

Aurretiko izen-emateak - kiroldegiko bulegoan, hitzordua eskatuta (943 552185) - webgunearen bidez	Martxoak 2 - 17
Zozketa	Martxoak 18 08:00etan
Emaitzaren jakinarazpena	Martxoak 19 14:00etan

Persona bakoitzak eskaera bakarra egin ahal izango du. Eskaera orri bakoitzean bi ikastaro desberdin izendatzeko aukera izango da, lehen ikastaroan plazarik egokitu ezean, beste ikastaro batean aukera izateko.

Ikastaroak aurrera atera ahal izateko, gutxieneko kopurua beharko da. Izena eman dutenak dauden plazak baino gehiago badira, zozketa bidez esleituko dira plaza horiek. Zozketa ondoren plazarik gabe geratzen denak aukera izango du beste talde batean izena emateko, betiere taldea osatu arte eta izena emateko hurrenkerari jarraituz.

IKASTAROEN HIZKUNTZA: ikastaroak euskaraz emango dira. Horietan izena emateko ezinbestekoa da gutxiengo ulermen maila izatea. (*) markatuta dauden taldeetan, berriz, ikasleen euskara mailaren arabera emango dira klaseak.

Hilabeteko jarduerak: Haurdunak, Ikastaro Egokituak eta Forma fisikoa hobetu ikastaroak. Izen ematea kiroldegian bertan egin behar da.

(*) Covid-19aren ondorioz, ikastaroetan unean uneko babes- eta segurtasun- neurriak jarraitu beharko dira.

Ikastaroak (apirilak 6 - ekainak 22)

IKASTAROAK FITNESS ARETOAN			
JARDUERA	EGUNAK	ORDUTEGIA	PREZIOA
AEROBIKA - MULTIFITNESSA	asteartea osteguna	09:15 - 10:00	22,30 €
ZUNBA	GAZTEAK (12 - 16 urte) asteartea osteguna HELDUAK astelehena asteazkena astelehena asteazkena astelehena asteazkena asteartea osteguna	17:00 - 17:50 09:30 - 10:20 18:00 - 18:50 19:00 - 19:50 20:00 - 20:50	22,30 €
MULTIFITNESSA	asteratea osteguna asteartea osteguna	10:10 - 10:50 18:30 - 19:20	22,30 €
KONBINATUAK: INDOOR WALKING + ZIRKUTU ENTRENAMENDUA	astelehena asteazkena *	19:30 - 20:20	36,65 €
PILATESA	astelehena osteguna asteartea osteguna asteartea osteguna asteratea osteguna* astelehena asteazkena astelehena asteazkena astelehena asteazkena astelehena osteguna asteartea osteguna	07:25 - 08:15 08:30 - 09:20 09:40 - 10:30 12:30 - 13:20 15:00 - 15:50 17:00 - 17:50 20:00 - 20:50 17:30 - 18:20 18:30 - 19:20	36,65 €
ZIKLO INDOOR	astelehena asteazkena astelehena asteazkena astelehena asteazkena astelehena asteazkena* asteratea osteguna asteartea osteguna* ostirala	10:30- 11:20 14:00 - 14:50 17:10 - 18:00 19:30 - 20:20 17:30 - 18:20 19:30 - 20:20 19:45 - 20:35	22,30 € 11,00 €
INDOOR WALKING	astelehena asteazkena	18:30 - 19:20	36,65 €
KOREA + LUZAKETAK	astelehena osteguna	18:00 - 18:50	36,65 €
KOREA (30')	asteazkena	17:30 - 18:00	9,20 €
HIPOPRESIBOAK	asteartea	19:30 - 20:00	9,20 €
HIPOPILATESA	astelehena asteazkena	18:00 - 18:50	36,65 €
PILATESA (Haurdun daudenentzat)	astz	10:30 - 11:20	18,35 €
HIPOPRESIOBOAK + LUZAKETAK (Erditu ondoren)	asteartea	10:30 - 11:20	18,35 €

Ikastaroak (apirilak 6 - ekainak 22)

IKASTAROAK AIRE LIBREAN			
JARDUERA	EGUNAK	ORDUTEGIA	PREZIOA
MARTXAN JARRI! (+ 65)	astelehena osteguna	11:00 - 11:50	36,65 €
HERNANIN BARRENA + ZIRKUTITUAK AIRE LIBREAN	astelehena osteguna	19:30 - 20:20	36,65 €

IKASTAROAK URETAN			
JARDUERA	EGUNAK	ORDUTEGIA	PREZIOA
MANTENTZE IGERIKETA	astelehena asteazkena*	07:05 - 07:55	25,35 €
	asteartea osteguna*	07:05 - 07:55	25,35 €
	ostirala	07:05 - 07:55	12,70 €
	astelehena osteguna*	08:20 - 09:10	25,35 €
	asteartea ostirala (baxua)	08:20 - 09:10	25,35 €
	astelehena asteazkena*	18:50 - 19:00	25,35 €
AQUAGYM	astelehena osteguna*	09:30 - 10:20	25,35 €
	astelehena osteguna	14:00 - 14:50	
	astelehena asteazkena	19:50 - 20:40	
HASTAPENA	asteartea ostirala*	19:50 - 20:40	32,65 € / 53,50 €
HARDUNAK	asteratea ostirala	13:00 - 13:50	50,70 € / 83,70 €
MANTENTZE IGERIKETA + 65	astelehena asteazkena	11:10 - 12:05	25,35 €
AQUAGYMA + 65	astelehena osteguna*	11:20 - 12:05	25,35€
	asteartea ostirala	08:40 - 09:30	
HASTAPENA + 65	asteartea ostirala*	10:30 - 11:10	32,65 / 53,50 €
EGOKITUA	astelehen osteguna*	13:00 - 13:45	25,35€
FORMA FISIKOA HOBETU (arazo eta lesio arinak)	asteazkena ostirala*	09:20 - 10:10	50,70 / 83,70 €

Ikastaroak (apirilak 6 - ekainak 22)

IKASTAROAK URETAN (haur eta gazteak)			
JARDUERA	EGUNAK	ORDUTEGIA	PREZIOA
HAURTXOAK (4-15 hilabete)	asteazkena asteratea ostirala	10:30-11:10 16:00-16:40 16:00-16:40	50,70 € / 83,70 €
HAURTXOAK (15-36 hilabete)	astelehena osteguna	16:00-16:40 16:00-16:40	50,70 € / 83,70 €
3 URTE (2017)	asteazkena	16:00-16:40	31,10 € / 51,20 €
4 URTE (2016)	asteazkena ostirala	17:00-17:40 17:00-17:40	31,10 € / 51,20 €
5 URTE (2015)	asteartea asteazkena osteguna	18:00-18:45 17:15-18:00 17:00-17:45	16,60 € / 27,30 €
6 URTE (2014)	asteartea osteguna	17:00-17:45 18:00-18:45	16,60 € / 27,30 €
7-8 URTE (2013-2012)	astelehena asteazkena ostirala	17:00-17:50 18:00-18:50 18:00-18:50	16,60 € / 27,30 €
9-11 URTE (2011-2009)	astelehena osteguna	18:00-18:50 18:55-19:45	16,60 € / 27,30 €
12-13 URTE (2008-2007)	astelehena osteguna	16:00-16:50	33,10 € / 54,60 €
14-16 URTE (2006-2004)	asteartea ostirala	16:00-16:50	33,10 € / 54,60 €
JARDUERA EGOKITUA URETAN <i>ACTIVIDAD ADAPTADA EN EL AGUA</i>	asteartea ostirala	19:00-19:45	25,35 €