

ABONO ACTIVO DEPORTE

KIROL ABONUA AKTIBOA



El programa Abono activo consta de 3 variantes:

- Abono Activo Junior: Dirigido a jóvenes de 13 a 15 años. Abierto a todos los abonados de C.D. Artica e I.D. Berrioplano.
- Abono Activo Deporte: Orientado a personas de 16 a 65 años. Abierto a todos los abonados de C.D. Artica e I.D. Berrioplano.
- Abono Activo Sénior: Adaptado a personas mayores de 55 años. Abierto a abonados/as y no abonados/as.

Con una programación de actividades variada y actual, en diferentes horarios y con un equipo de profesionales de primera línea, es el programa que se adapta a tus necesidades. Ven a probarlo los días 25 y 26 de septiembre en la jornada de puertas abiertas. **Inscripciones a partir del 15 de julio.**

Abonu Aktibo programak hiru aldaera ditu:

- Junior Abonu Aktiboa: 13 eta 15 urte bitarteko gazteei zuzenduta. Artika K.H eta Berriobeitiko K.I abonatu guztientzat irekia..
- Kirol Abonu Aktiboa: 16 eta 65 urte bitarteko pertsoneri zuzenduta. Artika K.Hko eta Berriobeitiko K.Iko abonatu guztientzat zuzenduta..
- Senior Kirol Abonu Aktiboa: 55 urte baino gehiagokoentzat egokitutako jarduera. Abonatu eta ez abonatuentzat zuzenduta.

Jarduera programazio ezberdin eta aktuala izanez, ordutegi ezberdinetan eta lehen mailako talde profesionalarekin, zure beharrak betetzen den programa da. Irailaren 25 eta 26 egunetan ate ireki jardualdian frogatzera etor zaitez. **Izen emateak irailaren 15etik aurrera.**

NORMATIVA | ARAUTEGIA

- Para inscribirse en el Abono Activo Deporte y Abono Activo Junior es imprescindible ser abonado/a anual o abonado/a de invierno.
- Es obligatorio mantener la condición de abonado/a de la instalación durante todo el periodo contratado.
- El abono activo podrá ser contratado para 3, 6 y 9 consecutivos.
- Únicamente se podrá paralizar el abono activo por causa médica debidamente justificada. Se procederá a la paralización del abono activo desde la fecha de comunicación hasta la fecha del justificante de paralización. El ningún caso se hará devolución del importe satisfecho.
- El uso fraudulento de la llave wellness o tarjeta bien como el no tener el servicio contratado será motivo de sanción de 15 días.
- Cada sesión tendrá una capacidad máxima que será determinada por el instructor o instructora.
- Periódicamente se irá modificando la programación del Abono Activo Deporte en función de la demanda.
- La modificación de horarios, suspensión de actividades o reducción de actividades en periodos concretos no da derecho a devolución del importe satisfecho.
- Kirol Abonu Aktiboan eta Junior Abonu Aktiboan izena emateko ezinbestekoa izanen da urteko edo neguko abonatua izatea.
- Kontratutako denbora bitartean abonatu egoera mantentzea derrigorrezkoa da.
- Kirol Abonu Aktiboa ondoz ondoko 3, 6 eta 9 hilabeteentzako kontrata daiteke.
- Kirol Abonu Aktiboa justifikatutako arrazoi medikuengatik soilik gelda daiteke. Jakinarazitako datatik aurrera eta geldiera frogagiriaren data arte geldituko da. Ez da ordaindutako zenbatekoaren itzulketarik egingo.
- Wellnes giltza edo txartelaren erabilera iruzurrak edo eta zerbitzua kontratatua ez izateak 15 eguneko zigor arrazoa izango da.
- Irakasleak zehaztuko duen gehienezko edukiera izanen du saio bakoitzak.
- Aldiro, eskariaren arabera, Kirol Abonu Aktiboaren programazioa eraldatzen joanen da.
- Ordutegi aldaketak, jarduera etenaldiak edo denboraldi zehatzetan egindako jarduera murrizketek ez dute ordaindutako zenbatekoaren itzulketari eskubidea ematen.



	ABONO ACTIVO DEPORTE KIROL ABONU AKTIBOA		ABONO ACTIVO JUNIOR JUNIOR KIROL ABONU AKTIBO		ABONO ACTIVO SÉNIOR SENIOR KIROL ABONU AKTIBO	
	16 a 54 Años 16 ETA 54 urte bitarte		13 a 15 Años 13 eta 15 urte bitarte		más de 55 Años 55 urte baino gehiagokoak	
	ABONADO ANUAL URTEKO ABONATUA	INVIERNO NEGUKO ABONATUA	ABONADO ANUAL URTEKO ABONATUA	INVIERNO NEGUKO ABONATUA	ABONADO ABONATUA	NO ABONADO EZ ABONATUA
3 meses 3 hilabete	91,00 €	109,00 €	71,00 €	85,00 €	-	-
6 meses 6 hilabete	131,00 €	144,00 €	102,00 €	112,00 €	-	-
9 meses 9 hilabete	167,00 €	187,00 €	131,00 €	146,50 €	85,00 €	170,00 €

ABONO ACTIVO DEPORTE

KIROL ABONUA AKTIBOA

LUNES ASTELEHENA			MARTES ASTEARTEA				MIÉRCOLES ASTEAZKENA			JUEVES OTEGUNA				VIERNES OSTIRALA				SÁBADO LARUNBATA				DOM/FEST IGAN/JAI
SALA 1 1 ARETOA	SALA 2 2 ARETOA	SALA 3 3 ARETOA	SALA 1 1 ARETOA	SALA 2 2 ARETOA	SALA 3 3 ARETOA	SALA 4 4 ARETOA	SALA 1 1 ARETOA	SALA 2 2 ARETOA	SALA 3 3 ARETOA	SALA 1 1 ARETOA	SALA 2 2 ARETOA	SALA 3 3 ARETOA	SALA 4 4 ARETOA	SALA 1 1 ARETOA	SALA 2 2 ARETOA	SALA 3 3 ARETOA	SALA 2 2 ARETOA	SALA 3 3 ARETOA	SALA 4 4 ARETOA	SALA 2 2 ARETOA		
VIRTUAL CICLO 08:15 - 9:05			VIRTUAL CICLO 08:15 - 9:05				VIRTUAL CICLO 08:15 - 9:05				VIRTUAL CICLO 08:15 - 9:05			VIRTUAL CICLO 08:15 - 9:05			VIRTUAL CICLO 08:15 - 9:05			VIRTUAL CICLO 08:15 - 9:05		
CICLO INDOOR 9:10 - 10:10			CROSS- HIIT 09:15 - 10:05	VIRTUAL CICLO 09:15 - 10:05			CICLO INDOOR 9:10 - 10:10			CROSS- HIIT 09:15 - 10:05	VIRTUAL CICLO 09:15 - 10:05			CICLO INDOOR 9:10 - 10:10			VIRTUAL CICLO 09:15 - 10:05			VIRTUAL CICLO 09:15 - 10:05		
ICARO 10:15 - 11:15	BODY PUMP 10:15-11:15	TRX 09:45-10:15	SEBAS 09:15 - 10:05	VIRTUAL CICLO 10:30 - 11:20		ZUMBA 10:15 - 11:15	VIRTUAL CICLO 10:30 - 11:20			TRX 09:45-10:15	SEBAS 09:15 - 10:05	VIRTUAL CICLO 10:30 - 11:20		ZUMBA 10:15 - 11:15	VIRTUAL CICLO 10:30 - 11:20	BODY PUMP 10:15-11:15	VIRTUAL CICLO 10:15 - 11:05		ZUMBA 10:30 - 11:30	VIRTUAL CICLO 10:15 - 11:05		
	ABS FACTORY ICARO 11:15 - 11:45					PILATES MAR 11:20 - 12:20				ABS FACTORY ICARO 11:15 - 11:45				PILATES MAR 11:20 - 12:20	YOGA MARIAN 11:15-12:15		VIRTUAL CICLO 11:15 - 12:05			VIRTUAL CICLO 11:15 - 12:05		
	VIRTUAL CICLO 12:30 - 13:20			VIRTUAL CICLO 12:30 - 13:20			VIRTUAL CICLO 12:30 - 13:20				VIRTUAL CICLO 12:30 - 13:20						VIRTUAL CICLO 12:30 - 13:20			VIRTUAL CICLO 12:30 - 13:20		
	VIRTUAL CICLO 14:00 - 14:50	BODY PUMP JOANES 14:00 - 15:00		CICLO INDOOR DANI 14:00 - 15:00			VIRTUAL CICLO 14:00 - 14:50	BODY PUMP JOANES 14:00 - 15:00			VIRTUAL CICLO 14:00 - 14:50						VIRTUAL CICLO 14:00 - 14:50			VIRTUAL CICLO 14:00 - 14:50		
	VIRTUAL CICLO 17:00 - 17:50			VIRTUAL CICLO 17:00 - 17:50		TAI CHI MARIBEL 16:30 - 17:30					VIRTUAL CICLO 17:00 - 17:50						VIRTUAL CICLO 17:00 - 17:50			VIRTUAL CICLO 17:00 - 17:50		
TRX JOANES 18:30 - 19:30	VIRTUAL CICLO 18:00 - 18:50	ZUMBA ALEJANDRA 17:45 - 18:45		POWER Cycling SEBAS 18:15 - 19:30	CARDIO BOX MAITANE 18:00 - 18:45		TRX JOANES 18:30 - 19:30	VIRTUAL CICLO 18:00 - 18:50	ZUMBA ALEJANDRA 17:45-18:45		POWER Cycling SEBAS 18:15-19:30	CARDIO BOX MAITANE 18:00 - 18:45		VIRTUAL CICLO 18:00 - 18:50	CARDIO BOX MAITANE 18:30 - 19:00	VIRTUAL CICLO 18:00 - 18:50				VIRTUAL CICLO 18:00 - 18:50		
BODY COMBAT JOANES 19:00 - 19:45	CICLO KING SEBAS 19:00 - 20:15	BODY BALANCE MAITANE 18:45 - 19:30	CROSS TRAINING SEBAS 18:45 - 19:30	BODY PUMP MAITANE 18:45 - 19:45			BODY COMBAT JOANES 19:00 - 19:45	CICLO KING SEBAS 19:00 - 20:15	BODY BALANCE MAITANE 18:45 - 19:30	CROSS TRAINING ENEKO 18:41 - 19:30	BODY PUMP MAITANE 18:45 - 19:45			VIRTUAL CICLO 19:00 - 19:50	BODY PUMP MAITANE 19:00 - 20:00	VIRTUAL CICLO 19:00 - 19:50				VIRTUAL CICLO 19:00 - 19:50		
HIIT FULL BODY JOANES 19:45 - 20:30	BODY PUMP MAITANE 19:30-20:30	TRX ENEKO 19:30 - 20:15	CICLO INDOOR SEBAS 19:45 - 20:30	ESTIRA Y RELAJA MAITANE 19:45 - 20:15	KICK BOXIG MIGUEL 19:15 - 20:15	HIIT FULL BODY JOANES 19:45 - 20:30	BODY PUMP MAITANE 19:30-20:30	TRX ENEKO 19:30 - 20:15	CICLO INDOOR SEBAS 19:45 - 20:30	ESTIRA Y RELAJA MAITANE 19:45 - 20:15	KICK BOXIG TOFE 19:15 - 20:15			VIRTUAL CICLO 20:15 - 21:05						VIRTUAL CICLO 20:15 - 21:05		
LATINOS INIC. PATRICIA 20:30 - 21:30	VIRTUAL CICLO 20:15 - 21:05		LATINOS AVANZ. PATRICIA 20:15 - 21:15	VIRTUAL CICLO 20:30 - 21:20	PILATES MAITANE 20:15 - 21:15		VIRTUAL CICLO 20:15 - 21:05	TAI CHI MARIBEL 20:30-21:30			VIRTUAL CICLO 20:30 - 21:20	PILATES MAITANE 20:15 - 21:15										

ABONO ACTIVO JÚNIOR

JUNIOR KIROL ABONU AKTIBOA

LUNES ASTELEHENA			MARTES ASTEARTEA				MIÉRCOLES ASTEAZKENA				JUEVES OTEGUNA				VIERNES OSTIRALA		SÁBADO LARUNBATA	
SALA 1 1 ARETOA	SALA 2 2 ARETOA	SALA 3 3 ARETOA	SALA FITNESS ARETOA	SALA 1 1 ARETOA	SALA 2 2 ARETOA	SALA 3 3 ARETOA	SALA 4 4 ARETOA	SALA 1 1 ARETOA	SALA 2 2 ARETOA	SALA 3 3 ARETOA	SALA FITNESS ARETOA	SALA 1 1 ARETOA	SALA 2 2 ARETOA	SALA 3 3 ARETOA	SALA 4 4 ARETOA	SALA 3 3 ARETOA	SALA 2 2 ARETOA	SALA 4 4 ARETOA
		ZUMBA ALEJANDRA 17:45 - 18:45	SALA FITNESS PABLO 17:30-18:30									ZUMBA ALEJANDRA 17:45 - 18:45	SALA FITNESS PABLO 17:30-18:30				ZUMBA AINHOA 10:30 - 11:30	
TRX JOANES 18:30 - 19:30	BODY BALANCE MAITANE 18:45 - 19:30				CARDIO BOX MAITANE 18:00 - 18:45			TRX JOANES 18:30 - 19:30			BODY BALANCE MAITANE 18:45 - 19:30			CARDIO BOX MAITANE 18:00 - 18:45		CARDIO BOX MAITANE 18:30 - 19:00		BOXEO MIGUEL 11:30 - 12:30
BODY COMBAT JOANES 19:00 - 19:45	CICLO KING SEBAS 19:00 - 20:15		TRX ENEKO 19:30 - 20:15	CICLO INDOOR SEBAS 19:45 - 20:30		KICK BOXIG MIGUEL 19:15 - 20:15	BODY COMBAT JOANES 19:00 - 19:45	CICLO KING SEBAS 19:00 - 20:15			BODY BALANCE MAITANE 18:45 - 19:30			TRX ENEKO 19:30 - 20:15	CICLO INDOOR SEBAS 19:45 - 20:30	KICK BOXIG MIGUEL 19:15 - 20:15		

ABONO ACTIVO SÉNIOR

SENIOR KIROL ABONU AKTIBOA

LUNES ASTELEHENA			MARTES ASTEARTEA				MIÉRCOLES ASTEAZKENA			JUEVES OTEGUNA				VIERNES OSTIRALA		SÁBADO LARUNBATA	
SALA FITNESS ARETOA	SALA 2 2 ARETOA	SALA 3 3 ARETOA	SALA 2 2 ARETOA	SALA 3 3 ARETOA	SALA 4 4 ARETOA	SALA FITNESS ARETOA	SALA 2 2 ARETOA	SALA 3 3 ARETOA	SALA 2 2 ARETOA	SALA 3 3 ARETOA	SALA 4 4 ARETOA	SALA 1 1 ARETOA	SALA 2 2 ARETOA	SALA 2 2 ARETOA	SALA 3 3 ARETOA		
VIRTUAL CICLO 08:15 - 9:05			VIRTUAL CICLO 08:15 - 9:05			VIRTUAL CICLO 08:15 - 9:05			VIRTUAL CICLO 08:15 - 9:05			VIRTUAL CICLO 08:15 - 9:05		VIRTUAL CICLO 08:15 - 9:05	VIRTUAL CICLO 08:15 - 9:05		
CICLO INDOOR ICARO 9:10 - 10:10			VIRTUAL CICLO 10:30 - 11:20	ZUMBA MARTA 10:15-11:15		CICLO INDOOR ICARO 9:10 - 10:10			VIRTUAL CICLO 10:30 - 11:20			VIRTUAL CICLO 10:30 - 11:20		CICLO INDOOR ICARO 9:10 - 10:10	ZUMBA AINHOA 10:30 - 11:30		
VIRTUAL CICLO 12:30 - 13:20			VIRTUAL CICLO 12:30 - 13:20		PILATES MAR 11:20 - 12:20	VIRTUAL CICLO 12:30 - 13:20			VIRTUAL CICLO 12:30 - 13:20			PILATES MAR 11:20 - 12:20	YOGA MARIAN 11:15-12:15		VIRTUAL CICLO 12:30 - 13:20		
SALA FITNESS SEBAS 17:30-18:30		BODY BALANCE MAITANE 18:45 - 19:30			TAI CHI MARIBEL 16:30 - 17:30	SALA FITNESS SEBAS 17:30-18:30									VIRTUAL CICLO 12:30 - 13:20		
			VIRTUAL CICLO 20:30 - 21:20	PILATES MAITANE 20:15 - 21:15		VIRTUAL CICLO 20:30 - 21:20	TAI CHI MARIBEL 20:30-21:30								VIRTUAL CICLO 17:00 - 17:50		



Para que cada persona pueda realizar ejercicio físico acorde a su nivel de estado de forma o sus exigencias personales, dividimos las actividades en diferentes tipologías, según los componentes de la aptitud física relacionada con la salud que más se destacan en cada actividad:

Pertsona bakoitza bere formaren egoera mailari edo bere eskakizun pertsonalei egokitutako jarduera fisikoa egin dezan, jarduerak tipologia ezberdinetan zatitzen ditugu, jarduera bakoitzean gehien nabarmentzen diren osasunarekin zerikusia duten gaitasun fisiko osagaien arabera:

- CARDIO KARDIO
- FUERZA-TONO INDARRA-TONUA
- CORPO-MENTE GORPUTZ-BURU
- COREOGRAFIADAS KOREOGRAFIATUAK
- ENTRENAMIENTO ENTRENAMENDUA



ABONO ACTIVO REDUCIDO KIROL ABONU AKTIBO MURRIZTUA

Del 4 al 9 de diciembre y del 22 de diciembre al 6 de enero | Abenduaren 4tik 9ra eta abenduaren 22tik urtarrilaren 6ra

LUNES ASTELEHENA			MARTES ASTEARTEA				MIÉRCOLES ASTEAZKENA			JUEVES OSTEGUNA				VIERNES OSTIRALA			SÁBADO LARUNBATA				DOM/FEST IGAN/JAI
SALA 1 1 ARETOA	SALA 2 2 ARETOA	SALA 3 3 ARETOA	SALA 1 1 ARETOA	SALA 2 2 ARETOA	SALA 3 3 ARETOA	SALA 4 4 ARETOA	SALA 1 1 ARETOA	SALA 2 2 ARETOA	SALA 3 3 ARETOA	SALA 1 1 ARETOA	SALA 2 2 ARETOA	SALA 3 3 ARETOA	SALA 4 4 ARETOA	SALA 1 1 ARETOA	SALA 2 2 ARETOA	SALA 3 3 ARETOA	SALA 2 2 ARETOA	SALA 3 3 ARETOA	SALA 4 4 ARETOA	SALA 2 2 ARETOA	
	VIRTUAL CICLO 08:15 - 9:05			VIRTUAL CICLO 08:15 - 9:05				VIRTUAL CICLO 08:15 - 9:05			VIRTUAL CICLO 08:15 - 9:05				VIRTUAL CICLO 08:15 - 9:05		VIRTUAL CICLO 08:15 - 9:05			VIRTUAL CICLO 08:15 - 9:05	
	CICLO INDOOR ÍCARO 9:10 - 10:10			VIRTUAL CICLO 09:15 - 10:05				CICLO INDOOR ÍCARO 9:10 - 10:10			VIRTUAL CICLO 09:15 - 10:05				CICLO INDOOR ÍCARO 9:10 - 10:10		VIRTUAL CICLO 09:15 - 10:05			VIRTUAL CICLO 09:15 - 10:05	
	VIRTUAL CICLO 10:30 - 11:20	BODY PUMP ÍCARO 10:15-11:15		VIRTUAL CICLO 10:30 - 11:20	ZUMBA MARTA 10:15 - 11:15			VIRTUAL CICLO 10:30 - 11:20	BODY PUMP ÍCARO 10:15-11:15		VIRTUAL CICLO 10:30 - 11:20	ZUMBA MARTA 10:15 - 11:15		VIRTUAL CICLO 10:30 - 11:20	BODY PUMP ÍCARO 10:15-11:15		VIRTUAL CICLO 10:15 - 11:05	ZUMBA AINHOA 10:30 - 11:30		VIRTUAL CICLO 10:15 - 11:05	
						PILATES MAR 11:20 - 12:20							PILATES MAR 11:20 - 12:20	YOGA MARIAN 11:15-12:15			VIRTUAL CICLO 11:15 - 12:05			VIRTUAL CICLO 11:15 - 12:05	
	VIRTUAL CICLO 12:30 - 13:20			VIRTUAL CICLO 12:30 - 13:20				VIRTUAL CICLO 12:30 - 13:20			VIRTUAL CICLO 12:30 - 13:20				VIRTUAL CICLO 12:30 - 13:20		VIRTUAL CICLO 12:30 - 13:20			VIRTUAL CICLO 12:30 - 13:20	
	VIRTUAL CICLO 14:00 - 14:50	BODY PUMP JOANES 14:00 - 15:00		VIRTUAL CICLO 14:00 - 14:50				VIRTUAL CICLO 14:00 - 14:50	BODY PUMP JOANES 14:00 - 15:00		VIRTUAL CICLO 14:00 - 14:50				VIRTUAL CICLO 14:00 - 14:50						
	VIRTUAL CICLO 17:00 - 17:50			VIRTUAL CICLO 17:00 - 17:50				VIRTUAL CICLO 17:00 - 17:50			VIRTUAL CICLO 17:00 - 17:50										
TRX JOANES 18:30 - 19:00	VIRTUAL CICLO 18:00 - 18:50	ZUMBA ALEJANDRA 17:45 - 18:45		POWER Cycling SEBAS 18:15 - 19:30			TRX JOANES 18:30 - 19:00	VIRTUAL CICLO 18:00 - 18:50	ZUMBA ALEJANDRA 17:45-18:45		POWER Cycling SEBAS 18:15-19:30										
BODY COMBAT JOANES 19:00 - 19:45	CICLO KING SEBAS 19:00 - 20:15	BODY BALANCE MAITANE 18:45 - 19:30	CROSS TRAINING ENEKO 18:45 - 19:30	VIRTUAL CICLO 19:30-20:20	BODY PUMP MAITANE 18:45 - 19:45		BODY COMBAT JOANES 19:00 - 19:45	CICLO KING SEBAS 19:00 - 20:15	BODY BALANCE MAITANE 18:45 - 19:30	CROSS TRAINING ENEKO 18:45 - 19:30	VIRTUAL CICLO 19:30-20:20	BODY PUMP MAITANE 18:45 - 19:45									
LATINOS INIC. PATRICIA 20:30 - 21:30	VIRTUAL CICLO 20:15 - 21:05	BODY PUMP MAITANE 19:30-20:30	TRX ENEKO 19:30 - 20:15	VIRTUAL CICLO 20:30 - 21:20	PILATES MAITANE 19:45 - 20:45	KICK BOXIG MIGUEL 19:15 - 20:15		VIRTUAL CICLO 20:15 - 21:05	BODY PUMP MAITANE 19:30-20:30	TRX ENEKO 19:30 - 20:15	VIRTUAL CICLO 20:30 - 21:20	PILATES MAITANE 19:45 - 20:45	KICK BOXIG TOTE 19:15 - 20:15								



DICIEMBRE / ABENDUA							ENERO/URTARRILA						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28	29	30	31	29	30	31				

ABONO ACTIVO | ABONU AKTIBO
 ABONO ACTIVO REDUCIDO | KIROL ABONU AKTIBO MURRIZTUA
 FESTIVO - INSTALACIÓN CERRADA | JAI EGUNETAN - INSTALAZIO ITXITA
 DOMINGO Y FESTIVO - NO HAY ACTIVIDADES | IGANDEA ETA JAI EGUNAK - EZ DAGO EKINTZAK
 HORARIO ESPECIAL - NO HAY ACTIVIDADES | ORDUTEGI BEREZIA - EZ DAGO EKINTZAK

Para que cada persona pueda realizar ejercicio físico acorde a su nivel de estado de forma o sus exigencias personales, dividimos las actividades en diferentes tipologías, según los componentes de la aptitud física relacionada con la salud que más se destacan en cada actividad:
 Persona bakoitza bere formaren egoera mailari edo bere eskakizun pertsonalei egokitutako jarduerak fisikoa egin dezan, jarduerak tipologia ezberdinetan zatitzen ditugu, jarduera bakoitzean gehien nabarmentzen diren osasunarekin zerikusia duten gaitasun fisiko osagaien arabera:

CARDIO KARDIO	FUERZA-TONO INDARRA-TONUA	CORPO-MENTE GORPUTZ-BURU	COREOGRAFIADAS KOREOGRAFIATUAK	ENTRENAMIENTO ENTRENAMENDUA
------------------	------------------------------	-----------------------------	-----------------------------------	--------------------------------