

AZ PREMIUM LURRA / TIERRA

KARDIOA CARDIO | KOREOGRAFIA COREOGRAFÍA | TONIFIKAZIOA TONIFICACIÓN | TONIFIKAZIO BAXUA TONIFICACIÓN SUAVE
INTENTSITATEKO ENTRENAMENDUA ENTRENAMIENTOS DE INTENSIDAD | LASAIAK TRANQUILAS | * PREMIUM TOTAL

ASTELEHENA LUNES

	FUNTZIONAL FUNCIONAL	SALA 1 ARETOA	SALA 2 ARETOA	SALA 3 ARETOA
7:15				
8:00	CORE TRAINING* 7:30-8:25	CICLO INDOOR 7:15-7:55	POWER TONO 7:15-8:10	TRX EXPRESS 7:30-7:55
		CICLO INDOOR 8:15-8:55		DANTZAZUM 8:00-8:55
9:00			FITPILATES 9:00-9:55	GAP 9:00-9:55
10:00				TBC 10:00-10:55
11:00			FITPILATES 11:00-11:55	
12:00				
13:00				
14:00				
15:00	FUNTZIONALA FUNCIONAL* 14:30-15:25	CICLO INDOOR 14:30-15:10	STRETCHING 14:00-14:55	TRX EXPRESS 14:00-14:25
16:00	HIIT* 15:30-15:55		FITPILATES 15:15-16:10	POWER TONO 15:00-15:55
17:00				
18:00	CORE TRAINING* 17:30-18:25		DANTZAZUM 17:00-17:55	GAP 17:00-17:55
	HIIT* 18:30-18:55	CICLO INDOOR 18:15-18:55	STRETCHING 18:00-18:55	BIG DANCE 18:00-18:55
19:00	FUNTZIONALA FUNCIONAL* 19:00-19:55		CARDIO BOX 19:00-19:55	TRX EXPRESS 19:00-19:25
		CICLO INDOOR 19:30-20:10		EZEGON- KORRAK INESTABLES 19:30-20:25
20:00	CROSS TRAINING* 20:00-20:55		FITPILATES 20:00-20:55	POWER TONO 20:30-21:25
21:00				
22:00				

ASTEARTEA MARTES

	FUNTZIONAL FUNCIONAL	SALA 1 ARETOA	SALA 2 ARETOA	SALA 3 ARETOA
7:15				
8:00	HIIT* 7:30-7:55	CICLO INDOOR 7:30-8:10	TBC 7:15-8:10	
	FUNTZIONALA FUNCIONAL* 8:00-8:55		GAP 8:15-9:10	TRX EXPRESS 8:15-8:40
9:00				
10:00			FITPILATES 9:15-10:10	
				MULTI GYM 10:00-10:55
11:00				
12:00				
13:00				
14:00	CORE TRAINING* 14:00-14:55	CICLO INDOOR 14:15-14:55	FITPILATES 14:00-14:55	GAP 13:30-14:25
15:00	FUNTZIONALA FUNCIONAL* 15:00-15:55		DANTZAZUM 15:00-15:55	
16:00				
17:00	HIIT* 17:00-17:25			GAP 17:00-17:55
18:00	CROSS TRAINING* 17:30-18:25		DANTZAZUM 17:30-18:25	TBC 18:00-18:55
19:00	CROSS TRAINING* 18:30-19:25	CICLO INDOOR 18:30-19:10	AEROBIC 18:30-19:25	FITPILATES 19:00-19:55
	HIIT* 19:30-19:55	CICLO INDOOR 19:15-19:55	DANTZAZUM 19:30-20:25	
20:00			FITPILATES 20:30-21:25	
21:00				
22:00				

ASTEAZKENA MIÉRCOLES

	FUNTZIONAL FUNCIONAL	SALA 1 ARETOA	SALA 2 ARETOA	SALA 3 ARETOA
7:15				
8:00	CORE TRAINING* 7:30-8:25	CICLO INDOOR 7:15-7:55	POWER TONO 7:15-8:10	TRX EXPRESS 7:30-7:55
		CICLO INDOOR 8:15-8:55		DANTZAZUM 8:00-8:55
9:00			FITPILATES 9:00-9:55	GAP 9:00-9:55
10:00				
11:00			FITPILATES 11:00-11:55	
12:00				
13:00				
14:00				
15:00	FUNTZIONALA FUNCIONAL* 14:30-15:25	CICLO INDOOR 14:30-15:10	STRETCHING 14:00-14:55	TRX EXPRESS 14:00-14:25
16:00	HIIT* 15:30-15:55		FITPILATES 15:15-16:10	POWER TONO 15:00-15:55
17:00			DANTZAZUM 17:00-17:55	GAP 17:00-17:55
18:00	CORE TRAINING* 17:30-18:25		STRETCHING 18:00-18:55	BIG DANCE 18:00-18:55
	HIIT* 18:30-18:55	CICLO INDOOR 18:15-18:55		
19:00	FUNTZIONALA FUNCIONAL* 19:00-19:55		CARDIO BOX 19:00-19:55	TRX EXPRESS 19:00-19:25
		CICLO INDOOR 19:30-20:10		EZEGON- KORRAK INESTABLES 19:30-20:25
20:00	CROSS TRAINING* 20:00-20:55		FITPILATES 20:00-20:55	POWER TONO 20:30-21:25
21:00				
22:00				

OSTEGUNA JUEVES

	FUNTZIONAL FUNCIONAL	SALA 1 ARETOA	SALA 2 ARETOA	SALA 3 ARETOA
7:15				
8:00	HIIT* 7:30-7:55	CICLO INDOOR 7:30-8:10	TBC 7:15-8:10	
	FUNTZIONALA FUNCIONAL* 8:00-8:55		GAP 8:15-9:10	TRX EXPRESS 8:15-8:40
9:00				
10:00			FITPILATES 9:15-10:10	
				MULTI GYM 10:00-10:55
11:00				
12:00				
13:00				
14:00	CORE TRAINING* 14:00-14:55	CICLO INDOOR 14:15-14:55	FITPILATES 14:00-14:55	GAP 13:30-14:25
15:00	FUNTZIONALA FUNCIONAL* 15:00-15:55		DANTZAZUM 15:00-15:55	
16:00				
17:00	HIIT* 17:00-17:25			GAP 17:00-17:55
18:00	CROSS TRAINING* 17:30-18:25		DANTZAZUM 17:30-18:25	TBC 18:00-18:55
19:00	CROSS TRAINING* 18:30-19:25	CICLO INDOOR 18:30-19:10	AEROBIC 18:30-19:25	FITPILATES 19:00-19:55
	HIIT* 19:30-19:55	CICLO INDOOR 19:15-19:55	DANTZAZUM 19:30-20:25	
20:00			FITPILATES 20:30-21:25	
21:00				
22:00				

OSTIRALA VIERNES

	FUNTZIONAL FUNCIONAL	SALA 2 ARETOA	SALA 3 ARETOA
7:15			
8:00		POWER TONO 7:30-8:25	
9:00		FITPILATES 8:30-9:25	
10:00		GAP 9:30-10:25	
11:00		STRETCHING 10:30-11:25	
12:00			
13:00			
14:00			
15:00	FUNTZIONALA FUNCIONAL* 15:00-15:55	FITPILATES 15:00-15:55	
16:00			TRX EXPRESS 16:00-16:25
17:00			
18:00	HIIT* 17:30-17:55		
	FUNTZIONALA FUNCIONAL* 18:00-18:55	FITPILATES 18:00-18:55	
19:00		BIG DANCE 19:00-19:55	
20:00			
21:00			
22:00			

LARUNBATA SÁBADO

	FUNTZIONAL FUNCIONAL	SALA 1 ARETOA	SALA 2 ARETOA	SALA 3 ARETOA
7:15	ITXITA CERRADO			
8:00				
9:00				
10:00	HIIT* 9:30-9:55		FITPILATES 9:15-10:10	
	CROSS TRAINING* 10:00-10:55		DANTZAZUM 10:15-11:10	GAP 10:15-11:10
11:00	FUNTZIONALA FUNCIONAL* 11:00-11:55	CICLO POWER 10:30-11:45	DANTZAZUM 11:15-12:10	STRETCHING 11:15-12:10
12:00			POWER TONO 12:15-13:10	TBC 12:15-12:10
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				

IGANDEA DOMINGO

	SALA 1 ARETOA	SALA 2 ARETOA
7:15	ITXITA CERRADO	
8:00		
9:00		
10:00	CICLO INDOOR 9:45-10:25	
11:00		POWER TONO 10:30-11:25
12:00		FITPILATES 11:30-12:25
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		FITPILATES 18:00-18:55
19:00	CICLO INDOOR 19:00-19:40	
20:00		
21:00		
22:00		



2021-2022

NEGUKO IKASTAROK / CURSOS INVIERNO

AZ PREMIUM

EGIN
ZAITEZ
PREMIUM
HAZTE
PREMIUM

www.azkunazentroa.eus

AZ PREMIUM URA / AGUA

■ **KARDIOA** CARDIO | ■ **KOREOGRAFIA** COREOGRAFÍA
■ **TONIFIKAZIOA** TONIFICACIÓN

	ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES	LARUNBATA SÁBADO	IGANDEA DOMINGO
7:15	MASTER SWIM 7:15-7:55		MASTER SWIM 7:15-7:55				
8:00		CARDIO-ALETAS 7:45-8:25		CARDIO-ALETAS 7:45-8:25		ITXITA CERRADO	ITXITA CERRADO
9:00	AQUAFITNESS 8:15-8:55	AQUAFITNESS 8:30-9:10	AQUAFITNESS 8:15-8:55	AQUAFITNESS 8:30-9:10			
10:00	POOL BIKE 9:30-10:10	POOL BIKE 9:15-9:55	POOL BIKE 9:30-10:10	POOL BIKE 9:15-9:55	POOL BIKE 9:30-10:10		
11:00		AQUAFITNESS 10:45-11:25		AQUAFITNESS 10:45-11:25			
12:00							
13:00						AQUAFITNESS 12:45-13:25	POOL BIKE 12:45-13:25
14:00	AQUAFITNESS 14:00-14:40	POOL BIKE 14:00-14:40	AQUAFITNESS 14:00-14:40		POOL BIKE 14:00-14:40	CARDIO-ALETAS 14:15-14:55	
15:00	MASTER SWIM 14:45-15:25	AQUAFITNESS 14:45-15:25	MASTER SWIM 14:45-15:25	AQUAFITNESS 14:45-15:25	POOL BIKE 15:00-15:40		
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00	AQUADANTZA 19:15-19:55	POOL BIKE 19:15-19:55	AQUADANTZA 19:15-19:55	POOL BIKE 19:15-19:55	AQUAFITNESS 19:45-20:25		
21:00	CARDIO-ALETAS 20:15-20:55	AQUAFITNESS 20:00-20:40	CARDIO-ALETAS 20:15-20:55	AQUAFITNESS 20:00-20:40			
21:30		MASTER SWIM 20:45-21:25		MASTER SWIM 20:45-21:25			

ZER DA PREMIUM TARIFA?

Gimnasioan eta igerilekuan jarduerak egiteko aukera ematen duen hileko tarifa finko bat da. Lurreko eta Uretako 185 saio izango dituzu aukeran astero, eta, gainera, doan sartu izango ahal zara Fitness aretoan egun osoan.

3 PREMIUM MODALITATE DAUDE

Premium Osoa: 52,20 € hilean*

- Lurreko, uretako eta funtzionalak premium jardueren artean hautatzeko askatasuna, egun- edo ordu-mugarik gabe
- Ciclo Indoor Power, Ciclo Indoor Virtual eta TRX Expresseko eskola eskulibxoak
- Fitness Aretorako eta Areto Funtzionalerako sarrera dohainik
- Inbody bat dohainik hilean
- Az Training app-erako sarbidea

Premium Lurra: 41,80 € hilean*

- Lurreko Premium jardueren artean hautatzeko askatasuna, egun- edo ordu-mugarik gabe
 - Ciclo Indoor Power, Ciclo Indoor Virtual eta TRX Expresseko eskola eskusiboak
 - Fitness Aretorako sarrera dohainik
 - Inbody bat dohainik hilean
 - Az Training app-erako sarbidea
- Premium Ura: 41,80 € hilean***
- Uretako Premium jardueren artean hautatzeko askatasuna, egun- edo ordu-mugarik gabe
 - Fitness Aretorako sarrera dohainik
 - Inbody bat dohainik hilean
 - Az Training app-erako sarbidea

* Abonatuta ez daudenentzako gainordaina: %20

NOLA EGINGO DUT PLAZAREN ERRESERBA?

Web orriaren bidez egin dezakezu, **azkunazentroa.eus**, Jarduera Fisikoko Zentroaren sarrerak fitxan. Bestela, Zentroko informazio-mahaian egin dezakezu. Jarduera izan baino zazpi egun eta hamar minutu lehen.

BA AL DA IRAUNKORTASUNIK?

Ez. Ez dago iraunkortasunik. Baina, ordainketa helbideratuta baduzu, baja eskatu beharko duzu. Edozein momentutan eskatu ahal izango duzu baja, erabili nahi ez duzun hilabetearen aurreko hilabeteko 15etik aurrera.

¿QUÉ ES LA TARIFA PREMIUM?

Es una tarifa plana mensual para realizar actividades en el gimnasio y la piscina. Puedes elegir entre 185 sesiones de Tierra y Agua cada semana, además de acceder libremente a la sala de Fitness todo el día.

HAY 3 MODALIDADES DE PREMIUM

Premium Total: 52,20 €/mes*

- Libertad para escoger entre las actividades premium de tierra, agua y sala funcional sin límite de días ni horas
- Clases exclusivas de Ciclo Indoor Power, Ciclo Indoor Virtual y TRX Express
- Entrada libre a la Sala Fitness y Sala Funcional
- Un Inbody gratis al mes
- Acceso a la app Az Training

Premium Tierra: 41,80 €/mes*

- Libertad para escoger entre las actividades premium de tierra, sin límite de días ni horas
- Clases exclusivas de Ciclo Indoor Power, Ciclo Indoor Virtual y TRX Express
- Entrada libre a la Sala Fitness
- Un Inbody gratis al mes
- Acceso a la app Az Training

Premium Agua: 41,80 €/mes*

- Libertad para escoger entre las actividades premium de agua, sin límite de días ni horas
- Entrada libre a la Sala Fitness
- Un Inbody gratis al mes
- Acceso a la app Az Training

* Recargo para no abonados/as: 20%

¿CÓMO RESERVO LA PLAZA?

Lo puedes hacer a través de la web **azkunazentroa.eus**, en la pestaña entradas del Centro de Actividad Física o en el mostrador del Centro. Puedes hacerlo con siete días de antelación y hasta diez minutos antes de que se desarrolle la actividad.

¿HAY PERMANENCIA?

No. No hay permanencia. Pero si tienes el pago domiciliado deberás solicitar la baja. Podrás darte de baja en cualquier momento, desde el 15 del mes anterior al mes que no quieras utilizarla.