

2021/22 IKASTURTEA - IKASTARO ESKAINTZA

Aurretiko izen-ematea - kiroldegiko bulegoan, hitzordua eskatuta (943 552185) - webgunearen bidez	Uztailak 15 - irailak 15
Zozketa	Irailak 16 08:00etan
Emaitzaren jakinarazpena	Irailak 20 14:00etan

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.

Izen ematea Udal Kiroldegiko bulegoan (hitzordua hartuta, 943 55 21 85) edo webgunearen bidez <https://web.hernani.eus/kirola/login.aspx?idioma=EU>

Ikastaroak aurrera atera ahal izateko, gutxieneko kopurua beharko da. Izena eman dutenak dauden plazak baino gehiago badira, zozketa bidez esleituko dira plaza horiek.

Zozketa ondoren plazarik gabe geratzen denak aukera izango du beste talde batean izena emateko, betiere taldea osatu arte eta izena emateko hurrenkerari jarraituz.

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.

Hilabeteko Ur jarduerak: Haurdunak, Ikastaro Egokituak eta Forma fisikoa hobetu ikastaroak. Izen ematea kiroldegian bertan egin behar da.

(*) Covid 19ak eraginda aldaketa batzuk izan litezke zerbitzu eta ikastaroetan; eta unean uneko babes- eta segurtasun- neurriak jarraitu beharko dira.

IKASTAROAK FITNESS ARETOAN				
JARDUERA	EGUNAK	ORDUTEGIA	IRAUPENA	PREZIOA abonatua
AEROBIKA - MULTIFITNESSA	asteartea osteguna asteartea osteguna	09:15 - 10:05 19:00 - 19:50	Urria-ekaina	22,30 €
ZUNBA	GAZTEAK (12 - 16 urte) asteartea osteguna HELDUAK asteartea osteguna* astelehena asteazkena astelehena asteazkena asteartea osteguna	16:00 - 16:50 10:30 - 11:20* 19:00 - 19:50 20:00 - 20:50 18:00 - 18:50	Urria-ekaina	22,30 €
MULTIFITNESSA – MANTENTZE GIMNASTIKA	astelehena asteazkena* asteartea osteguna*	09:15 - 10:05* 19:00 - 19:50*	Urria-ekaina	22,30 €
KONBINATUAK: - INDOOR WALKINGA + ZIRKUTU ENTRENAMENDUA - ZUNBA + PILATESA	astelehena asteazkena * astelehena asteazkena	19:30 - 20:20* 09:30 - 10:20	Urria-ekaina	36,65 €
PILATESA	GAZTEAK (12 - 16 urte) astelehena astelehena asteazkena astelehena asteazkena* astelehena asteazkena astelehena asteazkena * astelehena asteazkena asteartea osteguna asteartea osteguna asteartea osteguna asteartea osteguna* asteartea osteguna* asteartea osteguna asteartea osteguna asteartea osteguna asteartea osteguna* ostr*	16:00 - 16:50 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*	Urria-ekaina	18,35 € 36,65 €
HIPOPIlatesa	astelehena asteazkena*	18:00 - 18:50*	Urria-ekaina	36,65 €

IKASTAROAK FITNESS ARETOAN				
JARDUERA	EGUNAK	ORDUTEGIA	IRAUPENA	PREZIOA abonatua
ZIKLO INDOORRA	astelehena asteazkena astelehena asteazkena astelehena asteazkena* astelehena asteazkena astelehena asteazkena* astearte osteguna astearte osteguna astearte osteguna* astearte osteguna ostirala	14:00 - 14:50 17:30 - 18:20 18:30 - 19:20* 19:30 - 20:20 20:30 - 21:20* 10:00 - 10:50 18:30 - 19:20 19:30 - 20:20* 20:30 - 21:20 19:00 - 19:50	Urria-ekaina	22,30 € 11,00 €
INDOOR WALKINGA	astelehena asteazkena astearte osteguna	18:30 - 19:20 18:00 - 18:50	Urria-ekaina	36,65 €
BODY CONBATA	astelehena asteazkena astelehena asteazkena* astearte osteguna astearte osteguna*	10:10 - 11:00 18:00 - 18:50* 17:00 - 17:50 20:00 - 20:50*	Urria-ekaina	22,30 €
BODY PUNBA	astelehena-asteazkena astelehena asteazkena* astearte osteguna	11:00 - 11:50 18:00 - 18:50* 20:00 - 20:50	Urria-ekaina	36,65 €
HITT-a	astearte osteguna astelehena asteazkena* astelehena asteazkena* asteazkena	11:30 - 12:20 18:30 - 19:20* 20:30 - 21:20* 19:30 - 20:20	Urria-ekaina	36,65 €
TRX-a	astelehena-asteazkena astelehena* ostirala	10:00 - 10:50 17:30 - 18:20* 18:00-18:20	Urria-ekaina	36,65 €
MULTIJARDUERA (modalidade desberdinak nahasian)	GAZTEAK (12-16 urte) asteazkena ostirala HELDUAK astearte osteguna*	16:00 - 16:50 17:00 - 17:50*	Urria-ekaina	36,65 €
KOREA + LUZAKETAK	astearte osteguna*	07:00 - 07:50*	Urria-ekaina	36,65 €
KOREA (30')	asteazkena	17:30 - 18:00	Urria-ekaina	9,20 €
HIPOPRESIBOAK (30')	astearte* osteguna*	19:30 - 20:00* 10:30 - 11:00*	Urria-ekaina	9,20 €
HIPOPRESIOBOAK + LUZAKETAK (Erditu ondoren)	astearte osteguna	10:30 - 11:20	Urria-ekaina	36,65 €
3. ADINA	astelehena asteazkena ostirala*	08:30 - 09:20* 09:30 - 10:20* 10:30 - 10:20*	Urria-ekaina	

IKASTAROAK AIRE LIBREAN				
JARDUERA	EGUNAK	ORDUTEGIA	IRAUPENA	PREZIOA abonatua
HERNANIN BARRENA (korrika, zirkuituak...)	astelehena asteazkena*	19:30 - 20:20*	Urria-ekaina	36,65 €
JARRI MARTXAN! +60	asteartea osteguna*	10:30 - 11:20*	Urria-ekaina	36,65 €

IKASTAROAK URETAN				
	JARDUERA	EGUNAK	ORDUTEGIA	PREZIOA
EXKALLUXARRAK Helduak 16 urtetik gora	MANTENTZE IGERIKETA	astelehena asteazkena ostirala*	06:55 - 07:45*	37,40 €
		astearte osteguna*	06:55 - 07:45*	25,35 €
		astelehena asteazkena ostirala*	07:55 - 08:45*	37,40 €
		astearte osteguna (baxua)	07:55 - 08:45	25,35 €
		astearte osteguna	14:00 - 14:50	25,35 €
		astelehena asteazkena*	19:00 - 19:50*	25,35 €
AQUAGYMA	astearte osteguna*	astelehena asteazkena astelehena asteazkena ostirala*	09:10 - 10:00*	25,35 €
			14:00 - 14:50	25,35 €
			19:50 - 20:40*	37,40 €
AQUAGYMA + PILATESA	astl-astz-ostr*		09:10 - 10:00*	37,40 €
HASTAPENA	astearte osteguna*		08:00 - 08:50*	32,65 € / 53,50 €
	astearte osteguna*		19:50 - 20:40*	
HAURDUNAK	astearte ostirala		13:00 - 13:50	50,70 € / 83,70 €
TXANBALOYAK 55tik gora	MANTENTZE IGERIKETA + 55	astelehena asteazkena ostirala*	09:20 - 10:10*	37,40 €
		astearte osteguna*	09:20 - 10:10*	25,35 €
IZOKIYAK 65tik gora	AQUAGYMA + 65	astearte ostirala*	08:40 - 09:25*	25,35€
		astelehena osteguna*	10:15 - 11:30*	
	HASTAPENA + 65	astearte ostirala*	10:30 - 11:10*	32,65 / 53,50 €
	EGOKITUA	astelehena asteazkena*	19:00 - 19:50*	25,35€
	FORMA FISIKOA HOBETU (arazo eta lesio arinak)	astelehena osteguna*	12:45 - 13:30*	50,70 / 83,70 €

IKASTAROAK URETAN (haur eta gazteak)

	JARDUERA	EGUNAK	ORDUTEGIA	PREZIOA bazkide/ez bazkide
TXALBURUAK 0-3 urte	HAURTXOAK (4-15 hilabete)	astelehena osteguna asteartea ostirala ostirala	11:15 - 11:55 15:50 - 16:30 16:30 - 17:10	50,70 € / 83,70 € 50,70 € / 83,70 € 25,35 € / 41,10 €
	HAURTXOAK (15-36 hilabete)	Ostirala astelehena osteguna astelehena osteguna asteartea larunbata	11:20 - 12:00 15:50 - 16:30 15:50 - 17:10 16:30 - 17:10 16:30 - 17:30 10:20 - 11:00	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) asteazkena astelehena astelehena osteguna larunbata	16:00 - 16:40 16:45 - 17:25 18:10 - 18:40 17:15 - 17:55 17:15 - 17:55 09:30 - 10:10	31,10 € 31,10 € 31,10 € 31,10 € / 51,20 € 31,10 € / 51,20 € 31,10 € / 51,20 €
	4 URTE (2017)	asteazkena asteazkena osteguna asteartea ostirala larunbata	17:30 - 18:10 18:15 - 18:55 18:10 - 18:40 17:15 - 17:55 17:15 - 17:55 09:30 - 10:10	31,10 € 31,10 € 31,10 € 31,10 € / 51,20 € 31,10 € / 51,20 € 31,10 € / 51,20 €
	5 URTE (2016)	astelehena asteazkena ostirala asteartea osteguna	17:15 - 18:00 17:15 - 18:00 17:15 - 18:00 18:10 - 18:55 18:10 - 18:55	16,60 € / 27,30 € 16,60 € 16,60 € 16,60 € 16,60 € / 27,30 €
	6 URTE (2015)	astelehena osteguna asteazkena asteartea ostirala	18:10 - 18:55 17:15 - 18:00 18:10 - 18:55 17:15 - 18:00 18:10 - 18:55	16,60 € 16,60 € 16,60 € 16,60 € / 27,30 € 16,60 € / 27,30 €
	7-8 URTE (2014-2013)	astelehena asteazkena ostirala asteartea asteazkena osteguna	17:00 - 17:50 17:00 - 17:50 17:00 - 17:50 18:00 - 18:50 18:00 - 18:50 18:00 - 18:50	16,60 €
UR-XOXUAK 7-11 urte	9-11 URTE (2012-2010)	osteguna asteartea astelehena ostirala asteartea osteguna	17:00 - 17:50 17:00 - 17:50 18:00 - 18:50 18:00 - 18:50 18:55 - 19:45 18:55 - 19:45	16,60 €

IKASTAROAK URETAN (haur eta gazteak)				
	JARDUERA	EGUNAK	ORDUTEGIA	PREZIOA
UR SUBIAK 12-13 urte	12-13 URTE (2009-2008)	asteartea ostirala osteguna	16:00 - 16:50 16:00 - 16:50	33,10 €
IYARABAK 14-16 urte	14-16 URTE (2007-2005)	astelehena osteguna asteartea	16:00 - 16:50 16:00 - 16:50	33,10 €
	UMEEN JARDUERA EGOKITUA URETAN	asteartea ostirala	18:10 - 19:55	25,35 €

Berdez azpimarratuak daudenak, hiruhilabeteko ikastaroak dira.