

NOTA: Única posibilidad de cursos anuales.

Los cursos van dirigidos a personas mayores de 16 años. No se admitirán devoluciones una vez iniciados los diversos cursos. Navidades (Del 20/12 al 09/01) y Semana Santa (Del 21/04 al 01/05) no se impartirán clases. Preinscripciones a partir del 14 de Junio de 2.010. Inscripciones libres a partir del 26 de Julio de 2.010. Los cursos finalizarán el 10/06/2011.

DENBORALDIA / TEMPORADA	BAZKIDE SOCIO MONS	BAZKIDE SOCIO PMD	BAZKIDE EZ DENA / NO SOCIO
2 h./SEMANA. Curso completo (octubre-junio)	130 €	170 €	210 €
3 h./SEMANA. Curso completo (octubre-junio)	180 €	225 €	280 €
TENIS. 10 Clases	85 €	100 €	100 €
PADEL. 10 Clases	125 €	150 €	150 €
TIRO CON ARCO. Curso Mensual	35 €	45 €	55 €
GOLF INDOOR. 10 Clases	125 €	150 €	150 €

INGRESOS: (Indicar nombre del cursillista)

KUTXA: 2101 0143 34 0010507861 - **C.R. NAVARRA:** 3008 0146 74 1772148928

POL. DE MONS POLIKIROLDEGIA

1 pista polideportiva
2 salas de squash
2 salas de minifrontones
1 zona de masaje
Zona de Bar - Ambigú
3 pistas de tenis de green set cubiertas
6 pistas de padel de hierba artificial cubiertas

2 salas de aerobio
1 sala de sauna
6 vestuarios de equipo
4 vestuarios individuales

KIROL EKINTZAK

2010-2011

CURSOS ANUALES

PILATES

TIRO CON ARCO

TAICHI

AEROBIC



C. D. INTERNACIONAL



G
I
M
N
A
S
I
A

A
E
R
O
B
I
C
A

T
E
N
I
S

P
A
D
E
L

MONS

YOGA

Kiroldegia

Julimasene Kalea, 1 C - 20015 Donostia - San Sebastián

Tlf.: 943 28 58 30

CURSOS ANUALES KIROL EKINTZAK 2010-2011

AEROBIC

Es una actividad de gimnasia cardiovascular realizada bajo el ritmo de música mediante coreografía aplicada, en la que se emplean materiales como mancuernas, cintas, steps... Dirigido a mayores de 16 años de edad.

MARTES Y JUEVES

19:30 - 20:30 20:30 - 21:30

PILATES

Busca el alargamiento, flexibilidad y la tonificación de los músculos, y se basa en la coordinación de la respiración con la musculatura. No existe límite de edad.

MARTES Y JUEVES

09:30 - 10:30 15:00 - 16:00
19:30 - 20:30 20:30 - 21:30

LUNES Y MIÉRCOLES

09:30 - 10:30 10:30 - 11:30
19:30 - 20:30 20:30 - 21:30

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

15:00 - 16:00

GIMNASIA AERÓBICA

Actividad de gimnasia cardiovascular preparatoria para la actividad de aeróbic. Menos exigente que el aeróbic aunque el trabajo realizado es similar pero de menor intensidad.

MARTES Y JUEVES

10:30 - 11:30 18:30 - 19:30

TAI CHI-CHUAN

Disciplina encuadrada dentro de las artes marciales chinas, de carácter interno. Potencia en el practicante la atención, el equilibrio y la coordinación a base de efectuar movimientos suaves, coordinados y armónicos.

MARTES Y JUEVES

18:00 - 19:30

YOGA

El yoga es la unión del cuerpo físico y mental practicando con la respiración, posturas y relajación. Encontrarás el bienestar y la tranquilidad para recuperar el estado natural de tu cuerpo.

LUNES Y MIÉRCOLES

18:00 - 19:30

TIRO CON ARCO

Deporte de destreza y puntería con el arco que consiste en dominar la técnica, regulación de material y ajustes con unos hábitos correctos desde la motivación del alumno/a hacia el aspecto lúdico y de ocio.

MIÉRCOLES

18:30 - 19:30

VIERNES

18:30 - 19:30

CAPOEIRA

Arte marcial brasileño con raíces africanas. Trabaja la coreografía de movimientos rituales con patrón rítmico para exhibir habilidad, fuerza y confianza en esquivar golpes del contrario.

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

20:30 - 21:30

HIP-HOP

Movimiento artístico que surgió de barrios populares de Estados Unidos mezclando la música, el baile y la pintura que conformaron la música rap.

LUNES Y MIÉRCOLES

19:30 - 20:30

PADEL

Deporte del juego de padel en pistas cubiertas y cerradas, tanto en la versión de iniciación como de perfeccionamiento en grupos reducidos. Cursos de 10 horas.

LUNES A VIERNES

09:00 - 21:00

Los días y horarios se formarán según inscripciones y a petición de los cursillistas según disponibilidad. Curso a la carta.

TENIS

Iniciación del juego de tenis en pistas cubiertas y cerradas, tanto en la versión de iniciación como de perfeccionamiento en grupos reducidos. Cursos de 10 horas.

MARTES

20:00 - 21:00 21:00 - 22:00

JUEVES

21:00 - 22:00

GOLF INDOOR

Iniciación al deporte de golf en sala cerrada y equipamiento especial para la modalidad indoor para iniciación y perfeccionamiento en grupos reducidos. Cursos de 10 horas. Sin límite de edad.

LUNES Y MIÉRCOLES

13:30 - 14:30

MARTES Y JUEVES

13:30 - 14:30