

# ACTIVIDADES 22/23

# 22/23ko JARDUERAK

**MATRÍCULA GRATIS**  
**HASTA EL 15 DE OCTUBRE**

**MATRIKULA DOAN**  
**URRIAK 15 ARTE**



# ACTIVIDADES JARDUERAK

Comienzo de actividades 3 de octubre de 2022  
Hasiera jardureak 2022eko urriaren 3an

Lunes

**Receta Deportiva**

09:30 - 11:00

**Receta Deportiva**

11:00 - 12:30

**Fitnessstep**

17:30 - 18:30

**Fitnessstep**

18:30 - 19:30

**Zumba**

19:30 - 20:30

**Global Training**

20:30 - 21:30

Martes

**Fitnessstep**

09:30 - 10:30

**Gimnasia 3ª edad**

16:30 - 17:30

**Fitnessstep**

17:30 - 18:30

**Aquafitness**

18:00 - 18:30

**Cross Training**

18:30 - 19:30

**Ciclo Indoor**

19:30 - 20:30

**Extremefit**

19:30 - 20:30

**Ciclo Indoor**

20:30 - 21:30

Miércoles

**Receta Deportiva**

09:30 - 11:00

**Receta Deportiva**

11:00 - 12:30

**Fitnessstep**

17:30 - 18:30

**Fitnessstep**

18:30 - 19:30

**Zumba**

19:30 - 20:30

**Global Training**

20:30 - 21:30

Jueves

**Fitnessstep**

09:30 - 10:30

**Gimnasia 3ª edad**

16:30 - 17:30

**Fitnessstep**

17:30 - 18:30

**Aquafitness**

18:00 - 18:30

**Cross Training**

18:30 - 19:30

**Ciclo Indoor**

19:30 - 20:30

**Extremefit**

19:30 - 20:30

**Ciclo Indoor**

20:30 - 21:30

Viernes

**Fitnessstep**

09:30 - 10:30

**Extremefit**

10:30 - 11:30

# ACTIVIDADES AGUA URETAKO JARDUERAK

Comienzo actividades grupo lunes y miércoles 10 de octubre. Finalizan 19 de diciembre  
Comienzo actividades grupo martes y jueves 6 de octubre. Finalizan 22 de diciembre

Hasiera jardureak astelehen eta asteazkeneko taldeak, urriak 10. Bukaera abenduaren 19an  
Hasiera jardureak astearte eta osteguneko taldeak, urriak 6. Bukaera abenduaren 22an

Lunes

**Iniciación**

17:00 - 17:30

**Iniciación II**

17:30 - 18:00

**Aprendizaje**

18:00 - 18:30

**Perfeccionamiento**

18:30 - 19:15

Martes

**Iniciación**

17:00 - 17:30

**Iniciación II**

17:30 - 18:00

**Aprendizaje**

18:00 - 18:30

**Perfeccionamiento**

18:30 - 19:15

Miércoles

**Iniciación**

17:00 - 17:30

**Iniciación II**

17:30 - 18:00

**Aprendizaje**

18:00 - 18:30

**Perfeccionamiento**

18:30 - 19:15

Jueves

**Iniciación**

17:00 - 17:30

**Iniciación II**

17:30 - 18:00

**Aprendizaje**

18:00 - 18:30

**Perfeccionamiento**

18:30 - 19:15

# PERIODOS INSCRIPCIÓN NATACIÓN

26 al 28 de septiembre abonados instalación

## IGERIKETARAKO IZEN EMATEA

Irailaren 26tik 28ra instalazio bazkideak

---

29 al 30 de septiembre abonados Cantolagua

Irailaren 29tik 30era Kontolaguako bazkideak

---

2 al 4 de octubre no abonados

Urriaren 2tik 4ra Kontolaguako ez bazkideak



Ayuntamiento de  
Sangüesa/Zangoza



MASQUATRO

GESTIÓN DE INSTALACIONES DEPORTIVAS  
KIROL INSTALAKUNTZEN KUDEAKETA

