

## KIROL JARDUERAK 2021 – 2022

### ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2021 – 2022

#### IGERILEKUAN / En la piscina

EKINTZAK / Actividades		EGUNAK / Días	ORDUTEGIA / Horario
IGERIKETA HAURTZOAK Natación para bebés		ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	16:30 – 17:00
		ASTELEHENA-ASTEAZKENA / Lunes-Miércoles	16:30 – 17:00
IGERIKETA HAURRAK 3 – 4 URTE (KARRAMARROAK) Natación para niños/as 3 – 4 años		ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles	18:00 – 18:30
		ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	18:00 – 18:30
IGERIKETA UMEAK 5 – 10 URTE Natación para niños/as de 5 a 10 años	ZAPABURUAK	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles	17:00 – 17:45
			18:30 – 19:15
		ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	17:15 – 18:00
	OLAGARROAK	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	17:00 – 17:45
			18:30 – 19:15
		ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles	17:15 – 18:00
	IZOKINAK	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	18:30 – 19:15
	MARRAZOAK	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles	18:45 – 19:30
AQUAGYM		ASTEARTE - OSTEGUNAK / Martes - Jueves	10:00 – 10:45
HAURDUN DAUDEN EMAKUMEENTZAKO IGERIKETA Matronatación		ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles	14:15 – 15:00
IGERIKETA HASTAPENA HELDUAK Iniciación a la natación para adultos		ASTELEHEN – ASTEAZKENAK – OSTIRALAK Lunes – Miércoles – Viernes	08:15 – 09:00
IGERIKETA HOBEKUNTZA HELDUAK Perfeccionamiento de la natación para adultos		ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	07:15 – 08:00
			20:00 – 20:45
IGERIKETAKO MAILA FROGAK		Hitzordua adostuta/ Con cita previa	

#### 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

#### **OHARRAK: Igeriketa maila frogak:**

- **Jada ikastarotan daudenak: Irailak 6-10 bitartean, deitu eta txanda hartu.** / Niños/as en cursillos: del 6-10 de septiembre, llama y reserva cita.
- **Haur berriak: Irailak 13-17 bitartean, deitu eta txanda hartu.** / Para que todos los usuarios de la piscina puedan hacer uso de los vestuarios recomendamos utilizar estos durante el menor tiempo posible.

#### **OHARRAK:**

- **HORIZ** aldaketak. / En **AMARILLO** los cambios.
- **BERDEZ** ala **URDINEZ** eremu bakoitzeko jarduera berriak. / En **VERDE** o **AZUL** las actividades nuevas en cada área.
- **Aldagelen zentzuko erabilera egin, guztiok segurtasun neurriak betez tokia izan dezagun. Gure esku dago zentzuz eta segurtasunez jokatea.** / Realiza un uso responsable de los vestuarios para que todos los usuarios tengamos espacio cumpliendo las medidas de prevención. Está en nuestras manos actuar de manera cívica y segura.
- **Taldea osatzeko gutxieneko kopurua 7 pertsona aretoko jardueretan eta 6 pertsona urretakoetan.** / Número mínimo para formar grupo es de 7 personas en salas y 6 en piscina.

## KIROL JARDUERAK 2021 – 2022

### ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2021 – 2022

#### 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
		10:30 – 11:45
	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles	18:00 – 19:15
		19:30 – 20:45
K.O.I	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles 	16:00- 16:45
ATZEGI SASOIAN Atzegi en forma	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	18:15 – 19:00
HIPOPRESIBO ABDOMINAL GIMNASIA G. Abdominal hipopresiva	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	08:15 – 09:00
		17:15 – 18:00
		19:15 – 20:00
TONIFIKAZIOA / Tonificación	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles	19:00 – 19:45
XUNBA	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles	18:00 – 18:45
CIRCUIT TRAINING GAZTEA (15-17 urte)	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles	15:30 – 16:15
KORRIKALARI TALDEA	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	19:00 – 19:45
CORE TRAINING	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	16:00 – 16:45
PILATES	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles	10:00 – 11:00
		18:15 – 19:00
	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	20:15 – 21:00
TRX	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles	13:15 – 14:00
		17:00 – 17:45
		20:00 – 20:45
CIRCUIT TRAINING	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	20:15 – 21:00
GAZTE FIT (12–16 urte) FIT JOVENES (12–16 años)	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	17:00 – 17:45

#### OHARRAK:

- **Saio artean aireztapen egokia bermatzeko, saio batzuen iraupen denbora laburtu dugu.** / Hemos reducido la duración de algunas clases para posibilitar una adecuada ventilación.
- **ATE IREKIAK irailak 13-17 bitartean! Deitu eta izena eman probatu nahi duzun jardueran!** / ¡Puertas abiertas entre el 13-17 de Septiembre! Llama y reserva plaza para probar distintas actividades!
- **Taldea osatzeko gutxienezko kopurua 7 pertsona aretoko jardueretan eta 6 pertsona uretakoetan** / Número mínimo para formar grupo es de 7 personas en salas y 6 en piscina.

#### JARDUERETAKO ETENALDIAK / Parones de las actividades:

- **Abenduaren 24tik urtarrilaren 9ra, biak barne.** / Del 24 de diciembre al 9 de enero, ambos incluidos.
- **Apirilaren 13tik 24ra, biak barne.** / Del 13 al 24 de abril, ambos incluidos