

EMS TOLOSA

Hartu zure zita 619604591 edota 943536400 tfnoan.

Prezioa Bazkideentzat
Precio Abonado

Prezioa Ez Bazkideentzat
Precio No Abonado



Proba saioa/ Sesión prueba
Saio askea/ Sesión suelta
Bono 4 saio
Bono 10 saio

Urtarrila, Otsaila eta Martxoak
DOHAIN / GRATIS
40,00 €
140,00 €
300,00 €

GRATIS
45,00 €
160,00 €
350,00 €

FISIOTERAPIA ZENTROA CENTRO DE FISIOTERAPIA



Prezioa Bazkideentzat
Precio Abonado

Prezioa Ez Bazkideentzat
Precio No Abonado



30 min. 17,50 € 20,00 €
60 min. 30,00 € 33,00 €
Bonus 5 h. 130,00 € 149,00 €
Bonus 10 h. 240,00 € 259,00 €

IZEN-EMATEAK INSCRIPCIONES

Bazkideak (Bazkide txartela aurkeztuz)
Abonados (Presentando la tarjeta de abonado)

Ez bazkideak (Kredito txartelaz ordainduz)
No abonados (Pagando con tarjeta crédito)

1º HIRUHILABETEA 1er TRIMESTRE
Del 24 septiembre al 21 diciembre 2017

DAGOENeko IZEN EMAN DEZAKEZUI
Haur Igeriketa, Irailak 12, 19:00etik aurrera
YA TE PUEDES INSCRIBIR!
Nat infantil, a partir 12 Septiembre, 19:00.

Irailak 17tik aurrera
A partir del 17 de septiembre

2º HIRUHILABETEA /
2º TRIMESTRE
Del 7 Enero al 29 Marzo

Abenduak 12 tik aurrera
A partir del 12 de Diciembre

Abenduak 18tik aurrera
A partir del 18 de Diciembre

3º HIRUHILABETEA /
3º TRIMESTRE
Del 1 abril al 21 Junio

Martxoak 14 tik aurrera
A partir del 14 de Marzo

Martxoak 19tik aurrera
A partir del 19 de Marzo

OHARRAK AVISOS

*UMEEN IGERIKETARAKO IZEN EMATEAK,
HIRUHILABETE GUZTIETAN
* INSCRIPCIONES DE NATACIÓN NIÑOS, EN
TODOS LOS TRIMESTRES

19:00etatik aurrera
A partir de las 19:00 h.

IKASTAROAK IRAILAREN 24ean
HASIKO DIRA LAS ACTIVIDADES
COMENZARÁN EL 24 DE SEPTIEMBRE

FAMILIA UGARIEK DESKONTUA (K-Stretch eta Padel ezik) DESCUENTOS PARA FAMILIAS NUMEROSAS (excepto K-Stretch y Pádel)

IZEN EMATEAK USABALEN. Bazkideak baita ere telefonoz, web orritik eta Facebooketik ere.

INSCRIPCIONES EN USABAL. Abonados también por teléfono, via web y facebook.

IZEN EMATE PROZEDURAN ALDAKETA:

IZEN EMATE GUZTIAK, EKAINA BITARTEKO IRAUPENA IZANGO DUTE, HURRENGO HIRUHILEAN JARRAITZEKO ASMOA EZ BADUZU, GARAIZ BERTAN BEHERA EGITEKO ABIXUA PASA BEHARKO DIGUZU OHIKO BIDEETATIK.

CAMBIO EN EL PROCESO DE INSCRIPCIÓN:

TODA INSCRIPCIÓN TENDRÁ UNA DURACIÓN HASTA JUNIO. EN CASO DE NO QUERER CONTINUAR EL SIGUIENTE TRIMESTRE, NOS LO DEBERÁ COMUNICAR A TIEMPO POR LO MEDIOS HABITUALES

USABAL

Teléfono 943 53 64 00
www.usabalkiroldegia.com



Ikusi ikastaroen bideoa
Video de las actividades

58 soroxaitasg@yahoo.es

IKASTARO ESKEINTZA ZABAL ETA MODERNOENA

LA MÁS AMPLIA Y MODERNA OFERTA DE ACTIVIDADES

2018 / 19

TOLOSA

Kirolzer

IHARDUERA ACTIVIDAD	Pisu Galera Pérdida de peso	Osasuna Salud	Tonifikazioa Tonificación	Stressa jeitsi Reducción stress	Indar abdominala Fuerza abdominal	Dibertsioa Diversión	Sozializazioa Socialización
AEROBIC	***	*	**	*	*	***	*
GIM. MANTENIMIENTO	**	***	**	*	**	**	***
YOGA	*	**	**	****	**	*	*
MASTER GYM	*	****	**	**	*	***	****
ABDOMINAL HIPOP.	*	****	***	*	****	*	*
DESAFIT	****	***	***	*	***	*	**
CICLYNG	****	*	*	**	*	***	*
NATACIÓN	*	**	**	**	*	*	*
PILATES	*	****	***	***	****	*	*
AQUAGYM	**	**	**	**	***	**	***
JUMPFIT	****	**	***	***	**	***	*
BODY GAP	**	*	***	*	***	**	**
BODY PUMP	**	*	***	*	***	**	**
ZUNBA	***	*	*	*	*	****	*
ESCALADA	*	*	**	**	*	***	**
K-STRETCH	*	****	*	**	*	*	*
KICK BOXING	**	*	**	***	**	**	**

GAZTE (+15 URTE/AÑOS) ETA HELDUENTZAKO IKASTAROAK
ACTIVIDADES PARA JÓVENES (+15 AÑOS) Y ADULTOS

URTEKO IHARDUERAK (IRAILETIK EKAINERA)
ACTIVIDADES ANUALES (DE SEPTIEMBRE A JUNIO)

Iharduerak Actividades	Asteko Egunak Día Semana	Hasiera ordua Hora de inicio		Prezioa Bazkideentzat Precio Abonado	Prezioa Ez Bazkideentzat Precio No Abonado
Aerobika Aerobic	L / X / V L / X / V	9:15 15:30 / 19:30	60'	89,90 €	177,00 €
Sendotze Fisiko Orokorra Acondicionamiento Físico General	L / X / V M / J	9:00 19:30	60'	89,90 € 47,20 €	177,00 € 127,60 €
YOGA	M / J L / X	9:45 / 10:45 / 19:30 17:00	90'	89,90 €	177,00 €
MASTER GYM (+65 urte/años)	M / J	10:00	60'	47,20 €	126,68 €

HIRU HILABETEKO IHARDUERAK (IZEN EMATEA TRIMESTREKA)
ACTIVIDADES TRIMESTRALES (INSCRIPCIÓN TRIMESTRAL)

Desafit 30 min / 90 egunetan	L / M / X / J / V	8:30 / 19:45	30'	120,00 € Trim.	250,09 € Trim.
Abdominal Hipopresiboak	L / X M / J	9:15 / 13:15 / 19:00 10:00 / 18:00	45'	145,45 € Trim.	162,71 € Trim.
CYCLING	M / J L / X	9:15 / 13:15 19:00 / 19:45 / 20:30 9:15 / 15:45 / 17:30 18:45 / 19:30	45'	75,70 € Trim.	187,62 € Trim.
K-STRETCH@ Luzaketa globalaren bidezko birorekatzen posturala Equilibrio postural mediante estiramiento global	L M X J V	10:00 / 13:20 / 19:15 17:00 10:15 / 19:15 16:30 10:15 / 18:30	60'	121,25 € Trim.	187,62 € Trim.
PILATES	L / X M / J	9:15 / 18:30 9:00 / 15:30 18:00 / 18:45	45'	75,70 € Trim.	187,62 € Trim.
AQUAGYM	L / X / V M / J L / X	8:00 / 9:00 9:00 19:30	60'	75,70 € Trim. 59,20 € Trim.	187,62 € Trim. 148,10 € Trim.
BODY GAP TONIC	L / X M / J	18:30 9:15 / GAP 20:30	60'	75,70 € Trim.	187,62 € Trim.
KFIT BERAZUBI Global Training	L / X M / J V	9:15 / 13:15 19:00 / 20:00 9:15 / 18:00	60'	81,67 € Trim. 40,84 € Trim.	135,87 € Trim. 67,94 € Trim.
AMA BLAI Erditzera prestakuntza Preparación al parto	X	12:00	-	125,00 € (10 saio)	175,00 € (10 saio)

ZUNBA	X / V L / X V (Gazte Zunba 11-15 urte)	9:15 17:30 / 20:30 17:00	60'	75,70 € Trim. 36,20 € Trim.	155,35 € Trim. 94,90 € Trim.
Eskalada Escalada	L / X	9:15 / 19:30	90'	96,80 € Trim.	203,70 € Trim.
JUMPFIT	L / X M / J	8:10 / 16:30 / 20:15 9:15/17:30/18:15/19:00	45'	75,70 € Trim.	187,62 € Trim.
KICK BOXING	L / X / V	20:00	60'	75,70 € Trim.	187,62 € Trim.
Helduen Igeriketa Natación adultos Hastapen-Medio-Perfec.	M / J L / X	8:00 / 9:00 / 15:45 19:30 / 20:30	60'	59,20 € Trim.	148,12 € Trim.
30 Min. Tonifikazio zirkuitoa Circuito tonificación	L / X M / J	8:30 10:00 / 14:30	30'	27,55 € Trim.	75,54 € Trim.
BERAZUBI PADEL ESKOLA Gehienez 4 ikas./ 4 alumn. máx. + Info: 630 748 395	1 egun ast. / 1 dia sem.	9:00 / 10:00 / 11:00 18:00 / 19:00 / 20:00	60'	118,80 € Trim.	143,00 € Trim.

HAUR ETA GAZTEAK
INFANTIL - JUVENIL

HIRU HILABETEKO IHARDUERAK
ACTIVIDADES TRIMESTRALES

Iharduerak Actividades	Asteko Egunak Día Semana	Hasiera ordua Hora de inicio		Prezioa Bazkideentzat Precio Abonado	Prezioa Ez Bazkideentzat Precio No Abonado
KEMPO (5-14 urte)	L / X	17:30 (5-9 urte) 18:30 (10-14 urte)	60'	81,80 €	202,68 €
JUMPFIT KIDS	L / X	17:30 / 18:30	60'	75,70 €	187,62 €
GLOBAL TRAINING KFIT JUNIOR (13-16 urte)	M / J	17:30	60'	75,70 €	187,62 €
MULTIFITNESS JUNIOR (13-16 urte) Cycling, Jumpfit, Zumba	V	15:30 / 16:30	60'	38,00 €	94,00 €
ESKALADA (5-14 urte)	L / X M / J	17:30 (6-9 urte) 18:30 (9-13 urte) 17:30 (6-9 urte) 18:30 (Entreno)	60' 60' 60' 90'	75,70 € 75,70 € 75,70 € 113,55 €	187,62 € 187,62 € 187,62 € 281,43 €
BERAZUBI PADEL CAMPUSA* Gehienez 6 ikasle 6 alumnos máx. + Info: 630 748 395	X edo/o J S	17:30 10:00 / 11:30	90'	118,80 € Trim.	143,00 € Trim.
Haur igeriketa (3-7 urte) Natación Infantil (3-7 años)	L / X M / J V	17:00 / 19:00	30' 45'	61,90 €	151,28 €
Haurtxoen igeriketa 6 hiletik aurrera Natación bebés mayores 6 meses	V S	17:00 / 19:00 10:00 / 12:00	30'	75,70 €	187,62 €
Banakako Igeriketa Bereziak Natación Individual Discapacitados	Astean behin 45' 1 sesión 45' semanal	Pertsonalki zehazteko Concretar personalmente	-	145,50 €	220,00 €