



Actividades DEPORTIVAS Kirol JARDUERAK

2022 - 2023



Ayuntamiento de
LODOSA
Lodosako Udela



Lodosa
CAUDAL DE VIDA

Actividades + 16 AÑOS

Jarduerak + 16 URTE

CICLO



TRX



MULTIFITNESS



CROSS TRAINING



YOGA



PILATES



BODY TONIC



ESTIRAMIENTOS



ABDOMINALES



ZUMBA



PÁDEL



AQUA GYM/
MOVILIDAD



MANTENIMIENTO
(Mayores)



Jóvenes y personas adultas

Actividad	Días	Horario	€/€*
Cross Training	L-X-V	10:00 - 11:00	30/75
	M-J	17:30 - 18:20	25/60
	M-J	19:30 - 20:20	25/60
Pilates	L-X-V	12:00 - 13:00	30/75
	L-X-V	18:30 - 19:20	30/75
	M-J	19:30 - 20:30	25/60
AquaGym/Movilidad	L-X-V	11:00 - 11:50	30/75
Zumba Zumba Strong	L-X-V	16:30 - 17:30	30/75
	M-J	16:30 - 17:30	25/60
Multifitness	M-J	21:00 - 21:50	25/60
Ciclo	L-X-V	17:30 - 18:20	30/75
	M-J	18:30 - 19:20	25/60
Body Tonic	L-X-V	19:30 - 20:20	30/75
Estiramientos	L-X-V	20:30 - 21:00	15/40
Abdominales	M-J	20:30 - 21:00	25/60
Yoga	L-X	21:00 - 22:00	25/60
	M-J	20:30 - 21:30	25/60
TRX (No incluido en parrilla)	L-X-V	18:00 - 18:50	32,50/75
	L-X-V	19:00 - 19:50	32,50/75
	L-X-V	20:00 - 20:50	32,50/75



Mayores

Actividad	Días	Horario	€/€*
Mantenimiento	L-X-V	09:00 - 10:00	25/60

Cuota mensual. 8 cuotas en total. * Precio personas no abonadas.

Parrilla deportiva + 16 años

Inscríbete en tu actividad principal y si quieres complementar tu semana deportiva, elige la parrilla completa por una cuota un poco mayor. Y podrás participar en **todas las actividades** del bloque **todos los días** de la semana.

Parrilla deportiva completa	35/95 €
Parrilla deportiva con pádel (Sólo si eliges pádel como primera actividad)	40/100 €
Parrilla deportiva con TRX (Sólo si eliges TRX como primera actividad)	40/100 €

Clases de pádel

- Clases de Minipádel
- Clases de Pádel personas adultas

Cuota: **35€/mes** (una sesión semanal de una hora) para personas abonadas. 75€ para no abonadas.

Actividad no incluida en la parrilla deportiva.

Alquiler pista padel abonado/a: gratis

Alquiler pista padel no abonados/as: 5.50€



Actividades INFANTILES

Haur JARDUERAK

MULTIDEPORTE



ZUMBA



TXIKI CROSS



DEFENSA PERSONAL



PÁDEL (VER PÁG. 4)



Deporte con diversión

Actividad	Días	Horario	€/€*
Multideporte	L-X-V M-J	18:30 - 19:20 18:30 - 19:20	25/60 22,5/60
Zumba	L-X-V M-J	17:30 - 18:20 16:30 - 17:20	25/60 22,5/60
Txiki Cross	L-X-V M-J	16:30 - 17:20 17:30 - 18:20	25/60 22,5/60
Defensa Personal	L-X-V	19:30 - 20:20	25/60

Cuota mensual. 8 cuotas en total. * Precio personas no abonadas.





Mejoramos las instalaciones

Estamos mejorando las instalaciones de El Medianil para que puedas disfrutar de nuevos espacios.

Por ello, entre el 14 de septiembre y el 2 de octubre, cerramos las puertas para realizar obras.

Las instalaciones se reabrirán el 3 de octubre con mejor servicio y comodidad:

- **Nueva sala de ciclo**
- **Nueva sala polivalente**
- **Remodelación de vestuarios**





Las inscripciones se realizarán en las Piscinas de Lodosa (Instalaciones Deportivas El Medianil) hasta cubrir las plazas de los grupos.

En la inscripción se abonará, en un único pago, la primera y última cuota del curso.

Todas las actividades seguirán los festivales del calendario escolar. De octubre 2022 a mayo 2023.



lodosana.es



Ayuntamiento de
LODOSA
Lodosa Udalak



Lodosa
CAUDAL DE VIDA