

ABONO ACTIVO DEPORTE KIROL ABONAMENDU AKTIBOA



Ciudad Deportiva - Kiroi Hiria
Sarriguren



JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS ATE IREKI JARDUNALDIA

MÉRCOLES - 14 DE SEPTIEMBRE

ASTEAZKENA - IRAILAK 14

| HORA ORDUA | ACTIVIDAD JARDUERA | DURACIÓN IRAUPENA | TÉCNICO TEKNIKARIA | SALA ARETOA | RATIO RATIOA |
|---------------|-----------------------|----------------------|-----------------------|----------------------|-----------------|
| 9:00 | ZUMBA | 30' | AINHDA JIMÉNEZ | SALA 2 ARETOA | 25 |
| 9:30 | SPINNING | 30' | JESICA RIVERO | SALA SPINNING ARETOA | 25 |
| 9:30 | ZUMBA | 30' | AINHDA JIMÉNEZ | SALA 2 ARETOA | 25 |
| 10:00 | SPINNING | 30' | JESICA RIVERO | SALA SPINNING ARETOA | 25 |
| 10:30 | BODYPUMP | 30' | JESICA RIVERO | SALA 2 ARETOA | 25 |
| 11:00 | BODYPUMP | 30' | JESICA RIVERO | SALA 2 ARETOA | 25 |
| 17:15 | ZUMBA | 30' | AINHDA JIMÉNEZ | SALA 2 ARETOA | 25 |
| 17:15 | PILATES | 30' | ANABEL MIRANDA | SALA 3 ARETOA | 25 |
| 17:45 | ZUMBA | 30' | AINHDA JIMÉNEZ | SALA 2 ARETOA | 25 |
| 17:45 | PILATES | 30' | ANABEL MIRANDA | SALA 3 ARETOA | 25 |
| 18:00 | SPINNING | 30' | IÑIGO ODERIZ | SALA SPINNING ARETOA | 25 |
| 18:15 | TBC | 30' | AINHDA JIMÉNEZ | SALA 2 ARETOA | 25 |
| 18:15 | CROSSTRAIN | 30' | CARLOS ROMÁN | EXTERIOR KANPOKOA | 25 |
| 18:30 | SPINNING | 30' | IÑIGO ODERIZ | SALA SPINNING ARETOA | 25 |
| 18:45 | CROSSTRAIN | 30' | CARLOS ROMÁN | EXTERIOR KANPOKOA | 25 |
| 18:45 | AEROBIC / STEP | 30' | AINHDA JIMÉNEZ | SALA 2 ARETOA | 25 |
| 19:00 | SPINNING | 30' | IÑIGO ODERIZ | SALA SPINNING ARETOA | 25 |
| 19:15 | BODY COMBAT | 30' | CARLOS ROMÁN | SALA 3 ARETOA | 25 |
| 19:15 | AEROBIC / STEP | 30' | AINHDA JIMÉNEZ | SALA 2 ARETOA | 25 |
| 19:45 | BODY PUMP | 30' | CARLOS ROMÁN | SALA 2 ARETOA | 25 |
| 19:45 | BALANCE | 30' | AINHDA JIMÉNEZ | SALA 3 ARETOA | 25 |
| 20:15 | BODY PUMP | 30' | CARLOS ROMÁN | SALA 2 ARETOA | 25 |
| 20:15 | KICK BOXING | 30' | JUAN PLATERO | SALA 3 ARETOA | 25 |

JUEVES - 15 DE SEPTIEMBRE

OTEGUNA - IRAILAK 15

| HORA ORDUA | ACTIVIDAD JARDUERA | DURACIÓN IRAUPENA | TÉCNICO TEKNIKARIA | SALA ARETOA | RATIO RATIOA |
|---------------|-----------------------|----------------------|-----------------------|----------------------|-----------------|
| 9:30 | TBC | 30' | JESICA RIVERO | SALA 2 ARETOA | 25 |
| 9:30 | SPINNING | 30' | IÑIGO ODERIZ | SALA SPINNING ARETOA | 25 |
| 10:00 | PILATES | 30' | YOLANDA FERNANDEZ | SALA 3 ARETOA | 25 |
| 10:00 | SPINNING | 30' | IÑIGO ODERIZ | SALA SPINNING ARETOA | 25 |
| 10:30 | PILATES | 30' | YOLANDA FERNANDEZ | SALA 3 ARETOA | 25 |
| 10:30 | BODY COMBAT | 30' | CARLOS ROMÁN | SALA 2 ARETOA | 25 |
| 11:00 | CX - CORE | 30' | CARLOS ROMÁN | SALA 2 ARETOA | 25 |
| 16:45 | YOGA | 30' | JUANJO ARMAÑANZAS | SALA 3 ARETOA | 25 |
| 17:15 | SPINNING | 30' | DANI CABRIADA | SALA SPINNING ARETOA | 25 |
| 17:15 | YOGA | 30' | JUANJO ARMAÑANZAS | SALA 3 ARETOA | 25 |
| 17:45 | SPINNING | 30' | DANI CABRIADA | SALA SPINNING ARETOA | 25 |
| 17:45 | BAILES LATINOS | 30' | PATRICIA ARBIZU | SALA 3 ARETOA | 25 |
| 18:00 | BODY ATTACK | 30' | CARLOS ROMÁN | SALA 2 ARETOA | 25 |
| 18:15 | BAILES LATINOS | 30' | PATRICIA ARBIZU | SALA 3 ARETOA | 25 |
| 18:30 | BODY ATTACK | 30' | CARLOS ROMÁN | SALA 2 ARETOA | 25 |
| 19:00 | PILATES | 30' | AINHDA JIMÉNEZ | SALA 3 ARETOA | 25 |
| 19:00 | CX - CORE | 30' | CARLOS ROMÁN | SALA 2 ARETOA | 25 |
| 19:30 | BODY PUMP | 30' | AINHDA JIMÉNEZ | SALA 2 ARETOA | 25 |
| 19:30 | SACO BOX | 30' | CARLOS ROMÁN | SALA 3 ARETOA | 25 |
| 19:30 | SPINNING | 30' | JAVI GARCIA | SALA SPINNING ARETOA | 25 |
| 20:00 | BODY PUMP | 30' | AINHDA JIMÉNEZ | SALA 2 ARETOA | 25 |
| 20:00 | SACO BOX | 30' | CARLOS ROMÁN | SALA 3 ARETOA | 25 |
| 20:00 | SPINNING | 30' | JAVI GARCIA | SALA SPINNING ARETOA | 25 |

- Los Abonados tienen que hacer la reserva por la APP de Gesport a partir de las 08:00h del día anterior al desarrollo de la actividad.
- Los No abonados pueden hacer la reserva, enviando un correo a recepcionsarriguren@gesportsl.es a partir del día 8 de septiembre, indicando la actividad y el horario que quieren.
- Cada persona puede reservar 2 sesiones diarias. Para reservar más sesiones, lo podrá hacer con 2 horas de antelación desde el inicio de la actividad, en control de accesos, siempre y cuando haya plazas disponibles.
- El número de plazas disponibles para reservas de Abonados es de 20.
- El aforo máximo de cada actividad es el marcado en el programa.
- **Recuerda:**
- Uso obligatorio de toalla que cubra la superficie de la colchoneta.
- Desinfecta el material antes y después de su uso.

- Abonatuak erreserba egin beharko dute jarduerak garatuko diren eguna baino 24 orduko lehentasunarekin Gesport-eko APParen bidez
- Abonatuak ez direnak erreserba egin dezakete mezu bat bidaliz recepcionsarriguren@gesportsl.es helbidera Irailaren 8tik aurrera adieraziz nahi duten jarduera eta ordua.
- Pertsona bakoitza egunean 2 saiotan erreserba egin ahal izango du. Plaza libreak geratuz gero saio gehiagotan erreserba egin ahal izango du, instalazioko harreralekuan eskatuz, gehienez jardueraren hasiera baino 2 orduko aurrerapenarekin.
- Abonatuentzat gehienezko plaza libreak 20.
- Jarduera bakoitzaren gehieneko edukiera programan agertzen dena izango da.

Gogoratu:

- Koltxonetaren azalera osoa estaltzen duen eskuoihala erabiltzae derrigorrezkoa da
- Desinfekta ezazu materiala erabili baino lehen eta erabili eta gero