinatik praktikatzen den borroka kirola.
- **CAPOEIRA:** Brasildik datorren borroka eta dantza nahasten dituen jarduera.
- **MUSKULAZIOA edo FITNESS:** Kardiobaskular makina edo gihartze gela erabiltzeko aukera.
- **G.A.P.:** Gluteoak, abdominalak eta hankak lantzerako bideratutako saioak.
- **FITBALL:** Pilota handi baten laguntzaz egiten den jarduera, indarra eta malgutasuna lantzeko.
- **TRX:** Esekiduran (en suspensión) egindako indar lana, gorputz guztiaren tonifikazioa bilatzen duela.
- **RPM:** Bizikletan egiten den lan aerobikoa era neurtu eta zehatz batean.

Irudi sport



Ordua	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbata
07:30		RPM		RPM	Body pump	
08:00						
08:30						
09:00						
09:30	Step	Body Pump		RPM	Body balance	
10:00						
10:30			TRX			Spinning Flamenco*
11:00						
11:30						
12:00						
12:30						
13:00						
13:30		Body Combat	Body Pump	RPM	Body balance	
14:00						
14:30						
15:00	RPM		Body Combat	Body Pump	Body balance	
15:30						
16:00				TRX		
16:30						
17:00						
17:30	RPM /		RPM /	Body balance		
18:00						
18:30	Body Combat	Boxeo*	Body Pump	Step	Boxeo*	
19:00						
19:30	Body Pump	RPM / kick boxing*	Body Combat	RPM / kick boxing*		
20:00						
20:30	RPM /	Body Pump	RPM	Body balance		
21:00						

- **Prezioa:** 47€ hilabetea jarduera denak (*izan ezik).



Beti Ona

Ordua	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbata
09:30		Aerofitness		Aerofitness		
10:00						
10:30	makinak		makinak	makinak	makinak	makinak
11:00						
11:30		makinak				
12:00						
12:30						
13:00						
13:30						
15:00				makinak		
15:30						
16:00						
16:30	makinak	makinak	makinak			
17:00						
17:30					makinak	
18:00						
18:30	ciclo indoor	ciclo indoor		ciclo indoor	Aerofitness	ciclo indoor
19:00						
19:30		ciclo indoor		ciclo indoor		
20:00					bailes de salón	
20:30	Funky			Funky	bailes de salón	Funky
21:00						

- **Zerbitzuak:** Giharketa, fitness, elikadura aholkularitza, bodystat.
- **Prezioa:** 37€ hilabetea jarduera denak

Capoeira



Capoeirako Zensala Euskadi taldeak saio hauek emango ditu.

	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
19:30			Capoeira		
20:00	Capoeira				
20:30					
21:00					

www.senzalaeuskadicapoeira.com

Klaseak Arrasateko Arizmendi ikastolako Gaztelupe gunean emango dira.

- **Taldeak:** Hasiberriak eta aurreratuak.
- **Prezioa:** 30€ ikasleak, 35€ besteak

Gimnasio Slimming

Dantzetan espezializatutako gimnasioa. Funky, dantza moderno, flamenko eta sabel dantzako ikastaroak.

Prezioak:

Sabel Dantza: 30€ hileko

Gainontzeko dantzak: 35€ hileko

Ordua	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbata	
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
15:00							
15:30							
16:00							Areto eta karibeko dantzak
16:30							
17:00							Areto eta karibeko dantzak
17:30							
18:00	Sabel dantza		Funky / Hip-Hop				
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30	Flamenco						
21:00							
21:30							
22:00							

Ziga Gym



Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala		
7:30						
	SPINNING (10:00)		SPINNING (10:00)			
PILATES (14:30)		PILATES (14:30)				
	PILATES (15:00)		PILATES (15:00)			
TONIFIKAZIOA (18:00)	SPINNING (17:55)	TONIFIKAZIOA (18:00)	SPINNING (17:55)			
PILATES (19:00)	SPINNING (19:05)	PILATES (19:00)	PILATES (19:00)		SPINNING (19:05)	PILATES (19:00)
TONIFIKAZIOA (20:30)	SPINNING (20:15)	TONIFIKAZIOA (20:30)	SPINNING (20:15)			
22:30						

- **Fitness gela:** Astelehenetik ostiralera 7:30-22:30; larunbatak 10:00-13:00
- **MU-ko ikasleentzako eskaintza:**
 - Jarduera bat: 30€/hilean
 - 2 jarduera: 41€/hilean
 - Aktibitate guztiak: 46€/hilean

Tai-chi

Tai-chi teknikaren onurak probatu eta garatu ahal izango dituzu Arizmendi ikastolako Gaztelupeko gimnasioan.

Egunak:

- Asteartea: 20:15-21:30
- Osteguna: 20:15-21:30.

Prezioa:

- 40€ / hilabetea (asteazken behin)
- 50€ / hilabetea (bi saio astean)

Saioa Gimnasioa



ORDUA / HORA	Astelehena / Lunes	Asteartea / Martes	Asteazkena / Miércoles	Osteguna / Jueves	Ostirala / Viernes
6:45	Body Class		Body Class		Body Class
7:45	Body Class		Body Class	Body Class	
9:15	Body Class	Ciclo Indoor (8:30 am)	Body Class	Ciclo Indoor (8:30 am)	Body Class
10:15	3ª Edad / 3. Adina		3ª Edad / 3. Adina		3ª Edad / 3. Adina
15:30	Multi Class (Body Tono)	Multi Class (Step & Aerobox)	Multi Class (Ciclo Indoor)	Multi Class (Pilates)	
17:00	Aerobic Steep	Karate Infantil	Aerobic Steep	Karate Infantil	
18:00	PILATES	Karate Infantil	PILATES	Karate Infantil	
18:30		Ciclo Indoor		Ciclo Indoor	
19:00	Body Class		Body Class	Body Class	
20:15		Karate Adultos		Karate Adultos	Karate Adultos
20:30		Ciclo Indoor		Ciclo Indoor	

- **GIHARKETA eta KARDIO GELA: 6:30am – 21:00pm**
- **LARUNBATAK: 11:00 -14:00h**
 - JIU-JITSU: 12:00-14:00h
- **Beste zerbitzu batzuk:** Sauna eta Masajista
- **TARIFAK:**
 - MU-ko ikasleek ez dute matrikulaziorik ordaintzen.
 - Hileroko ohiko kuota 50€; taldetxo bat sortuz gero,40€-tan geratuko da

Pilates / Tai-chi



- Pilates metodoa, gehienez 5 pertsonako taldeetan egingo da, beti makinekin eta fisioterapeuta espezializatu batekin.
- Ordutegi ezberdinak eta taldea sortuz gero prezio bereziak.
- Hastapeneko ikastaroan salneurri bereziak.
- Pilates metodoa eta tai-chi doan eta konpromiso gabe probatzeko aukera.

Yoga



Yoga Dharma elkartearekin ordu eta erdiko saioak jasotzeko aukera izango duzue.

	Arrasate (Uribe auzoa)	Eskoriatza (Aranburuzabala, 24)
Astelehena		10:00 – 19:00
Asteartea	9:30 - 17:45 - 19:30	
Asteazkena		10:00 – 19:00
Osteguna		
Ostirala		10:00 – 19:00

Prezioa:

- **Arrasate:** Uribeko bizilagunei 34€/hilabetea. Besteak: 37€/hilabetea.
- **Eskoriatza:** 43€ / hilabetea.

Gimnasio publikoak

Aretxabaleta (Zainduz gimnasioa), Arrasate, Oñati eta Eskoriatzako udaletxeko eskaintza publikoan parte hartu dezakezue ikasleentzat dituzten prezioekin.