



UZTAILEKO IKASTAROAK:

IZEN EMATEAK: ekainaren 1etik - 15era

ZOZKETAREN ZERRENDAK: ekainaren 17an, 14:00etan.

ZOZKETA: ekainaren 16an, 08:00etan

ABUZTUKO IKASTAROAK:

IZEN EMATEAK: ekainaren 1etik - uztailaren 15era

ZOZKETAREN ZERRENDAK: uztailaren 17an, 14:00etan.

ZOZKETA: uztailaren 16an, 08:00etan

Izen emateak: kiroldegiko bulegoan hitzordua hartuta (943 552185) edo online

<https://web.hernani.eus/kirola/login.aspx?idioma=EU>

TALDEAK	HILABETEA	ORDUA	PREZIOAK	
			abonatuak.	ez abonatuak
HASTAPENA HELDUAK	egunero	7:00; 19:30	82,00 €	135,10 €
3 URTEKOAK (3 urte beteak ikastaroa hasi aurretik)	asteartea-osteguna	09:20 / 16:00	61,60 €	101,60 €
	astelehena-asteartea-asteazkena-osteguna	11:00	123,20 €	203,20 €
4 URTEKOAK (4 urte beteak ikastaroa hasi aurretik)	astl-astz-ostr	09:20	91,50 €	152,10 €
	astz-ostr	16:00	61,60 €	101,60 €
	astelehena-asteartea-asteazkena-osteguna	11:00	123,20 €	203,20 €
5 URTEKOAK (5 urte beteak ikastaroa hasi aurretik)	egunero	10:00	82,00 €	135,10 €
	astelehena-asteartea-asteazkena-osteguna	11:00	65,50 €	109,10 €
6 URTEKOAK (6 urte beteak ikastaroa hasi aurretik)	egunero	17:30	82,00 €	135,10 €
	Egunero	10:00	82,00 €	135,10 €
	astelehena-asteartea-asteazkena-osteguna	11:00	65,50 €	109,10 €
7-8 URTEKOAK (7 urte beteak ikastaroa hasi aurretik)	egunero	17:30	82,00 €	135,10 €
	egunero	09:00	82,00 €	135,10 €
	astelehena-asteartea-asteazkena-osteguna	11:10	65,50 €	109,10 €
9-13 URTEKOAK (9 urte beteak ikastaroa hasi aurretik.)	egunero	18:30	82,00 €	135,10 €
	egunero	09:00	82,00 €	135,10 €
	astelehena-asteartea-asteazkena-osteguna	11:10	65,50 €	109,10 €
HAURDUNAK	egunero	18:30	82,00 €	135,10 €
	asteartea-ostirala	13:10	50,70 €	83,70 €
HAURTXOAK	Informazio gehiago kiroldegian			

UZTAILA

IKASTAROAK URETAN

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

TALDEAK	HILABETEA	ORDUA	PREZIOAK	
PILATESA	asteartea-osteguna	08:00 / 09:45	36,70 €	59,60 €
	astelehena-asteazkena	19:00		
ZIKLO INDOORRA	asteartea-osteguna	11:10	22,10 €	36,00 €
	astelehena-asteazkena	20:00		
KOREA + LUZAKETAK	astelehena-asteazkena	08:00 / 09:45	36,70 €	59,60 €
	asteartea-osteguna	19:00		
ZUNBA	astelehena-asteazkena	11:10	22,10 €	36,00 €
	asteartea-osteguna	20:00		

UZTAILA

**IKASTAROAK
FITNESS
ARETOETAN**

TALDEAK	HILABETEA	ORDUA	PREZIOA	
			abonatu	ez abonatu
JARRI MARTXAN! (55 urtetik gora)	asteleheana-asteazkena	10:00	36,70 €	59,60 €
ZIRKUITOAK AIRE LIBREAN 12-15 urte / 16-20 urte	asteartea-osteguna	10:00	36,70 €	59,60 €

UZTAILA

IKASTAROAK NATURAN

AVE MARIA PARKEAN
ETA
JOLAS IGERILEKUETAN

MARTXAN JARRI! +55

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.

ZIRKUITOAK AIRE LIBREAN (12-15 urte / 16/20 urte)

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	82,00 €	135,10 €
3 URTEKOAK (3 urte beteak ikastaroa hasi aurretik)	asteartea-osteguna	10:15	61,60 €	101,60 €
4 URTEKOAK (4urte beteak ikastaroa hasi aurretik)	astelehena-asteazkena-ostirala	10:15	91,50 €	152,10 €
5-6 URTEKOAK (5 urte beteak ikastaroa hasi aurretik)	egunero	11:10	82,00 €	135,10 €
7-13 URTEKOAK (7 urte beteak ikastaroa hasi aurretik)	egunero	12:10	82,00 €	135,10 €
HAURDUNAK	asteartea-osteguna	13:10	50,70 €	83,70 €

ABUZTUA

**IKASTAROAK
URETAN**