

CURSO 2021/21 IKASTURTEA–IKASTARO ESKAINTZA OFERTA CURSOS	
Aurretiko izen-ematea <i>Preinscripción</i> - kiroldegiko bulegoan, hitzordua eskatuta (943 552185) - webgunearen bidez	Uztailak 15 julio - irailak 15 septiembre
Zozketa <i>Sorteo</i>	Irailak 16 septiembre 08:00etan
Emaitzaren jakinarazpena <i>Resultado sorteo</i>	Irailak 20 septiembre 14:00etan

<p>Pertsona bakoitzak eskaera bakarra egin ahal izango du. Eskaera orri bakoitzean bi ikastaro desberdin izendatzeko aukera izango da, lehen ikastaroan plazarik egokitu ezean, beste ikastaro batean aukera izateko.</p> <p><i>Cada persona sólo podrá realizar una solicitud. En cada hoja de inscripción se podrán solicitar dos opciones a dos cursos diferente (a falta de plaza asignada en la opción primera, se podrá optar por otra asignación).</i></p>
<p>Ikastaroak aurrera atera ahal izateko, gutxienezko kopurua beharko da. Izena eman dutenak dauden plazak baino gehiago badira, zozketa bidez esleituko dira plaza horiek.</p> <p>Zozketa ondoren plazarik gabe geratzen denak aukera izango du beste talde batean izena emateko, betiere taldea osatu arte eta izena emateko hurrenkerari jarraituz.</p> <p><i>Todos los cursos tendrán un número mínimo de personas inscritas para su desarrollo. En aquellos cursos en los que haya más personas apuntadas que número de plazas reales, estas se adjudicaran por medio de sorteo. Quienes nos les toque podrán inscribirse en otro grupo con plazas libres, hasta completar grupos por orden de inscripción.</i></p>
<p>IKASTAROEN HIZKUNTZA: ikastaroak euskaraz emango dira. Horietan izena emateko ezinbestekoa da gutxiengo ulermen maila izatea. (*) markatuta dauden taldeetan, berriz, ikasleen euskara mailaren arabera emango dira klaseak.</p> <p><i>Los cursos se impartirán en euskera. Para tomar parte en esos cursos es imprescindible tener un nivel de comprensión mínimo del idioma. En los horarios marcados con asterisco (*) las clases se impartirán en función del nivel de euskera del alumnado</i></p>
<p>Hilabeteko Ur jarduerak: Haurdunak, Ikastaro Egokituak eta Forma fisikoa hobetu ikastaroak. Izen ematea kiroldegian bertan egin behar da.</p> <p><i>. Cursos de mes: Embarazadas, actividad acuática adaptada, Mejora de la forma física. Inscripción en el polideportivo.</i></p>
<p>(*) Covid-19aren ondorioz, ikastaroetan unean uneko babes- eta segurtasun- neurriak jarraitu beharko dira.</p> <p><i>(*) Se deben cumplir las medidas de protección y seguridad del momento debido a la situación relacionada con la COVID 19.</i></p>

IKASTAROAK FITNESS ARETOAN					
JARDUERA ACTIVIDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIA HORARIO	MAX/MIN	IRAUPENA DURACIÓN	PREZIOA
AEROBIKA - MULTIFITNESSA	asteartea osteguna <i>martes jueves</i> asteartea osteguna <i>martes-jueves</i>	09:15 - 10:05 19:00 - 19:50	14/15	urria-ekaina octubre-junio	22,30 €
ZUNBA	GAZTEAK (12 - 16 urte) asteartea osteguna <i>martes-jueves</i>	16:00 - 16:50			
	HELDUAK asteartea osteguna <i>martes-jueves</i> astelehena <i>asteazkena</i> <i>lunes miércoles</i> astelehena <i>asteazkena</i> <i>lunes miércoles</i> asteartea osteguna <i>martes-jueves</i>	10:30 - 11:20* 19:00 - 19:50 20:00 - 20:50 18:00 - 18:50	14/20	urria-ekaina octubre-junio	22,30 €
MULTIFITNESSA	astelehena <i>asteazkena</i> <i>lunes miércoles</i> asteartea osteguna <i>martes-jueves</i>	09:15 - 10:05* 19:00 - 19:50*	14/20	urria-ekaina octubre-junio	22,30 €
KONBINATUAK:					
- INDOOR WALKING + ZIRKUTU ENTRENAMENDUA	astelehena <i>asteazkena</i> <i>lunes miércoles</i>	19:30 - 20:20	9/14	urria-ekaina octubre-junio	36,65 €
- ZUNBA + PILATESA	astelehena <i>asteazkena</i> <i>lunes miércoles</i>	09:30 - 10:20	9/12		
PILATESA	GAZTEAK (12 - 16 urte) astelehena <i>lunes</i>	16:00 - 16:50			18,35 €
	astelehena <i>asteazkena</i> <i>lunes miércoles</i> astelehena <i>asteazkena</i> <i>lunes miércoles</i> astelehena <i>asteazkena</i> <i>lunes miércoles</i> astelehena <i>asteazkena</i> <i>lunes miércoles</i> astelehena <i>asteazkena</i> <i>lunes miércoles</i> asteartea osteguna <i>martes-jueves</i> asteartea osteguna <i>martes-jueves</i> asteartea osteguna <i>martes-jueves</i> asteartea osteguna <i>martes-jueves</i> asteartea osteguna <i>martes-jueves</i> asteartea osteguna <i>martes-jueves</i> asteartea osteguna <i>martes-jueves</i> asteartea osteguna <i>martes-jueves</i> asteartea osteguna <i>martes-jueves</i> asteartea osteguna <i>martes-jueves</i> ostirala <i>viernes</i>	07:30 - 08:20 11:30 - 12:20* 15:00 - 15:50 19:00 - 19:50* 20:00 - 20:50 08:30 - 09:20 09:30 - 10:20 11:00 - 11:20 12:30 - 13:20* 16:30 - 17:20* 17:30 - 18:20 18:30 - 19:20 19:30 - 20:30 20:30 - 21:20* 15:00 - 15:50*	9/12	urria-ekaina octubre-junio	36,65 €
HIPOPIlatesa	astelehena <i>asteazkena</i> <i>lunes miércoles</i>	18:00 - 18:50*	9/12	urria-ekaina octubre-junio	36,65 €

IKASTAROAK FITNESS ARETOAN					
JARDUERA ACTIVIDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIA horario	MAX/MIN	IRAUPENA DURACIÓN	PREZIOA
ZIKLO INDOOR	astelehena asteazkena lunes <i>miércoles</i> astelehena asteazkena lunes <i>miércoles</i> astelehena asteazkena lunes <i>miércoles</i> astelehena asteazkena lunes <i>miércoles</i> astelehena asteazkena lunes <i>miércoles</i>	14:00 - 14:50 17:30 - 18:20 18:30 - 19:20* 19:30 - 20:20 20:30 - 21:20*	14/20	urria-ekaina octubre-junio	22,30 €
	astearte osteguna martes-jueves astearte osteguna martes-jueves astearte osteguna martes-jueves astearte osteguna martes-jueves ostirala <i>viernes</i>	10:00 - 10:50 18:30 - 19:20 19:30 - 20:20* 20:30 - 21:20 19:00 - 19:50			11,00 €
INDOOR WALKING	astelehena asteazkena lunes <i>miércoles</i> astearte osteguna martes-jueves	18:30 - 19:20 18:00 - 18:50	9/14	urria-ekaina octubre-junio	36,65 €
BODY COMBAT	astelehena asteazkena lunes <i>miércoles</i> astelehena asteazkena lunes <i>miércoles</i> astearte osteguna martes-jueves astearte osteguna martes-jueves	10:10 - 11:00 18:00 - 18:50* 17:00 - 17:50 20:00 - 20:50*	14/20	urria-ekaina octubre-junio	22,30 €
BODY PUMB	astelehena asteazkena lunes <i>miércoles</i> astelehena asteazkena lunes <i>miércoles</i> astelehena asteazkena lunes <i>miércoles</i>	11:00 - 11:50 18:00 - 18:50* 20:00 - 20:50	9/14	urria-ekaina octubre-junio	36,65 €
HITT-a	astearte osteguna martes-jueves astelehena asteazkena lunes <i>miércoles</i> astelehena asteazkena lunes <i>miércoles</i> asteazkena <i>miércoles</i>	11:30 - 12:20 18:30 - 19:20* 20:30 - 21:20* 19:30 - 20:20	9/14	urria-ekaina octubre-junio	36,65 €
TRX	astelehena asteazkena lunes <i>miércoles</i> astelehena <i>lunes</i> ostirala <i>viernes</i>	10:00 - 10:50 17:00 - 17:50* 18:00 - 18:20	9/12	urria-ekaina octubre-junio	36,65 €
MULTIJARDUERA (modalidade desberdinak nahasian)	GAZTEAK (12-16 urte) asteazkena ostirala <i>miércoles viernes</i> HELDUAK ADULTOS astearte osteguna martes-jueves	16:00 - 16:50 17:00 - 17:50*	9/14	urria-ekaina octubre-junio	36,65 €
KOREA + LUZAKETAK	astearte osteguna martes-jueves	07:00 - 07:50*	9/14	urria-ekaina octubre-junio	36,65 €
KOREA (30')	asteazkena <i>miércoles</i>	17:30 - 18:00	9/12	urria-ekaina octubre-junio	9,20 €
HIPOPRESIBOAK (30')	astearte <i>martes</i> osteguna <i>jueves</i>	19:30 - 20:00* 10:30 - 11:00*	9/14	urria-ekaina octubre-junio	9,20 €
HIPOPRESIOBOAK + LUZAKETAK (Erditu ondoren)	astearte osteguna martes-jueves	10:30 - 11:20	1/8	urria-ekaina octubre-junio	36,65 €
3. ADINA	astelehena asteazkena ostirala <i>lunes miércoles viernes</i>	08:30-09:20 09:30-10:20 10:30-10:20		urria-ekaina octubre-junio	

IKASTAROAK AIRE LIBREAN

JARDUERA ACTIVIDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIA HORARIO	MAX/MIN	IRAUPENA DURACIÓN	PREZIOA
HERNANIN BARRENA (korrika, zirkuituak...)	astelehena asteazkena <i>lunes miércoles</i>	19:30 - 20:20*	9/12	urria-ekaina <i>octubre-junio</i>	36,65 €
JARRI MARTXAN! +60	asteartea osteguna <i>martes-jueves</i>	10:30 - 11:20*	9/12	urria-ekaina <i>octubre-junio</i>	36,65 €

IKASTAROAK URETAN

	JARDUERA ACTIVIDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIA HORARIO	IRAUPENA DURACIÓN	PREZIOA	
EXKALLUXARRAK Helduak 16 urtetik gora	MANTENTZE IGERIKETA	astelehena asteazkena ostirala <i>lunes miércoles viernes</i> asteartea osteguna <i>martes-jueves</i>	06:55 - 07:45 06:55 - 07:45	urria-ekaina octubre-junio	37,40 € 25,35 €	
		astelehena asteazkena ostirala <i>lunes miércoles viernes</i> asteartea osteguna (baxua) <i>martes-jueves (nivel bajo)</i> asteartea osteguna <i>martes-jueves</i>	07:55 - 08:45 07:55 - 08:45 14:00 - 14:50		37,40 € 25,35 €	
		astelehena asteazkena <i>lunes miércoles</i>	19:00 - 19:50		25,35 €	
		asteartea osteguna <i>martes-jueves</i> astelehena asteazkena <i>lunes miércoles</i>	09:10 - 10:00 14:00 - 14:50		25,35 € 25,35 €	
		astelehena asteazkena ostirala <i>lunes miércoles viernes</i>	19:50 - 20:40*		37,40 €	
AQUAGYM	astelehena asteazkena ostirala <i>lunes miércoles viernes</i>	09:10-10:00	urria-ekaina octubre-junio	37,40 €		
AQUAGYM + PILATESA	astelehena asteazkena ostirala <i>lunes miércoles viernes</i>	09:10-10:00	urria-ekaina octubre-junio	37,40 €		
HASTAPENA	asteartea osteguna <i>martes jueves</i> asteartea osteguna <i>martes jueves</i>	08:00 - 08:50* 19:50 - 20:40*	hiruhilabete trimestre	32,65 € / 53,50 €		
HARDUNAK	asteartea ostirala <i>martes viernes</i>	13:00 - 13:50	hilabete mensual	50,70 € / 83,70 €		
TXANBALOYAK 55tik gora	MANTENTZE IGERIKETA + 55	astelehena asteazkena ostirala <i>lunes miércoles viernes</i> asteartea osteguna <i>martes-jueves</i>	09:20 - 10:10 09:20 - 10:10	urria-ekaina octubre-junio	37,40 € 25,35 €	
		AQUAGYMA + 65	asteartea ostirala <i>martes viernes</i> astelehena osteguna <i>lunes jueves</i>	08:40 - 09:25 10:15 - 11:30	urria-ekaina octubre-junio	25,35€
IZOKIYAK 65tik gora	HASTAPENA + 65	asteartea ostirala <i>martes viernes</i>	10:30 - 11:10	hiruhilabete trimestre	32,65 / 53,50 €	
		EGOKITUA	astelehen asteazkena <i>lunes miércoles</i>	19:00 - 19:50	urria-ekaina octubre-junio	25,35€
		FORMA FISIKOA HOBETU (arazo eta lesio arinak)	astelehena osteguna <i>martes jueves</i>	12:45 - 13:30	urria-ekaina octubre-junio	50,70 / 83,70 €

IKASTAROAK URETAN (haur eta gazteak)

	JARDUERA ACTIVIDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTE GIA HORARIO	IRAUPENA DURACIÓN	PREZIOA abonatua/ez abonatua
TXALBURUAK 0-3 urte	HAURTXOAK (4-15 hilabete)	astelehena osteguna <i>lunes jueves</i> asteartea ostirala <i>martes viernes</i> ostirala <i>viernes</i>	11:15-11:55 15:50-16:30 16:30-17:10	hilabete <i>mensual</i>	50,70 € / 83,70 € 50,70 € / 83,70 € 25,35 € / 41,10 €
	HAURTXOAK (15-36 hilabete)	Ostirala <i>viernes</i> astelehena <i>lunes</i> osteguna <i>jueves</i> astelehena osteguna <i>lunes jueves</i> asteartea <i>martes</i> larunbata <i>sábado</i>	11:20-12:00 15:50-16:30 15:50-17:10 16:30-17:10 16:30-17:30 10:20-11:00	hilabete <i>mensual</i>	25,35 € / 41,10 € 25,35 € / 41,10 € 25,35 € / 41,10 € 50,70 € / 83,70 € 25,35 € / 41,10 € 25,35 € / 41,10 €
INGELA GORRIYAK 3-6 urte	3 URTE (2018)	asteazkena (guraso) <i>miércoles (con familiar)</i> asteazkena <i>miércoles</i> astelehena <i>lunes</i> astelehena <i>lunes</i> osteguna <i>jueves</i> larunbata <i>sábado</i>	16:00-16:40 16:45-17:25 18:10-18:40 17:15-17:55 17:15-17:55 09:30-10:10	urria-ekaina <i>octubre-junio</i> urria-ekaina <i>octubre-junio</i> urria-ekaina <i>octubre-junio</i> hiruhilabete <i>trimestre</i> hiruhilabete <i>trimestre</i> hiruhilabete <i>trimestre</i>	31,10 € 31,10 € 31,10 € 31,10 € / 51,20 € 31,10 € / 51,20 € 31,10 € / 51,20 €
	4 URTE (2017)	asteazkena <i>miércoles</i> asteazkena <i>miércoles</i> osteguna <i>jueves</i> asteartea <i>martes</i> ostirala <i>viernes</i> larunbata <i>sábado</i>	17:30-18:10 18:15-18:55 18:10-18:40 17:15-17:55 17:15-17:55 09:30-10:10	urria-ekaina <i>octubre-junio</i> urria-ekaina <i>octubre-junio</i> urria-ekaina <i>octubre-junio</i> hiruhilabete <i>trimestre</i> hiruhilabete <i>trimestre</i> hiruhilabete <i>trimestre</i>	31,10 € 31,10 € 31,10 € 31,10 € / 51,20 € 31,10 € / 51,20 € 31,10 € / 51,20 €
	5 URTE (2016)	astelehena <i>lunes</i> asteazkena <i>miércoles</i> ostirala <i>viernes</i> asteartea <i>martes</i> osteguna <i>jueves</i>	17:15-18:00 17:15-18:00 17:15-18:00 18:10-18:55 18:10-18:55	hiruhilabete <i>trimestre</i> urria-ekaina <i>octubre-junio</i> urria-ekaina <i>octubre-junio</i> urria-ekaina <i>octubre-junio</i> hiruhilabete <i>trimestre</i>	16,60 € / 27,30 € 16,60 € 16,60 € 16,60 € 16,60 € / 27,30 €
	6 URTE (2015)	astelehena <i>lunes</i> osteguna <i>jueves</i> asteazkena <i>miércoles</i> asteartea <i>martes</i> ostirala <i>viernes</i>	18:10-18:55 17:15-18:00 18:10-18:55 17:15-18:00 18:10-18:55	urria-ekaina <i>octubre-junio</i> urria-ekaina <i>octubre-junio</i> urria-ekaina <i>octubre-junio</i> hiruhilabete <i>trimestre</i> hiruhilabete <i>trimestre</i>	16,60 € 16,60 € 16,60 € 16,60 € / 27,30 € 16,60 € / 27,30 €
UR-XOXUAK 7-11 urte	7-8 URTE (2014-2013)	astelehena <i>lunes</i> asteazkena <i>miércoles</i> ostirala <i>viernes</i> asteartea <i>martes</i> asteazkena <i>miércoles</i> osteguna <i>jueves</i>	17:00-17:50 17:00-17:50 17:00-17:50 18:00-18:50 18:00-18:50 18:00-18:50	urria-ekaina <i>octubre-junio</i>	16,60 €
	9-11 URTE (2012-2010)	Osteguna <i>jueves</i> asteartea <i>martes</i> astelehena <i>lunes</i> ostirala <i>viernes</i> asteartea <i>martes</i> osteguna <i>jueves</i>	17:00-17:50 17:00-17:50 18:00-18:50 18:00-18:50 18:55-19:45 18:55-19:45	urria-ekaina <i>octubre-junio</i>	16,60 €

IKASTAROAK URETAN (haur eta gazteak)

	JARDUERA	EGUNAK	ORDUTEGIA	IRAUPENA	PREZIOA
UR SUBIAK	12-13 URTE (2009-2008)	asteartea ostirala <i>asteartea ostirala</i> osteguna <i>jueves</i>	16:00-16:50 16:00-16:50	urria-ekaina <i>octubre-junio</i>	33,10 €
IYARABAK 14-16	14-16 URTE (2007-2005)	astelehena osteguna <i>lunes jueves</i> asteartea <i>martes</i>	16:00-16:50 16:00-16:50	urria-ekaina <i>octubre-junio</i>	33,10 €
	UMEEN JARDUERA EGOKITUA URETAN	asteartea <i>ostirala martes viernes</i>	18:10-19:55	urria-ekaina <i>octubre-junio</i>	25,35 €