



*Oberena*



[www.oberena.org](http://www.oberena.org)



**2023/2024**

**ACTIVIDADES**

# INFORMACIÓN GENERAL

Los cursos comienzan el 18 de septiembre de 2023 y terminan el 15 de junio de 2024 (se excluyen los festivos y del 23 de diciembre al 7 de enero).

Los precios indicados son para todo el curso. Se cobrará la mitad en septiembre y la otra mitad en febrero.

Las inscripciones para todas estas actividades se abren el 28 de agosto a las 9,00 horas.

Las inscripciones son para el curso completo (aunque se pague en dos veces) Si alguien quiere darse de baja durante el curso debe escribir un email a [administracion@oberena.org](mailto:administracion@oberena.org) explicando las razones.

## GRUPOS CERRADOS

### AQUAGYM

AQUAGYM

**380€ (3 DÍAS A LA SEMANA)**

**320€ (2 DÍAS A LA SEMANA)**

### GIMNASIA ADULTOS

GIMNASIA ADULTOS

**280€**

### PILATES

PILATES

**320€**

### YOGA

YOGA

**320€**

# MULTIACTIVIDAD

Los socios y socias que se inscriban bajo estas modalidades podrán acceder a cualquiera de las clases ofertadas en el cuadro (calendario interior).

Se requerirá de reserva previa a través de la app o la web.

La disponibilidad de plazas será limitada de acuerdo al aforo de cada actividad.

Puede haber cambios durante el curso para sustituir actividades que tengan poca demanda por otras que tengan más.

### MULTIACTIVIDAD

MULTIACTIVIDAD

**320€ (2 SESIONES A LA SEMANA)**

**380€ (ILIMITADO)**

### GIMNASIO

*Para tener el acceso gratuito a la sala hay que tener los 18 años cumplidos. Los socios de 16 y 17 años también pueden acceder a la sala pero sólo tendrán acceso en el horario del monitor. Además su tutor/a legal deberá firmar un consentimiento expreso en oficinas.*

GIMNASIO

**2€/DÍA - 10€/MES - 20€/TRIMESTRE**

### Y ADEMÁS...

GITARRA

DEL 4/10/23 AL 1/6/24

**320€ (CURSO COMPLETO)**

LUNES				MARTES					MIÉRCOLES				JUEVES					VIERNES			SÁBADO												
SALA 4	SALA 5	BALNEARIO	SALA CLICLO	SALA 4	SALA 5	BALNEARIO	SALA 3	SALA CLICLO	SALA MÚSICA	SALA 4	SALA 5	BALNEARIO	SALA CLICLO	SALA 4	SALA 5	BALNEARIO	SALA 3	SALA CLICLO	SALA MÚSICA	SALA 4	BALNEARIO	SALA CLICLO	SALA 4	SALA CLICLO									
TRX 9:30	AQUAGYM 9:30			CICLOFIT 75' 9:30	AQUAGYM 9:30		GIM.ADTOS 10:00	CICLOFIT 75' 9:30		TONO PUMP 9:30	YOGA 75' 10:30	AQUAGYM 9:30		CICLOFIT 75' 9:30			GIM.ADTOS 10:00	CICLOFIT 75' 9:30				HIPOPRESIVOS 9:30	AQUAGYM 9:30					CICLO 9:00		CICLOFIT 90' 10:00	CICLOFIT 90' 10:00		
					TRX 14:00									TONO PUMP 14:00																			
SALA 4	SALA 5	BALNEARIO	SALA CLICLO	SALA 4	SALA 5	BALNEARIO	HEGOALDE	SALA CLICLO	SALA MÚSICA	SALA 4	SALA 5	BALNEARIO	SALA CLICLO	SALA 4	SALA 5	BALNEARIO	HEGOALDE	SALA CLICLO	SALA MÚSICA	SALA 4	BALNEARIO	SALA CLICLO	SALA 4	SALA CLICLO									
CICLOFIT 75' 16:15			CICLOFIT 75' 16:15	TONO PUMP 16:00	HIPOPRESIVOS 16:15					CICLOFIT 75' 16:15			CICLOFIT 75' 16:15	TONO PUMP 16:00	HIPOPRESIVOS 16:15																		
CICLOFIT 75' 17:30	CORE 17:15		CICLOFIT 75' 17:30	STRONG 17:00						CICLOFIT 75' 17:30	CORE 17:15		CICLOFIT 75' 17:30																				
AEROBIC STEP 18:00				PILATES 18:00			CROSS TRAINING 18:00			AEROBIC STEP 18:00			AQUAGYM 18:30																				
ZUMBA 19:00		AQUAGYM 18:30	CICLO 18:45	TONO PUMP 19:00	PILATES 19:00			CICLO 19:00	PILATES 18:30	TONO PUMP 19:00			CICLO 18:45	TONO PUMP 19:00	PILATES 19:00																		
GAP 20:00	TRX 45' 20:00		CICLO 19:45	CIRCUIT TRAINING 20:00	YOGA 20:00			CICLO 20:00	PILATES 19:30	GAP 20:00	TRX 45' 20:00		CICLO 19:45	CARDIO BOX 20:00	YOGA 20:00																		
SALA 4	SALA 5	BALNEARIO	SALA CLICLO	SALA 4	SALA 5	BALNEARIO	HEGOALDE	SALA CLICLO	SALA MÚSICA	SALA 4	SALA 5	BALNEARIO	SALA CLICLO	SALA 4	SALA 5	BALNEARIO	HEGOALDE	SALA CLICLO	SALA MÚSICA	SALA 4	BALNEARIO	SALA CLICLO	SALA 4	SALA CLICLO									

## ACTIVIDADES 2023 2024

- Para que una actividad salga adelante serán necesarias un número mínimo de inscripciones.
- Aunque se pagará en dos veces (septiembre y febrero) la inscripción es válida para toda la temporada.
- Si alguien no quiere continuar durante el segundo cuatrimestre, deberá comunicarlo en las oficinas antes del 20 de enero.



**MULTIACTIVIDAD**



**GRUPOS CERRADOS**



**10 PLAZAS DE GRUPO CERRADO Y 5 DE MULTIACTIVIDAD**