



UDA 2019

IZEN EMATEA
INSCRIPCIONES

UZTAILA - JULIO

IZEN EMATEA: ekainaren 3tik - 17ra Udal Kirolddegiko bulegoan

INSCRIPCIONES: 3 al 17 de junio en la oficina del Polideportivo.

ZOZKETAREN ZERRENDAK: ekainaren 18an, 14:00etan.

LISTAS SORTEO: 18 de junio, 14:00 h.

ABUZTUA - AGOSTO

IZEN EMATEA: ekainaren 3tik - uztailaren 22ra Udal Kirolddegiko bulegoan

INSCRIPCIONES: 3 de junio - 22 de julio.

ZOZKETAREN ZERRENDAK: uztailaren 23an, 14:00etan.

LISTAS SORTEO: 23 de julio.

Izen ematea Udal Kirolddegiko bulegoan edo webgunean.

Inscripciones en la oficina del Polideportivo Municipal o por internet a través de la página web.

TALDEAK	HILABETEA	ORDUA	PREZIOAK
HASTAPENA HELDUAK INICIACIÓN ADULTOS	egunero - de lunes a viernes	7:00; 19:30	81,25 / 134,00€
3 URTEKOAK 3 urte beteak ikastaroa hasi aurretik 4 años cumplidos	asteartea-osteguna / jueves-viernes astl-astr-astz-ostg / de lunes a jueves	09:20 11:00	61,10 / 100,80 € 122,20 / 201,60 €
4 URTEKOAK 4 urte beteak ikastaroa hasi aurretik	astl-astz-ostr / lunes-miércoles-viernes astl-astr-astz-ostg / de lunes a jueves	09:20 11:00	91,50 / 151,20 € 122,20 / 201,60 €
5 URTEKOAK 5 urte beteak ikastaroa hasi aurretik	egunero /de lunes a viernes astl-astr-astz-ostg / de lunes a jueves egunero - de lunes a viernes	10:10 11:00 17:30	81,25 / 134,00 € 65,00 / 107,20 € 81,25 / 134,00 €
6 URTEKOAK 6 urte beteak ikastaroa hasi aurretik 6 años cumplidos	egunero /de lunes a viernes astl-astr-astz-ostg / de lunes a jueves egunero / de lunes a viernes	10:10 11:00 17:30	81,25 / 134,00 € 65,00 / 107,20 € 81,25 / 134,00 €
7-8 URTEKOAK 7 urte beteak ikastaroa hasi aurretik 7 años cumplidos	egunero /de lunes a viernes astl-astr-astz-ostg / de lunes a jueves egunero /de lunes a viernes	09:00 11:00 18:30	81,25 / 134,00 € 65,00 / 107,20 € 81,25 / 134,00 €
9-13 URTEKOAK 9 urte beteak ikastaroa hasi aurretik 9 años cumplidos	egunero /de lunes a viernes astl-astr-astz-ostg / de lunes a jueves egunero /de lunes a viernes	09:00 11:00 18:30	81,25 / 134,00 € 65,00 / 107,20 € 81,25 / 134,00 €
HAURDUNAK - EMBARAZADAS	asteartea-ostirala /martes-viernes	13:10	49,80 / 82,20 €
HAURTXOAK - BEBÉS			49,80 / 82,20 €

UZTAILA

JULIO

IKASTAROAK URETAN

Ikastaroa emateko behar beste jenderik ez balego taldeak elkartu egingo lirateke: 3-4 urte; 5-13 urte.

En caso de que no se alcance el mínimo establecido se unirán los grupos.

TALDEAK	HILABETEA	ORDUA	PREZIOAK
PILATESA	asteartea-osteguna / martes-jueves	9:00	36,00 / 59,10 €
	astelehena-asteazkena / lunes-miércoles	20:30*	
KARATEA	astelehena-asteazkena-ostirala lunes-miércoles-viernes	20:30	32,50 / 53,60 €
BARRUKO BIZIKLETA (CICLO INDOOR)	asteartea-osteguna / martes-jueves	10:00	21,90 / 36,00 €
	astelehena-asteazkena / lunes-miércoles	20:30*	
MULTIFITNESSA	astelehena-asteazkena / lunes-miércoles	09:00	21,90 / 36,00 €
	asteartea-osteguna / martes-jueves	20:30*	
ZUMBA	astelehena-asteazkena / lunes-miércoles	10:00	21,90 / 36,00 €
	asteartea-osteguna / martes-jueves	20:30*	

UZTAILA JULIO

IKASTAROAK FITNESS ARETOETAN

TALDEAK	HILABETEA	ORDUA	PREZIOA
berria MARTXAN JARRI! 55tik GORAKOAK (+ 55 AÑOS)	asteleheana-asteazkena / lunes-miércoles	10:00	36,00 / 59,10 €
berria ZIRKUITOAK AIRE LIBREAN (CIRCUITOS AL AIRE LIBRE) 12-15 urte / 16-20 urte	asteartea-osteguna / martes-jueves	10:00	36,00 / 59,10 €

UZTAILA
JULIO

IKASTAROAK
AIRE LIBREAN

AVE MARIA PARKEAN
ETA
JOLAS IGERILEKUETAN

MARTXAN JARRI!

Hernaniko Ave Maria parkean eta Jolas igerilekuetan egingo da Kanpoko ekintza. Edonork egiteko moduko jarduera fisikoaren programa da, egokitzapen fisiko orokorra, jarduera ludikoak, kirol jarduerak eta erritmikoak konbinatzen dituena, eta baita igerilekuko jardunak ere. Egoera fisiko eta osasun orekari eutsi nahi dion guztiari zuzendua dago, baina bereziki 55 urtetik gorakoei.

Actividad que se realizará al aire libre, en concreto en el parque de Ave María y en las piscinas recreativas de Hernani. Es un programa de actividad física de intensidad suave que combina el acondicionamiento físico general, las actividades lúdicas, deportivas, y de ritmo, incluyendo también actividades en piscina. Pueden tomar parte todas aquellas personas que estén interesadas, pero está especialmente indicado para personas mayores de 55 años, que quieran conservar un equilibrio en su condición física y salud.

ZIRKUITOAK AIRE LIBREAN

Hernaniko Ave Maria parkean eta Jolas igerilekuetan konbinatuko den Kanpoko ekintza. Zirkuito modura landuko diren ariketak egingo dira eta asmoa oinarrizko ezaugarri fisikoak hobetu eta bizitzeko modu osasuntsuak sustatzea da.

Actividad que se realizará al aire libre, en concreto en el parque de Ave María y en las piscinas recreativas de Hernani. Actividad física lúdica. Ejercicios básicos a través de circuitos con intención de mejorar las capacidades físicas y fomentar modos de vida saludables.

TALDEAK	HILABETEA	ORDUA	PREZIOA
HASTAPENA HELDUAK <i>INICIACIÓN ADULTOS</i>	egunero / de lunes a viernes	9:15	81,25 / 134,00 €
3 URTEKOAK <i>3 urte beteak ikastaroa hasi aurretik</i> <i>3 años cumplidos</i>	asteartea-osteguna / martes-jueves	10:15	61,10 / 100,80 €
4 URTEKOAK <i>4urte beteak ikastaroa hasi aurretik</i> <i>4 años cumplidos</i>	astelehena-asteazkena-ostirala <i>lunes-miércoles-viernes</i>	10:15	91,50 / 151,20 €
5-6 URTEKOAK <i>5 urte beteak ikastaroa hasi aurretik</i> <i>5 años cumplidos</i>	egunero / martes-jueves	11:10	81,25 / 134,00 €
7-13 URTEKOAK <i>7 urte beteak ikastaroa hasi aurretik</i> <i>7 años cumplidos</i>	egunero / de lunes a viernes	12:10	81,25 / 134,00 €
HAURDUNAK <i>EMBARAZADAS</i>	asteartea-osteguna / martes-jueves	13:10	49,80 / 82,20 €

ABUZTUA

IKASTAROAK URETAN