

KIROL JARDUERAK 2023 – 2024

ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2023 – 2024

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
IGERIKETA UMEAK 5 – 10 URTE Natación para niños/as de 5 a 10 años	ZAPABURUAK	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles	17:00 – 17:45 17:00 – 17:45
		ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles (ZAPABURU – OLAGARRO MIX)	18:30 – 19:15
		ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	17:15 – 18:00 17:15 – 18:00
	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
	MARRAZOAK	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	18:45 – 19:30
	AQUAGYM	ASTEARTE - OSTEGUNAK / Martes - Jueves	10:00 – 10:45
MATRONATACION	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 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: Karramarro, zapaburuak eta olagarroak soilik egingo dituzte frogak.
Irailak 4 – 8 bitartean, deitu eta txanda hartu.
 - Niños/as en cursillos: Sólo zapaburuak, zarramarroak y olagarros realizarán las pruebas.
Del 4 al 8 de septiembre, llama y reserva cita.
 - **Haur berriak: Irailak 11-15 bitartean, deitu eta txanda hartu.**
 - Nuevos niños/as en cursillos: Del 11-15 de septiembre, llama y reserva cita.
- **Aldagelen zentzuzko erabilera egin, guztiok tokia izan dezagun. Gure esku dago zentzuz eta segurtasunez jokatzea.** / 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 2023 – 2024

ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2023 – 2024

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
		18:00 – 19:15
	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles	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	17:45 – 18:30
KORRIKALARI TALDEA	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	19:00 – 19:45
HITT	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Master – Jueves	13:15 – 14:00
PILATES	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles	10:00 – 11:00
		18:15 – 19:00
		11:00 – 12:00
	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	20:15 – 21:00
TRX	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	07:15 – 08:00
		13:15 – 14:00
		17:00 – 17:45
	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles	20:00 – 20:45
CIRCUIT TRAINING	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	08:15 – 09:00
		20:15 – 21:00
GAZTE FIT (12–16 urte) FIT JOVENES (12–16 años)	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves	17:00 – 17:45

OHARRAK:

- **ATE IREKIAK irailak 18-22 bitartean! Deitu eta izena eman probatu nahi duzun jardueran!**
¡Puertas abiertas entre el 18-22 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 25tik urtarrilaren 7ra, biak barne.**
Del 25 de diciembre al 7 de enero, ambos incluidos.
- **Martxoaren 28tik apirilaren 7ra, biak barne.**
Del 28 de marzo al 7 de abril, ambos incluidos