



UZTAILEKO IKASTAROAK:

IZEN EMATEAK: ekainaren 3tik - 17ra Udal Kiroldegiko bulegoan

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

ABUZTUKO IKASTAROAK:

IZEN EMATEAK: ekainaren 3tik - uztailaren 22ra Udal Kiroldegiko bulegoan

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

Izen ematea Udal Kiroldegiko bulegoan edo webgunean.

TALDEAK	HILABETEA	ORDUA	PREZIOAK
HASTAPENA HELDUAK	egunero	7:00; 19:30	81,25 / 134,00€
3 URTEKOAK (3 urte beteak ikastaroa hasi aurretik)	asteartea-osteguna astelehena-asteartea-asteazkena-osteguna	09:20 11:00	61,10 / 100,80 € 122,20 / 201,60 €
4 URTEKOAK (4 urte beteak ikastaroa hasi aurretik)	astl-astz-ostr astelehena-asteartea-asteazkena-osteguna	09:20 11:00	91,50 / 151,20 € 122,20 / 201,60 €
5 URTEKOAK (5 urte beteak ikastaroa hasi aurretik)	egunero astelehena-asteartea-asteazkena-osteguna egunero	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)	egunero astelehena-asteartea-asteazkena-osteguna egunero	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)	egunero astelehena-asteartea-asteazkena-osteguna egunero	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.)	egunero astelehena-asteartea-asteazkena-osteguna egunero	09:00 11:00 18:30	81,25 / 134,00 € 65,00 / 107,20 € 81,25 / 134,00 €
HAURDUNAK	asteartea-ostirala	13:10	49,80 / 82,20 €
HAURTXOAK			49,80 / 82,20 €

UZTAILA

IKASTAROAK URETAN

Ikastaroa emateko behar beste jende ez balego taldeak elkartu egingo lirateke: 3-4 urte; 6-7 urte; 9-13 urte.

TALDEAK	HILABETEA	ORDUA	PREZIOAK
PILATESA	asteartea-osteguna	9:00	36,00 / 59,10 €
	astelehena-asteazkena	20:30	
KARATEA	astelehena-asteazkena-ostirala	20:30	32,50 / 53,60 €
BARRUKO BIZIKLETA	asteartea-osteguna	10:00	21,90 / 36,00 €
	astelehena-asteazkena	20:30	
MULTIFITNESSA	astelehena-asteazkena	09:00	21,90 / 36,00 €
	asteartea-osteguna	20:30	
ZUMBA	atelehena-asteazkena	10:00	21,90 / 36,00 €
	asteartea-osteguna	20:30	

UZTAILA

**IKASTAROAK
FITNESS
ARETOETAN**

TALDEAK	HILABETEA	ORDUA	PREZIOA
berria 55tik GORAKOAK Martxan jarri!	asteleheana-asteazkena	10:00	36,00 / 59,10 €
berria ZIRKUITOAK AIRE LIBREAN 12-15 urte / 16-20 urte	asteartea-osteguna	10:00	36,00 / 59,10 €

UZTAILA

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 dituen, eta baita igerilekuko jardunak ere. Egoera fisiko eta osasun orekari eutsi nahi dion guztiari zuzendua dago, baina bereziki 55 urtetik gorakoei.

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.

TALDEAK	HILABETEA	ORDUA	PREZIOA
HASTAPENA HELDUAK	egunero	9:15	81,25 / 134,00 €
3 URTEKOAK (3 urte beteak ikastaroa hasi aurretik)	asteartea-osteguna	10:15	61,10 / 100,80 €
4 URTEKOAK (4urte beteak ikastaroa hasi aurretik)	astelehena-asteazkena-ostirala	10:15	91,50 / 151,20 €
5-6 URTEKOAK (5 urte beteak ikastaroa hasi aurretik)	egunero	11:10	81,25 / 134,00 €
7-13 URTEKOAK (7 urte beteak ikastaroa hasi aurretik)	egunero	12:10	81,25 / 134,00 €
HAURDUNAK	asteartea-ostirala	13:10	49,80 / 82,20 €

ABUZTUA

IKASTAROAK URETAN

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