

Ikastaroak kiroldegian eta aire librean eskainiko ditu udalak aurtengo ikasturtean

Udalak 2020/21 ikasturteko ikastaro eskaintza prestatu du eta berrikuntza nagusia izango da, kiroldegi barruko ikastaroez gain, aire librean ere izango direla ikastaroak. Honenbestez ikastaroak izango dira uretan, fitness aretoetan eta aire librean. Horrekin Hernanin barrena ere jendeak jarduera fisikoa egitea bultzatzen da, eta aire librean ekintzak egitea. Horrez gain, COVID 19ak eraginda, plaza gutxiago eskaintzeko aukera izango da kiroldegian eta aire libreko ikastaroekin zabalduko da eskaintza.

Aire libreko ikastaroak honakoak izango dira:

- Martxan Jarri! (65 urtetik gorako herritarrei zuzendua. Ariketa fisikoa taldean egitea da funtsa, modu ludikoan. Egoera fisikoari eta osasun orekari eutsi nahi dion guztiari zuzendua dago).
- Hernanin Barrena. (Fisikoki entrenatuak dauden pertsonen taldea: Hernanin berrena: zirkuituak, Korrika...ariketa eta proposamen desberdin asko. Jarduerak nahasian).
- Zirkuituak aire librean (zirkuito modura landuko diren ariketak egongo dira eta asmoa oinarritzko ezaugarri fisikoak hobetu eta bizitzeko modu osasutsuak sustatzea da).

(*) Eguraldi txarragatik aire librean ikastaroak egin ezin diren egunetan barruan egiteko aukera izango da.

Aurten ez da urte osoko ikastaro eskaintzarik egongo. Ikastaro eskaintza gehiengoa hiru hilabete iraupenekoak izango dira. Uretako haurdunak, egokitua eta Forma fisikoa hobetu, eta lehorreko hipopresiboak + luzaketak erditu ondorengo emakumeentzat kenduta, hauek hilabete iraupenekoak izango dira, orainarte esakini izan diren modu berdinean. Ikastaro eskaintza osoa Hernaniko udaleko kirol sailerko webgunean egongo da ikusgai eta izen ematea webgune bidez <https://web.hernani.eus/kirola/login.aspx> edo kiroldegian bertan egin ahal izango da, alde zuzenean hitzordua eskatuta (943 55 21 85 telefonoan). Izen ematea irailaren 7tik 20ra egongo da zabalik.

Oraingoz helduentzako eskaintza zabalduko da, eta aurrerago eskainiko da haur eta gaztetxoentzako eskaintza, egoerak aukera ematen duenean.

IZEN EMATE DATAK:

HIRUHILEKOAK:	IZEN EMATEA	ZOZKETA	ZOZKETAREN EMAITZA
1.HIRUHILEKO KASTAROKAK (urria - abendua)	Irailaren 8tik irailaren 20ra	Irailaren 21ean 12:00etan	Irailak 22an 12:00etan
2. BIGARREN HIRUHILEKO IKASTAROKAK (urtarrila - martxoa)	- <i>Ikasle berriak abendua 1etik 14ra</i> - <i>Ikasle ohiak abendua 16a eta 17a</i>	Abenduak 15 08:00etan Abenduak 18 12:00etan	Abenduak 15 14:00etan Abenduak 18 14:00etan
3.HIRUHILEKO IKASTAROKAK (apirila - ekaina)	- <i>Ikasle berriak martxoaren 1etik 14ra</i> - <i>Ikasle ohiak martxoaren 16a eta 17a</i>	Martxoak 15 08:00etan Martxoak 18 14:00etan	Abenduak 15 14:00etan Abenduak 18 14:00etan
HILABETEKO JARDUERAK: Haurdunak, Ikastaro Egokituak eta Forma fisikoa hobetu ikastaroak.	Izen ematea begiraleen bidez egin behar da.		

Ikastaroen Hizkuntza – Idioma de los cursos:

Ikastaroetako euskaraz emango dira. Horietan izena emateko ezinbestekoa da gutxienezko ulermen maila izatea. Izartxo batez (*) markatua dauden taldeetan, berriz, ikasleen euskera mialaren arabera emango dira klaseak. Horietan ez da ezinbesteko gutxienezko ulermen maila izatea.

ADINA	JARDUERA	EGUNAK	ORDUTEGI A	IRAUPEN A	PREZIOA	MIN/MAX
EXKALLUXARRAK HELDUAK (> 16)	HASTAPENA	asteartea - osteguna*	19:50 - 20:40		32,65 € / 53,50 €	9/10
	MANTENTZE IGERIKETA	astelehen - asteazk * asteartea - osteguna* ostr astelehen - osteguna* asteartea - ostirala (baxua) astelehena - asteazkena*	07:05 - 07:55 07:05 - 07:55 07:05 - 07:55 08:20 - 09:10 08:20 - 09:10 18:50 - 19:00		25,35 € 25,35€ 12,70 € 25,35 € 25,35€ 25,35€	12/12
	AQUAGYMA	astelehen - osteguna* astelehen - osteguna astelehen-asteazk	09:40 - 10:20 14:00 - 14:50 19:50 - 20:40	3 hilabete	25,35€ 25,35 € 25,35 €	12/12
	AQUAGYMA + PILATESA	astearte - ostirala*	09:40 - 10:20		37,40€	12/12
	HAURDUNAK	asteartea - ostirala	13:00 - 13:50	hilabete	50,70 € / 83,70 €	6/8
IZOKIYAK (65etik gora)	HASTAPENA	asteazkena - ostirala*	10:30 - 11:15		32,65 / 53,50 €	9/10
	MANTENTZE IGERIKETA	astelehena - asteazkena	11:10 - 12:05	3 hilabete	25,35 €	
	AQUAGYMA	asteartea - ostirala* astelehena - osteguna*	11:15 - 12:00 11:20 - 12:05		25,35€	12/12
EGOKITUA	HELDUAK	astelehen – osteguna*	13:00 - 13:45	hilabete	25,35€	
FORMA FISIKOA HOBETU (arazo eta lesio arinak)	(+ indoor walk)	asteleazken – ostirala astelehena - asteazkena	09:20 - 10:10 13:00 - 13:50	hilabete	50,70 / 83,70 €	6/6

Lehorreko eskaintza					
JARDUERA	EGUNAK	ORDUTEGIA	KOPURUA	ARETOA	PREZIOA
AEROBIKA - MULTIFITNESSA	astr-ostg astr - ostg	09:15 - 10:00 19:00 - 19:50	14/15	L4	22,30 €
ZUNBA	GAZTEAK astr-ostg HELDUAK astl-astz astl-astz astl-astz astl-astz astl-astz astl-astz astl-astz	17:00-17:50 10:10 - 11:00 15:45 - 16:35 17:00 - 17:50 18:00 - 18:50 19:00 - 19:50 20:00 - 20:50	14/15	L4	22,30 €
MULTIFITNESSA	astr-ostg astr-ostg	10:10 - 10:50 18:00 - 19:20	14/15	L4	22,30 €
KONBINATUAK:					
WALKING + TRA	astl - astz*	19:30 - 20:20	8/8	B2 + L1	36,65 €
PILATES + ZUNBA	astl - astz	09:30 - 10:20	8/12	L3 + L1	
PILATESA	astl - ostg astr-ostr astr-ostg astr-ostg astr-ostr* astl - astz astl-ostg astl - astz astr - ostg astr - ostg ostr	07:25 - 08:15 07:25 - 08:15 08:30 - 09:20 09:40 - 10:30 12:30 - 13:20 15:00 - 15:50 16:30 - 17:20 20:00 - 20:50 17:30 - 18:20 18:30 - 19:20 15:00 - 15:50	8/12	L3 L3 L3 L3 L3 L3 L3 L3 L3 L3 L3	36,65 € 18,35 €
ZIKLO INDOOR	astl - astz astl - astz astr - ostg astl - astz* astr - ostg astr - ostg* astl - astz astr-ostg ostr	10:00 - 10:20 14:00 - 14:50 15:30 - 15:20 19:30 - 20:20 17:30 - 18:20 19:30 - 20:20 20:30 - 21:20 20:30 - 21:20 19:00 - 19:50	14/15	L5	22,30 € 11,00 €
INDOOR WALKING	astl-astz astr-ostr astl-astz	09:30-10:20 18:00 - 18:50 18:30 - 19:20	8/8	B3	36,65 €
JARDUERA	EGUNAK	ORDUTEGIA			
Zirkuitu entrenamendua	astl - ostg	16:00-16:50	8/12	L1	36,65 €
MULTIJARDUERA (Ziklo indoor, zunba, Pilates...)	astr - ostr	16:10 -17:00	8/12	nahasian	36,65 €
Korea + luzaketak	astl - ostg astz astz	09:20 - 10:10 07:25 - 08:15 16:00 - 16:50	8/12	L1	36,65 € 18,35 € 18,35 €
Korea (30´)	astz astl	17:30 - 18:00 18:30 - 19:00	8/12	L1	9,20 €
hipopresiboak	ostg ostg astr	10:30 - 11:00 18:30 - 19:00 19:30 - 20:00	8/12	L1 L3 L3	9,20 €
Hipopilatesa	astz-ostr astl - astz	8:30 - 09:20 18:00 - 18:50	8/12	L3	36,65 €
Hipopresiboak + luzaketak	astz	12:30 - 12:50	8/14	L3	36,65 €

Hipopresioboak + luzaketak (erditu ondoren)	astr	10:30 – 11:20	8/8	B1	18,35 €
+ 60 urte					
Pilatesa + 65	astl-ostg astr-ostr	11:00-11:50	8/12	L1	36,65 €
Multijarduera (aire librean, pilatesa, ziklo indoorra, multifitnesa...)	astz	11:00-11:50	8/12	L1, L3, L4, Ave Maria...	36,65 €
Multifitnesa + 65	astl-ostg	11:20-12:10	14/15	L4	22,30 €
Ziklo indoorra + 65	astr-ostr	11:20-12:10	14/15	L5	22,30 €
Jarri Martxan!	astl-ostg	11:00 - 11:50	8/12	Aire librean, L1,L5	36,65 €
IKASTAROAK AIRE LIBREAN					
Hernanin Barrena	astr-ostg	15:00 - 15:50	8/15	L4	36,65 €
Hernanin barrena + zirkuituak aire librean	astl-ostg	19:30 - 20:20	8/12	L1	36,65 €
Zirkuituak aire librean	Astr-ostr	18:00 - 18:50	8/12	L1	36,65 €