

## KIROL JARDUERAK 2022 - 2023

### ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2022 – 2023

#### IGERILEKUAN / En la piscina

EKINTZAK / Actividades		EGUNAK / Días	ORDUTEGIA / Horario
IGERIKETA HAURTZOAK Natación para bebés		ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	16:30 – 17:00 17:00 – 17:30
		ASTELEHENA-ASTEAZKENA / Lunes-Miércoles	16:30 – 17:00 17:00 – 17:30
IGERIKETA HAURRAK 3 – 4 URTE (KARRAMARROAK) Natación para niños/as 3 – 4 años		ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles	17:30 – 18:00 18:00 – 18:30
		ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	17:30 – 18:00 18:00 – 18:30
	ZAPABURUAK	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles	17:00 – 17:45 17:00 – 17:45
		ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles (ZAPABURU-OLAGARRO MIX)	18:30 – 19:15
IGERIKETA UMEAK 5 – 10 URTE Natación para niños/as de 5 a 10 años	OLAGARROAK	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	17:15 – 18:00 18:00 – 18:45
		ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles	17:15 – 18:00 18:00 – 18:45
	IZOKINAK	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	18:30 – 19:15
		ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	18:45 – 19:30
	MARRAZOAK	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles	18:45 – 19:30
	AQUAGYM	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes - Jueves	10:00-10:45
	MATRONATACIÓN	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes - Miércoles	14:15-15:00
IGERIKETA HASTAPENA HELDUAK Iniciación a la natación para adultos	ASTELEHEN – ASTEAZKEN – OSTIRALAK Lunes – Miércoles – Viernes	08:15 – 09:00	
IGERIKETA HOBKUNTZA 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: Karrantarro eta zapaburuak soilik egingo dituzte frogak. Irailak 12-16 bitartean, **deitu eta txanda hartu.**
  - Niños/a en cursillos: Solo zapaburuak y Karrantarroak realizarán las pruebas. Del 12al 16 de septiembre, llama y reserva cita.
  - Haur berriak: Irailak 19-23 bitartean, **deitu eta txanda hartu.**
  - Nuevos Niños/a en cursillos: Del 6-10 de septiembre, llama y reserva cita.
- Aldagelen zentzuko erabilera egin, guztiok tokia izan dezagun. Gure esku dago zentzuz eta segurtasunez jokatzera. / Realiza un uso responsable de los vestuarios para que todos los usuarios tengamos espacio. Está en nuestras manos actuar de manera cívica y segura.
- Taldea osatzeko gutxieneko 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 2022 – 2023

### ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2022 – 2023

#### ARETOAN / En la sala

EKINTZAK / Actividades	EGUNAK / Días	ORDUTEGIA / Horario
<b>MULTIFITNESS</b>	<b>ASTEARTE – OSTEGUNAK</b> / Martes – Jueves	09:00 – 09:45
		18:00 – 18:45
<b>MANTENTZE GIMNASIA</b> Gimnasia de Mantenimiento	<b>ASTELEHEN – ASTEAZKEN – OSTIRALAK</b> Lunes – Miércoles – Viernes	09:00 – 10:00
<b>G.A.P.</b>	<b>ASTEARTE – OSTEGUNAK</b> / Martes – Jueves	19:00 – 19:45
<b>YOGA</b>	<b>ASTEARTE – OSTEGUNAK</b> / Martes – Jueves <i>~¡Izabaita Mugia!~</i>	15:15 - 16:30
		10:30 – 11:45
	<b>ASTELEHEN – ASTEAZKENAK</b> / Lunes – Miércoles	18:00 – 19:15 19:30 – 20:45
<b>K.O.I</b>	<b>ASTELEHEN – ASTEAZKENAK</b> / Lunes – Miércoles <i>~¡Izabaita Mugia!~</i>	16:00- 16:45
<b>ATZEGI SASOIAN</b> Atzegi en forma	<b>ASTEARTE – OSTEGUNAK</b> Martes – Jueves	18:15 – 19:00
<b>HIPOPRESIBO ABDOMINAL GIMNASIA</b> G. Abdominal hipopresiva	<b>ASTEARTE – OSTEGUNAK</b> / Martes – Jueves	17:15 – 18:00
		19:15 – 20:00
<b>TONIFIKAZIOA</b> / Tonificación	<b>ASTELEHEN – ASTEAZKENAK</b> / Lunes – Miércoles	19:00 – 19:45
<b>XUNBA</b>	<b>ASTELEHEN – ASTEAZKENAK</b> / Lunes – Miércoles	18:00 – 18:45
<b>KORRIKALARI TALDEA</b>	<b>ASTEARTE – OSTEGUNAK</b> / Martes - Jueves	19:00- 19:45
<b>HIIT (</b>	<b>ASTEARTE – OSTEGUNAK</b> / Martes – Jueves	13:15 – 14:00
<b>PILATES</b>	<b>ASTELEHEN – ASTEAZKENAK</b> / Lunes – Miércoles	10:05 – 11:05
		18:15 – 19:00
	<b>ASTEARTE – OSTEGUNAK</b> / Martes – Jueves	20:15 – 21:00
<b>TRX</b>	<b>ASTEARTE OSTEGUNAK</b> / Martes – Jueves	07:15- 8:00
	<b>ASTELEHEN – ASTEAZKENAK</b> / Lunes – Miércoles	13:15 – 14:00
	<b>ASTELEHEN – ASTEAZKENAK</b> / Lunes – Miércoles	17:00 – 17:45 20:00 – 20:45
<b>CIRCUIT TRAINING</b>	<b>ASTEARTE – OSTEGUNAK</b> / Martes – Jueves	20:15 – 21:00
<b>GAZTE FIT (12–16 urte)</b> FIT JOVENES (12–16 años)	<b>ASTEARTE – OSTEGUNAK</b> / Martes – Jueves	17:00 – 17:45
<b>CIRCUIT TRAINING</b>	<b>ASTEARTE – OSTEGUNAK</b> / Martes – Jueves	08:15 - 9:00

#### **OHARRAK:**

**ATE IREKIAK Irailak 19-23 bitartean! Deitu eta izena eman probatu nahi duzun jardueran! / ¡Puertas Abiertas entre el 19-23 de Septiembre! Llama y reserva plaza para probar distintas actividades!**

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

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

**Abenduaren 24tik urtarrilaren 8ra, biak barne. / Del 24 de diciembre al 8 de enero, ambos incluidos.**

**Apirilaren 6tik 16ra, biak barne. / Del 6 al 16 de abril, ambos incluidos**