

KIROL JARDUERAK 2026 – 2027

ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2026 – 2027

IGERILEKUAN / En la piscina

EKINTZAK / Actividades		EGUNAK / Días	ORDUTEGIA / Horario
Itsas- izarrak (6-18 hilabete) Itsas-izarrak (6-18 meses)		ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles	17:00 – 17:30
		ASTEARTE-OSTEGUNAK / Martes -Jueves	17:00-17:30
Itsas-zaldiak (18 hilabete-3 urte) Itsas- zaldiak (18 meses a 3 años)		ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles	17:30 – 18:00
		ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	17:30 – 18:00
IGERIKETA UMEAK 3 – 10 URTE Natación para niños/as de 5 a 10 años	DORDOKAK (3 urte)	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles	18:00 – 18:30
			18:30 – 19:00
		ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	18:00 – 18:30
			18:30 – 19:00
	MARMOKAK (2021-2022.urtean jaioakotako haurrak)	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles	17:00 – 17:45
		ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	17:15 – 18:00
	IZURDEAK (2019-2020.urtean jaioakotako haurrak)	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles	17:45 – 18:30
		ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes - jueves	18:00 – 18:45
	ORKAK (2017-2018.urtean jaioakotako haurrak)	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	18:30 – 18:45
	BALEA (2016.urtea baino lehenago jaioakotakoak)	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles	19:00 – 19:45
AQUAGYM		ASTEARTE - OSTEGUNAK / Martes - Jueves	10:00 – 10:45
		ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes- -jueves	12:00 – 12:45
		ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes- -jueves	19:15 – 20:00
HAURDUNALDIKO IGERIKETA		ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles	18:30 – 19:15
IGERIKETA HELDUAK +65 Natación para adultos +65		ASTELEHEN – ASTEAZKEN – OSTIRALAK Lunes – Miércoles – Viernes	08:05 – 08:55
IGERIKETA HASTAPENA HELDUAK Iniciación a la natación para adultos		ASTELEHEN – ASTEAZKEN Lunes – Miércoles	09:00 – 09: 45
IGERIKETA HOBETUNTZA HELDUAK Perfeccionamiento de la natación para adultos		ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	07:15 – 08:00
			20:00 – 20:45

OHARRAK:

Taldea osatzeko gutxienezko kopurua 8 pertsona aretoko jardueretan eta 7 pertsona uretakoetan.
Número mínimo para formar grupo es de 8 personas en salas y 7 en piscina.

KIROL JARDUERAK 2026 – 2027

ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2026 – 2027

ARETO BIZIKLETA GELAN / En la sala de Bici Indoor

EKINTZAK / Actividades	EGUNAK / Días	ORDUTEGIA / Horario
ARETO BIZIKLETA Bici indoor	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles	07:15 – 08:00
		19:15 – 20:00
	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	19:15 – 20:00
		20:15 – 21:00

ARETOAN / En la sala

EKINTZAK / Actividades	EGUNAK / Días	ORDUTEGIA / Horario
MULTIFITNESS	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	09:00 – 09:45
		18:00 – 18:45
MANTENTZE GIMNASIA Gimnasia de Mantenimiento	ASTELEHEN – ASTEAZKEN – OSTIRALAK Lunes – Miércoles – Viernes	09:00 – 10:00
G.A.P.	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	19:00 – 19:45
YOGA	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves 	15:15 - 16:30
	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles	10:30 – 11:45
		18:00 – 19:15
		19:30 – 20:45
K.O.I.	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles 	16:00- 16:45
KIROL EGOKITUA Deporte adaptado	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	18:15 – 19:00
HIPOPRESIBO ABDOMINAL GIMNASIA G. Abdominal hipopresiva	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	19:15 – 20:00
TONIFIKAZIOA / Tonificación	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles	19:00 – 19:45
XUNBA	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles	18:00 – 18:45
EMAKUME KORRIKALARI TALDEA	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	19:00 – 20:00
HITT	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Master – Jueves	13:15 – 14:00
PILATES	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles	10:05 – 11:05
		18:10 – 18:55
	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	18:15 – 19:00
		11:00 – 12:00
TRX	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	20:15 – 21:00
		07:15 – 08:00
	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles	13:15 – 14:00
		17:10– 17:55
CIRCUIT TRAINING	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	20:00 – 20:45
		08:15 – 09:00
GAZTE FIT (12–16 urte) FIT JOVENES (12–16 años)	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	20:00 – 20:45
		17:00 – 17:45

JARDUERETAKO ETENALDIAK / Parones de las actividades:

- Abenduaren 23tik urtarrilaren 6ra, biak barne.
Del 23 de diciembre al 6 de enero, ambos incluidos.
- Martxoaren 25 apirilaren 04ra, biak barne.
Del 25 de marzo al 04 de abril, ambos incluidos