











-  **NAHITAEZKOA DA BETI MASKARA ERABILTZEA, KIROLA EGITEN DENEAN IZAN EZIK.**
ES OBLIGATORIO EL USO DE MASCARILLA EN TODO MOMENTO, EXCEPTO CUANDO SE REALICE LA PRÁCTICA DEPORTIVA.
-  **BETI ERRESPEATUKO DA 2m-KO DISTANTZIA GAINERAKO PERTSONEKIKO.**
SE RESPETARÁ SIEMPRE LA DISTANCIA DE 2m CON EL RESTO DE PERSONAS.
-  **OINETAKOAK KLUBAREN SARRERAKO ALFONBRAN GARBITUKO DIRA.**
EL CALZADO SE LIMPIARÁ EN LA ALFOMBRA DE LA ENTRADA DEL CLUB.
-  **KIROL EKINTZEN GELAN OINETAKOAK ALDATZEKO GUNE BAT EGONGO DA.**
DENTRO DE LA SALA DE ACTIVIDADES HABRÁ UN PUNTO DE CAMBIO DE CALZADO.
-  **INSTALAZIORA SARTU AURRETIK TEMPERATURA HARTUKO DA.**
SE TOMARÁ LA TEMPERATURA ANTES DE ACCEDER A LA INSTALACIÓN.
-  **HARRERAN, ESQUAK GARBITU BEHAR DIRA GEL HIDROALKOHOLIKOAREKIN.**
EN RECEPCIÓN SE DEBEN LIMPIAR LAS MANOS CON EL GEL HIDROALCOHÓLICO.
-  **JARDUERA EGITEKO BEHARREZKOA EZ DEN GUZTIA TAKILETAN UZTEA ESKATZEN DA.**
SE RUEGA DEPOSITAR EN LAS TAQUILLAS TODO AQUELLO QUE NO SEA NECESARIO PARA LA REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD.
-  **NAHITAEZKOA DA BETI TOAILAREKIN SARTZEA: 2 TOAILA ZIKLO INDOORRERAKO ETA BAT GAINERAKO JARDUERETARAKO.**
ES OBLIGATORIO ACCEDER SIEMPRE CON TOALLA: 2 TOALLAS PARA CICLO INDOOR Y PARA EL RESTO DE ACTIVIDADES, UNA.
-  **EZINBESTEKOA DA SAIOAN ERABILITAKO MATERIALA PAPERAREKIN ETA DESINFECTATZAILEAREKIN GARBITZEA.**
ES OBLIGATORIO LIMPIAR CON PAPEL Y DESINFECTANTE EL MATERIAL EMPLEADO EN LA SESIÓN.
-  **ALDAGELAK ETA DUTXAK MARTXAN DAUDE, ETA 2 M-KO DISTANTZIA ETA GEHIENEKO EDUKIERA ERRESPEATU BEHAR DIRA.**
LOS VESTUARIOS Y DUCHAS ESTÁN EN FUNCIONAMIENTO, SIENDO OBLIGATORIO RESPETAR LA DISTANCIA DE 2m Y EL AFORO MÁXIMO.



“SEGURTASUN NEURRIAK BERMATUKO DIRA.”
“SE GARANTIZARÁN LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD.”

KIROL EKINTZAK

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

BAZKIDEENTZAKO IZEN-EMATEAK, ABUZTUAREN 20tik

IRAILAREN 15ERA ARTE ZABALIK. ESTIRAMIENTOS **CICLO INDOOR** ZUMBA
ZUMBA PILATES ESTIRAMIENTOS...
PILATES

APERTURA DE INSCRIPCIONES PARA LOS/LAS SOCIOS/AS, ZUMBA
A PARTIR DEL 20 DE AGOSTO HASTA EL 15 DE SEPTIEMBRE.

CICLO INDOOR



IRAILAREN 21ean HASIKO GARA!
¡COMENZAMOS EL 21 de SEPTIEMBRE!



CLUB ATLÉTICO SAN SEBASTIÁN | LA CONCHA & AIETE
www.atleticosansebastian.com (Eskeintza Kontsultatu | Consulta la Oferta)
652 754 558 (Sólo WhatsApp bakarrik) · 943 47 37 22
comunicacion@atletico-ss.org



KONTXAKO KIROL EKINTZEN ESKEINTZA

OFERTA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS EN LA CONCHA

EKINTZA ACTIVIDAD	EGUNAK DÍAS	BAZKIDEAK SOCIOS/AS	EZ BAZKIDEAK NO SOCIOS/AS	DATA FECHA
PILATES	ASTELEHENA - ASTEAZKENA LUNES - MIÉRCOLES			
	10:15-11:10	83 €	109 €	BLOQUE 1: 21 septiembre - 14 diciembre BLOQUE 2: 16 de diciembre - 15 marzo BLOQUE 3: 17 marzo - 7 junio
	11:20-12:15			
	17:10-18:05			
	19:20-20:15			
	ASTEARTEA - OSTEGUNA MARTES-JUEVES			
	09:00-09:55	83 €	109 €	BLOQUE 1: 22 septiembre - 10 diciembre BLOQUE 2: 15 de diciembre - 16 marzo BLOQUE 3: 18 marzo - 8 junio
	10:05-11:00			
	13:30-14:25			
	18:15-19:10			
OSTIRALA VIERNES				
11:20-12:15	40 €	52 €	BLOQUE 1: 25 septiembre - 4 diciembre BLOQUE 2: 11 de diciembre - 12 marzo BLOQUE 3: 26 marzo - 11 junio	
LUZAKETAK ESTIRAMIENTOS	OSTIRALA VIERNES			
	10:15-11:10	40 €	52 €	BLOQUE 1: 25 septiembre - 4 diciembre BLOQUE 2: 11 de diciembre - 12 marzo BLOQUE 3: 26 marzo - 11 junio
ZUMBA	ASTELEHENA - ASTEAZKENA LUNES - MIÉRCOLES			
	18:15-19:10	83 €	109 €	BLOQUE 1: 21 septiembre - 14 diciembre BLOQUE 2: 16 de diciembre - 15 marzo BLOQUE 3: 17 marzo - 7 junio
	OSTIRALA VIERNES			
	18:00-18:55	40 €	52 €	BLOQUE 1: 25 septiembre - 4 diciembre BLOQUE 2: 11 de diciembre - 12 marzo BLOQUE 3: 26 marzo - 11 junio
CICLO INDOOR	ASTELEHENA - ASTEAZKENA LUNES - MIÉRCOLES			
	09:00-09:55	102 €	133 €	BLOQUE 1: 21 septiembre - 14 diciembre BLOQUE 2: 16 de diciembre - 15 marzo BLOQUE 3: 17 marzo - 7 junio
	ASTEARTEA - OSTEGUNA MARTES-JUEVES			
	19:30-20:25	102 €	133 €	BLOQUE 1: 22 septiembre - 10 diciembre BLOQUE 2: 15 de diciembre - 16 marzo BLOQUE 3: 18 marzo - 8 junio
	OSTIRALA VIERNES			
	09:00-09:55	49 €	64 €	BLOQUE 1: 25 septiembre - 4 diciembre BLOQUE 2: 11 de diciembre - 12 marzo BLOQUE 3: 26 marzo - 11 junio

PILATESEKO ESKEINTZA AIETEN (BERA-BERA)

OFERTA DE PILATES EN AIETE (BERA-BERA)

EKINTZA ACTIVIDAD	EGUNAK DÍAS	BAZKIDEAK SOCIOS/AS	EZ BAZKIDEAK NO SOCIOS/AS	DATA FECHA
PILATES	ASTELEHENA - ASTEAZKENA LUNES - MIÉRCOLES			
	09:00-09:55	83 €	109 €	BLOQUE 1: 21 septiembre - 14 diciembre BLOQUE 2: 16 de diciembre - 15 marzo BLOQUE 3: 17 marzo - 7 junio
	18:30-19:25			
	19:35-20:30			
	ASTEARTEA - OSTEGUNA MARTES-JUEVES			
	18:30-19:25	83 €	109 €	BLOQUE 1: 22 septiembre - 10 diciembre BLOQUE 2: 15 de diciembre - 16 marzo BLOQUE 3: 18 marzo - 8 junio
19:35-20:30				

Egun bakarrekotako kirol ekintzek 11 saio dituzte bloke bakoitzeko, eta 2 egunekoek, 23 saio. Las actividades dirigidas de un solo día tienen 11 sesiones por bloque y las actividades de 2 días, 23 sesiones.

EZ DAGO KLASERIK KONTXAN ETA AIETEN | NO HAY CLASES EN LA CONCHA Y AIETE:
12 de octubre, 7-8 de diciembre | 24-25 y 31 de diciembre, 1-10 y 20 de enero, | 19 de marzo, 1-5 de abril.



**VUELVEN LOS CIRCUITOS
GRATUITOS A LA CONCHA**

ZIRKUITOEN ORDUTEGIA
HORARIA DE LOS CIRCUITOS

ASTEARTEA - OSTEGUNA
MARTES-JUEVES

- 09:00-10:00
- 10:00-11:00
- 18:30-19:30

Irailaren 22tik aurrera | A partir del 22 de septiembre

DOAN!!!

ENTRENAMENDU PERTSONALAK
ENTRENAMIENTOS PERSONALES

- 5 SAIO | 5 SESIONES ➡ 92€
- 10 SAIO | 10 SESIONES ➡ 160€
- BIKOTEKA ENTRENATU | ENTRENA EN PAREJA
10 SAIO | 10 SESIONES ➡ 200€

ERRESERBAK eta IZEN-EMATEAK EGIN ZURE MUGIKORRETIK!!!
¡¡¡REALIZA RESERVAS E INSCRIPCIONES DESDE TU MÓVIL!!!

RESAFIT APLIKAZIOA DESKARGATU ETA JARRI HARREMANETAN GUREKIN!
¡DESCARGA LA APLICACIÓN RESAFIT Y ¡CONTACTA CON NOSOTROS!



comunicacion@atletico-ss.org | 652 754 558 (sólo WhatsApp bakarrik) | 943 47 37 22