

gAZte Programa berria

Nuevo gAZte Programa

Izena emateko
epea zabalik

Inscripción
abierta



12 eta 15 urte arteko gazteei zuzendutako programa.

Kirol-eskaintza eskusibo handiagoa zuretzat:

- Gimnasia gainbegiratuta sartzea: astelehenetik ostiralerara, 17:00etatik 19:00etara
- Lur eta uretan zuzendutako jarduerak:
 - gAZte entrenamendu funtzionala
 - gAZte HIIT
 - gAZte Dantzazum
 - UrgAZte
 - gAZte kardio-hegalak

Informazio gehiago izateko eta
izen emateko:

Jarduera Fisikoko Zentroko
informazio-mahaia

Programa dirigido a jóvenes de
entre 12 y 15 años

Mayor oferta deportiva exclusiva para ti:

- Acceso supervisado al gimnasio de lunes a viernes, de 17:00 a 19:00h
- Clases dirigidas en Tierra y Agua:
 - Entrenamiento funcional gAZte
 - HIIT gAZte
 - Dantzazum gAZte
 - UrgAZte
 - Cardio-aletas gAZte

Más información e inscripciones:

Mostrador del Centro de Actividad Física



AZKUNA ZENTROA
ALHÓNDIGA BILBAO

azkunazentroa.eus

Bilbao

LURRA / TIERRA

	ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIÉRCOLES	OSTEGUNA / JUEVES
16:30				
17:00	HIIT GAZTE 16:30-16:55	ENTRENAMENDU FUNTZIONALA ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 16:30-17:25	HIIT GAZTE 16:30-16:55	ENTRENAMENDU FUNTZIONALA ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 16:30-17:25
17:30	ENTRENAMENDU FUNTZIONALA ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 17:00-17:55		ENTRENAMENDU FUNTZIONALA ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 17:00-17:55	
18:00				
18:30		DANTZAZUM GAZTE 18:00-18:55		DANTZAZUM GAZTE 18:00-18:55
19:00				

URA / AGUA

	ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIÉRCOLES	OSTEGUNA / JUEVES
17:30				
18:00		KARDIOHEGATSAK GAZTE CARDIO-ALETAS GAZTE 17:45-18:25		KARDIOHEGATSAK GAZTE CARDIO-ALETAS GAZTE 17:45-18:25
18:30				
19:00		URGAZTE 18:30-19:10		URGAZTE 18:30-19:10
19:30				