

HELDUEN / ADULTOS IKASTARO EGUTEGIA

2022-2023

IRAILA / SEPTIEMBRE						
Al	Ar	Az	Og	Or	Lr	Ig
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

URRIA / OCTUBRE						
Al	Ar	Az	Og	Or	Lr	Ig
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AZAROA / NOVIEMBRE						
Al	Ar	Az	Og	Or	Lr	Ig
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

ABENDUA / DICIEMBRE						
Al	Ar	Az	Og	Or	Lr	Ig
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

URTARRILA / ENERO						
Al	Ar	Az	Og	Or	Lr	Ig
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

OTSAILA / FEBRERO						
Al	Ar	Az	Og	Or	Lr	Ig
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

MARTXOA / MARZO						
Al	Ar	Az	Og	Or	Lr	Ig
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

APIRILA / ABRIL						
Al	Ar	Az	Og	Or	Lr	Ig
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAIATZA / MAYO						
Al	Ar	Az	Og	Or	Lr	Ig
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
30	31					

EKAINA / JUNIO						
Al	Ar	Az	Og	Or	Lr	Ig
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

**** Astelehena / Lunes-Asteazkena / Miércoles**

HASI +15: 19.00-19.40
 AQUAGYM: 19.40-20.20
 GN +15: 20.20-21.00

**** Asteartea / Martes -Osteguna / Jueves**

* 17.40-18.20: +15 PLUS
 18.20-19.00: +15 HOBE
 19.00-19.40: TERAPEUTIKA
 19.40-20.20: BIKE
 20.20-21.00: HIIT