



Jarduera Fisikoa eta Kirol Astea

IRAILAK 30-URRIAK 5



Jarduera Fisikoa eta Kirol Astea

IRAILAK 30-URRIAK 5



ASTELEHENA: IRAILAK 30

11:30 > JARDUERA FISIKOAREN ORIENTAZIO ZERBITZUAREN
AURKEZPENA SANDIUSTERRIN
17:00 > ESKUBALOIA ATSEGINDEGIN
LAGUNTZAILEA: HERNANI ESKUBALOI TALDEA
17:00 > SASKIBALOIA LATXUNBEN LAGUNTZAILEA:
HERNANIKO KIROL ELKARTEA
18:30 > HITZALDIA SANDIUSTERRIN: NORBERAREN ZAINZA

OSTEGUNA: URRIAK 3

09:30 > IPAR MARTXA ATSEGINDEGIN
LAGUNTZAILEA: GOIZ-EGUZKI
10:30 > HARTUBOL KIROLDEGIAN
LAGUNTZAILEA: GOIZ-EGUZKI
17:00 > FUTBOLA LATXUNBEN LAGUNTZAILEA: CD HERNANI
18:30 > HITZALDIA SANDIUSTERRIN: ERRENDIMENDUKO
KIROLAREN B ALDEA

ASTEARTEA: URRIAK 1

10:30 > HARTUBOL KIROLDEGIAN LAGUNTZAILEA: GOIZ-EGUZKI
11:00 > HITZALDIA BITERIN: IPAR MARTXA
17:00 > BIZIKLETA GINKANA ATLETISMO PISTAREN INGURUAN
17:00 > HELDUENTZAKO IGERIKETA SAIOA LAGUNTZAILEA:
HERNANI KIROL ELKARTEA

Bizkar eta artikulazio arazoak nola zaindu igeriketaren bidez.

17:00 > PALA PARTE-HARTZAILEA TILOSEN LAGUNTZAILEA:
CD HERNANI
18.30 > HITZALDIA SANDIUSTERRIN: OSASUNA,
GAIXOTASUNA ETA JARDUERA FISIKOA

OSTIRALA: URRIAK 4

10:30 > MENDI IRTEERA GUDARIEN PLAZATIK
LAGUNTZAILEA: MENDIRIZ MENDI
17:00 > PELOTA PARTE-HARTZAILEA TILOS ETA TRINKETEAN
LAGUNTZAILEA: TXIRRI ELKARTEA
17:30 > SKATE SKATE PARKEAN

LARUNBATA: URRIAK 5

GOIZEAN ZEHAR > ATE IREKIAK KIROLDEGIKO
IKASTAROETAN (Total training, TRX, Yoga, HIIT...)
10:00 > ARRAUNKETA PROBATU IBARLUZEA INDUSTRIALDEAN
LAGUNTZAILEA: HERNANIKO ARRAUN ELKARTEA
11:00 > WATERPOLO HASTAPENA KIROLDEGIAN
LAGUNTZAILEA: HERNANIKO KIROL ELKARTEA

ASTEAZKENA: URRIAK 2

09:00 > ZUNBA ATSEGINDEGIN LAGUNTZAILEA: GOIZ-EGUZKI
11:00 > TTAPA-TTAPA ATSEGINDEGIN
12:30 > ERORIKOEN IKASTAROA KIROLDEGIAN
LAGUNTZAILEA: HERNANI KIROL ELKARTEA
17:00 > BIZKAR ESKOLA KIROLDEGIAN
17:00 > JUDO ATSEGINDEGIN LAGUNTZAILEA: HERNANI
KIROL ELKARTEA
17:00 > ATLETISMO PARTE-HARTZAILEA PLAZA BERRIN
LAGUNTZAILEA: CD HERNANI
18:00 > ERRUGBIA TILOSEN LAGUNTZAILEA: H.C.R.E RUGBY
19:00 > DEFENTSA PERTSONALA EMAKUMEENTZAT
TAILERRA ATSEGINDEGIN LAGUNTZAILEA: HERNANI KIROL
ELKARTEA

