

➤ Formula

# KIROL PLUS



ESTADIO

> Formula

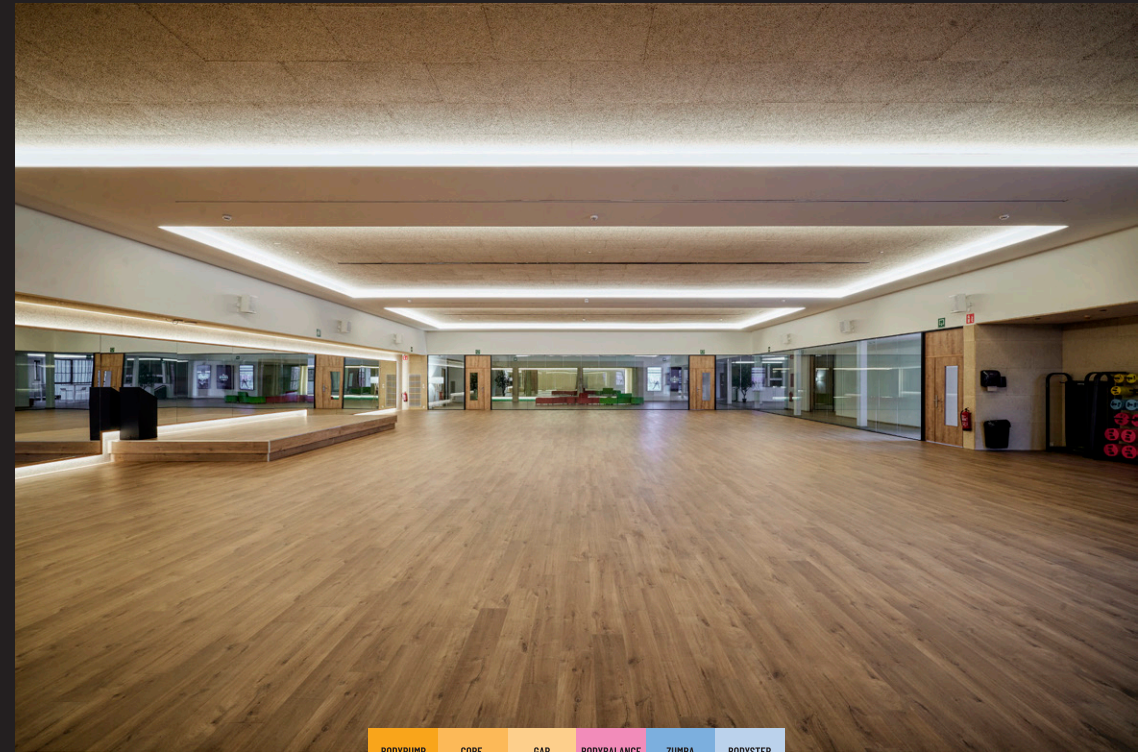
# KIROLPLUS

**KIROLPLUS** zure jarduera fisikoa eta kirola egiteko formula berria da, 2024ko urtarriletik harako abonatuentzat ireki berri den Estadioko jarduera-eraikinean.

Eraikin berria **KIROLPLUS** formulari eskainita dago oso-osorik, eta egingo diren jarduera gidatuak honako hauek izango dira:

**BODY BALANCE**  
**BODY PUMP**  
**BODY STEP**  
**BIZKAR AKTIBOA**  
**FUNTZIONALA**  
**CORE**  
**GAP**  
**HIIT**  
**PILATES**  
**PILATES HIIT**  
**PILATES HASTAPENAK**  
**SPINNING**  
**TONU ORO**  
**YOGA**  
**ZUMBA**

Gainera, **FITNESS** zerbitzua ere eskaintzan sartuta dago



BODYPUMP CORE GAP BODYBALANCE ZUMBA BODYSTEP

**500 m2**

Jupiter eguzki-sistemako planetarik handiena da, eta Estadioko zutaberi gabeko areto handienari eman dio izena; 500 m2. Hasiera batean, 6 jarduera gidatu praktikatuko dira espazio berriko intsignia-ontzia den horretan.



sala 2 **LURRA** aretoa



BODYBALANCE YOGA BIZKAR AKTIBOA ZUMBA

**330 m2**

Lurrak, gure planetak, gure sustraiei gehien lotutako jarduera gidatua, hau da, Yoga, egingo den aretoari eman dio izena. Aretoa inguratzen duten intsonorizazio-panelek giro ezin izena hobea eskaintzen dute kirol leuna egiteko.



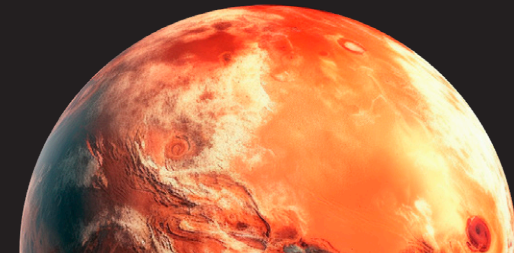
sala 3 **MARTE** aretoa



PILATES PILATES niit PILATES hastopena

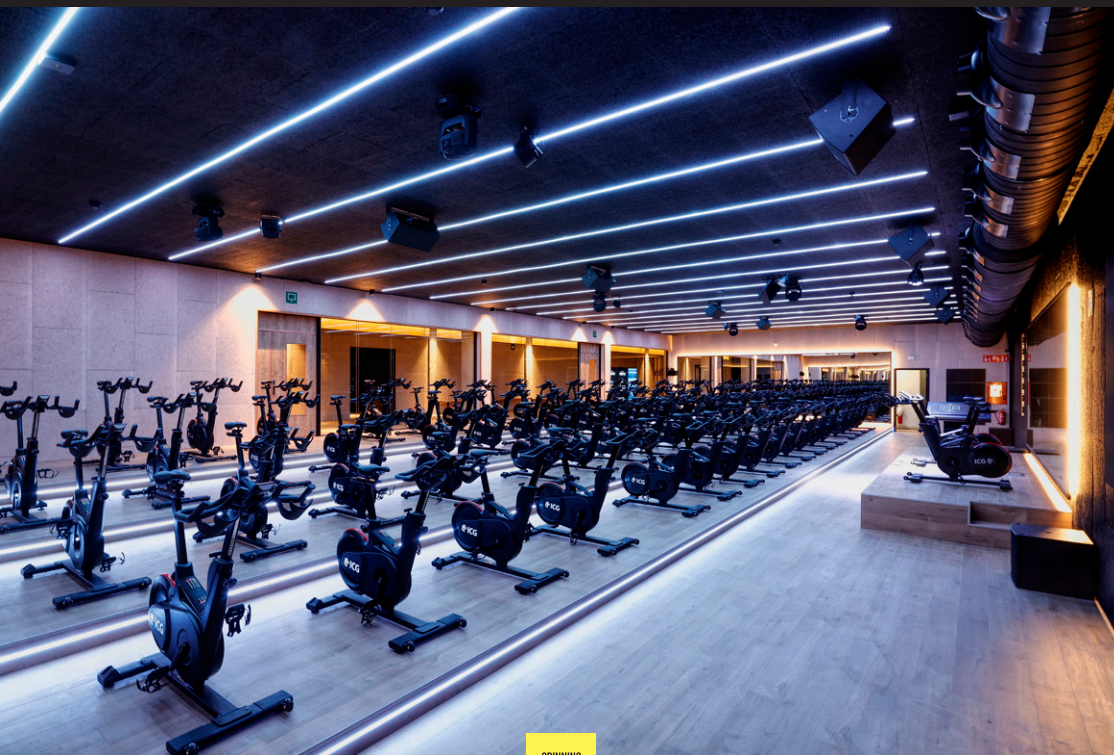
**330 m2**

Marte, gure planetarik hurbilena eta antzekoena, alboko aretoaren izena da. Lur izeneko aretoaren proportzio eta prestazio berberak ditu. Pilates izango da gune honetako jarduera gidatua leun nagusia.



sala 4 **MERKURIO** aretoa

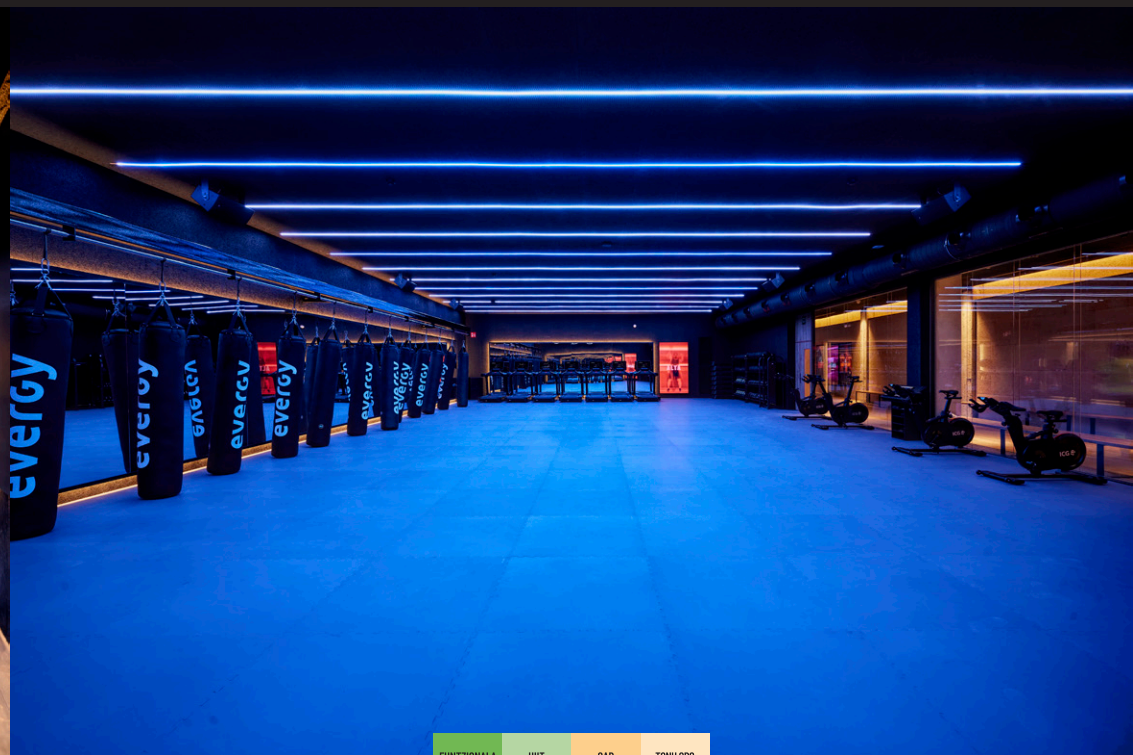
sala 5 **ARTIZARRA** aretoa



SPINNING

**330 m2**

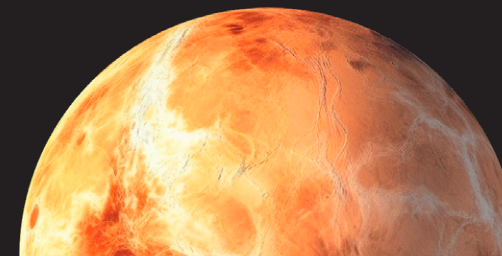
Eguzki-sistemako planetarik azkarrenak eman dio izena Spinning jarduera egingo den aretoari. Azken belaunaldiko 70 bizikleta baino gehiago daude 330 m2 dituen areto horretan (eta handitzeko aukera du). Aretoak pantaila handi bi ditu saioak jarraitzeko, eta argi- eta soinu-sorta bat, bikersen gozamenerako.



FUNTZIONALA HIIT GAP TONU ORO

**330 m2**

Beroa, temperatura altua da Artizarraren ezaugarririk garrantzitsuenak, baita gela honetan garatuko den HIIT jarduerarena ere. 330 m2, intentsitate handiko entrenamendu fisikoa egiteko baliabide guztiez hornituta.



## ZER SARTZEN DA KIROLPLUS FORMULA BERRIAN?

- 15 jarduera-mota zuzenduak, hilean 700 saio inguru eskainiko dira.
- Fitness zerbitzuaren erabilera barne.

## ZENBAT IRAUTEN DU KIROLPLUSEK?

- Urteko 12 hilabeteak izango da indarrean, denboraldi bakoitzari egokitutako formula du, eta gogokoen dituzun jarduerak egiteari inoiz ez uzteko aukera ematen du.

## IKASTARO GUZTIAK PASAKO DIRA FORMATU BERRI HONETARA?

- Ez. Behar duten espazioagatik, progresioagatik, erabiltzaile bereziak dituztelako eta abarregatik talde itxiak izan behar dutenak mantenduko dira.

## NOIZ HASIKO DA MARTXAN?

- 2024ko urtarrilaren 2tik, asteartetik, aurrera.

## KIROLPLUSEN JARDUERA GUZTIAK EGINGO DIRA ERAIKIN BERRIAN?

- Bai, eraikin horrek **KIROLPLUS** formula eskaintzen du oso-osorik.

## ZEINTZUK DIRA ESKAINTZA-EREDU HORREN ABANTAILA NAGUSIAK?

- Eskaintza malguagoa ordutegiei eta edukiei dagokienez.
- Behin-behinekotasuna desagertzen da. Jarduera fisikoa/osasuna urteko 12 hilabeteetan.
- Sinplifikatu egiten du kudeaketa izen-emateen, berritzeen, plazen libreen prozesuan...
- Espazio aparta, modernoa, hornitua, eksklusiboa eta abegikorra duzu eskura.



GORPUTZA-BURUA	PILATES	BODYBALANCE	YOGA	BIZKAR AKTIBOA	PILATES HIIT
TONIFIKAZIOA	BODYPUMP	CORE	GAP	TONU ORO	
INTENTSITATE HANDIA	FUNTZIONALA	HIIT			
KOREOAK	ZUMBA	BODYSTEP			
KARDIOA	SPINNING				

## KIROL PLUSEN IZENA EMATEKO BALDINTZAK (prezioa, hileko)

KIROL PLUS: 44 €

KIROL PLUS 30 urtetik beherakoentzat: 39 €

KIROL PLUS 65 urtetik gorakoentzat: 39 €

Matrikula, lehenengoz izena ematean: DOAKOA (prezio ofiziala: 90 €)

Plaza gordeta eszedentziak hartzeko aukera (12 € hilean): uda 2 hilabete jarraian eta denboraldia hilabete 1.

Abonatuentzat soilik (urtekoak edo aldi baterakoak).

16 urtetik gorakoentzat.



# KIROLPLUS Jardueren ordutegien taula

■ KARDIOA   
 ■ TONIFIKAZIOA   
 ■ KOREOAK   
 ■ GORPUTZA-BURUA   
 ■ INTENSITATE HANDIA

ORUTEGIA	ASTELEHENA					ASTEARTEA					ASTEAZKENA					OSTEGUNA					OSTIRALA					LARUNBATA			IGANDEA			ORUTEGIA							
	1 Aretoa JUPITER	2 Aretoa LURRA	3 Aretoa MARTE	4 Aretoa MERKURIO	5 Aretoa ARTZARRA	1 Aretoa JUPITER	2 Aretoa LURRA	3 Aretoa MARTE	4 Aretoa MERKURIO	5 Aretoa ARTZARRA	1 Aretoa JUPITER	2 Aretoa LURRA	3 Aretoa MARTE	4 Aretoa MERKURIO	5 Aretoa ARTZARRA	1 Aretoa JUPITER	2 Aretoa LURRA	3 Aretoa MARTE	4 Aretoa MERKURIO	5 Aretoa ARTZARRA	1 Aretoa JUPITER	2 Aretoa LURRA	3 Aretoa MARTE	4 Aretoa MERKURIO	5 Aretoa ARTZARRA	1 Aretoa JUPITER	2 Aretoa LURRA	3 Aretoa MARTE	4 Aretoa MERKURIO	5 Aretoa ARTZARRA	1 Aretoa JUPITER		2 Aretoa LURRA	3 Aretoa MARTE	4 Aretoa MERKURIO	5 Aretoa ARTZARRA			
7:00	BODYPUMP 7:10-8:00				FUNTZIONALA 7:10-8:00			PILATES 7:10-8:00	SPINNING 7:10-8:00	TONU ORO 7:10-8:00					FUNTZIONALA 7:10-8:00	BODYPUMP 7:10-8:00		PILATES 7:10-8:00	SPINNING 7:10-8:00	TONU ORO 7:10-8:00				SPINNING 7:10-8:00	TONU ORO 7:10-8:00												7:00		
8:00													SPINNING 8:00-8:50													HIIT 8:00-8:50									FUNTZIONALA 8:00-8:50				8:00
9:00	BODYPUMP 9:30-10:20		PILATES 9:30-10:20	SPINNING 9:30-10:20	HIIT 9:30-10:15	GAP 9:30-10:20		PILATES 9:00-9:50		FUNTZIONALA 9:30-10:20	CORE 9:30-10:15	ZUMBA 9:30-10:20	PILATES 9:30-10:20		HIIT 9:30-10:15	GAP 9:30-10:20		PILATES 9:00-9:50		FUNTZIONALA 9:30-10:20	BODYPUMP 9:30-10:20	BIZKAR ACT 9:30-10:20			PILATES hit 9:00-9:50							HIIT 9:00-9:45			FUNTZIONALA 9:00-9:50		9:00		
10:00		BODYBALANCE 10:30-11:20	PILATES 10:30-11:20				ZUMBA 10:30-11:20	YOGA 10:00-11:20				PILATES 10:00-10:50			SPINNING 10:00-10:50												PILATES hit 10:00-10:50						BODYPUMP 10:00-10:50				SPINNING 10:00-10:50		10:00
11:00																ZUMBA 10:30-11:20	YOGA 10:00-11:20																						11:00
12:00																																							12:00
13:00																																							13:00
14:00	BODYPUMP 14:00-14:50				FUNTZIONALA 14:00-14:50									SPINNING 14:00-14:50																									14:00
15:00																																							15:00
16:00	ZUMBA 15:30-16:20		PILATES 15:30-16:20		GAP 15:30-16:20	GAP 15:30-16:20				TONU ORO 15:15-16:05	CORE 15:30-16:15	YOGA 15:30-16:50																											16:00
17:00																																							17:00
18:00	CORE 18:15-19:00		PILATES 17:30-18:20	SPINNING 18:00-18:50	FUNTZIONALA 17:30-18:20	BODYPUMP 17:30-18:20																																	18:00
19:00	BODYSTEP 18:00-19:50	ZUMBA 18:30-19:20	PILATES 18:30-19:20	SPINNING 19:00-19:50	HIIT 18:30-19:15		BODYBALANCE 18:30-19:20			SPINNING 18:30-19:20	FUNTZIONALA 18:30-19:20	BODYPUMP 18:30-19:20	ZUMBA 18:30-19:20	PILATES 18:30-19:20																									19:00
20:00	BODYPUMP 20:00-20:50	YOGA 19:30-20:50	PILATES 19:30-20:20	SPINNING 19:30-20:20	FUNTZIONALA 19:30-20:20	BODYPUMP 19:30-20:20	ZUMBA 19:30-20:20			SPINNING 19:30-20:20	HIIT 19:30-20:15	CORE 19:30-20:15	YOGA 19:30-20:50	PILATES 19:30-20:20																									20:00
21:00			PILATES 20:30-21:20	SPINNING 20:30-21:20	GAP 20:30-21:20	ZUMBA 20:30-21:20	BIZKAR ACT 20:30-21:20				FUNTZIONALA 20:30-21:20	BODYBALANCE 20:15-21:05																											21:00

JARDUERA ETA ORDUTEGI HORIEK ESKARIAREN ETA URTEKO SASOIAREN ARABERA ALDATU AHAL IZANGO DIRA