

## Ikastaroak kiroldegian eta aire librean aurtengo ikasturtean

2020/21 ikasturteko ikastaro eskaintzaren berrikuntza nagusia izango da, kiroldegi barruko ikastaroez gain, aire librean ere izango direla ikastaroak. Honenbestez ikastaroak izango dira uretan, fitness aretoetan eta aire librean. Horrekin Hernanin barrena ere jendeak jarduera fisikoa egitea bultzatzea nahi da, eta aire librean ekintzak egitea. Horrez gain, COVID 19ak eraginda, plaza gutxiago eskaintzeko aukera izango da kiroldegian eta aire libreko ikastaroekin zabalduko da eskaintza.

Aire libreko ikastaroak honakoak izango dira:

**Martxan Jarri!:** 65 urtetik gorako herritarrei zuzendua. Ariketa fisikoa taldean egitea da funtsa, modu ludikoan. Egoera fisikoari eta osasun orekari eutsi nahi dion guztiari zuzendua dago.

**Hernanin Barrena:** Fisikoki entrenatuak dauden pertsonen taldea: Hernanin berrena: zirkuituak, Korrika...ariketa eta proposamen desberdin asko. Jarduerak nahasian.

**Zirkuituak aire librean:** zirkuito modura landuko diren ariketak egongo dira eta asmoa oinarritzko ezaugarri fisikoak hobetu eta bizitzeko modu osasutsuak sustatzea da.

(\* ) Eguraldi txarragatik aire librean ikastaroak egin ezin diren egunetan barruan egiteko aukera izango da.

Oraingoz helduentzako eskaintza zabalduko da, eta aurrerago eskainiko da haur eta gaztetxoentzako eskaintza, egoerak aukera ematen duenean.

2020/21  
**IKASTURTEA**  
Izen ematea  
*Inscripciones*



# 2020/21 IKASTURTEA Izen ematea

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

1. IZEN EMATEA: irailaren 8tik irailaren 20ra

**ZOZKETAREN ZERRENDAK:** irailaren 22an, 14:00etan.  
*ZOZKETA: irailaren 21an , 12:00etan*

2. IZEN EMATEA: irailaren 23tik irailaren 24ra

**ZOZKETAREN ZERRENDAK:** irailaren 25an, 14:00etan.  
*ZOZKETA: irailaren 25an , 12:00etan*



# 2020/21 IKASTURTEA Izen ematea

- 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.
- Ikastaroak aurrera atera ahal izateko, gutxieneko kopurua beharko da. Izena eman dutenak dauden plazak baino gehiago badira, zozketa bidez esleituko dira plaza horiek.
- Bigarren zozketa ondoren plazarik gabe geratzen denak edo ikastaro bat baino gehiagotan izena eman nahi badu aukera izango du beste talde batean izena emateko, betiere taldea osatu arte eta izena emateko hurrenkerari jarraituz.
- Hiruhileko ikastaroak: Ikastaro gehienak 3 hilabeteko iraupena izango dute.
- Hilabeteko jarduerak: Haurdunak, Erditu ondorenerako ikastaroak, Ikastaro Egokituak eta Forma fisikoa hobetu ikastaroak. Izen ematea begiraleen bidez egin behar da.
- Helduen Mantentze Igeriketan lehen aldiz izena eman nahi duenak igeriketako begiraleekin hitz egin beharko du lehenago, hauek uretan zein modutan moldatzen den ikusteko.
- *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.*
- (\*) Covid-19aren ondorioz, ikastaroetan unean uneko babes- eta segurtasun- neurriak jarraitu beharko dira

HIRUHILEKO IKASTAROAK	IZEN EMATEA	ZOZKETA	ZOZKETAREN EMAITZA
1. HIRUHILEKOA urria-abendua	Irailaren 8tik irailaren 20ra	Irailaren 21ean 12:00etan	Irailak 22, 12:00etan.
2. HIRUHILEKOA urtarrila-martxoa	- abenduak 1-14 (ikasle berriak)	abenduak 15 (12:00etan)	abenduak 15 (14:00etan)
	- abenduak 16-17 (errepikatzaileak)	abenduak 15 (12:00etan)	abenduak 18 (14:00etan)
3. HIRUHILEKOA apirila-ekaina	- martxoak 1-14 (ikasle berriak)	martxoak 15 (12:00etan)	martxoak 15 (14:00etan)
	- martxoak 16-17 (errepikatzaileak)	martxoak 18 (12:00etan)	martxoak 18 (14:00etan)

**HILABETEKO JARDUERAK:**  
Haurdunak, erditu ondorengo  
ikastaroak, Ur jarduera Egokitua  
eta Forma fisikoa hobetu.

Izen ematea begiraleen bidez egin behar da.

TALDEAK	HILABETEA	ORDUA	PREZIOA
<b>MARTXAN JARRI!</b> 65 urtekoei zuzendua	asteleheana - osteguna*	11:00 - 11:50	36,65 €
<b>ZIRKUITOAK AIRE LIBREAN</b> 18 - 65 urte	asteartea - ostirala	18:00 - 18:50	36,65 €
<b>HERNANIN BARRENA</b> 18 - 65 urte	astertea - osteguna	15:00 - 15:50	36,65 €
<b>HERNANIN BARRENA + ZIRKUITUAK AIRE LIBREAN</b>	astelehena - osteguna*	19:30 - 20:20	36,65 €

**Ikastaroak  
aire  
librean**

### **MARTXAN JARRI!**

Kanpoko ekintza. Edonork egiteko moduko jarduera fisikoaren programa da, egokitzapen fisiko orokorra, jarduera ludikoak, kirol jarduerak eta erritmikoak konbinatzen dituena. Egoera fisiko eta osasun orekari eutsi nahi dion guztiari zuzendua dago, 65 urtetik gorakoentzat.

### **ZIRKUITOAK AIRE LIBREAN**

Kanpoko ekintza. Zirkuito modura landuko diren ariketak egingo dira eta asmoa oinarrizko ezaugarri fisikoak hobetu eta bizitzeko modu osasuntsuak sustatzea da.

### **HERNANIN BARRENA**

Fisikoki entrenatuak dauden pertsonen taldea: Hernanin berrena: zirkuituak, Korrika...ariketa eta proposamen desberdin asko. Jarduerak nahasian.

TALDEAK	EGUNAK	ORDUA	PREZIOAK
PILATESA	astehena - osteguna	07:25 - 08:15	36,65 €
	astearte - ostirala	07:25 - 08:15	
	astearte - osteguna	08:30 - 09:20	
	astearte - osteguna	09:40 - 10:30	
	astearte - osteguna*	12:30 - 13:20	
	astlehena - asteazkena	15:00 - 15:50	
	astlehena - osteguna*	16:30 - 17:20	
	astearte - osteguna	17:30 - 18:20	
	astearte - osteguna	18:30 - 19:20	
	astlehena - asteazkena ostirala	20:00 - 20:50 15:00 - 15:50	
HIPOPILATESA (hipopresiboak + pilatesa)	asteazkena - ostirala	08:30 - 09:20	36,65 €
	astlehena - asteazkena	18:00 - 18:50	
ZUNBA	astlehena - asteazkena*	10:10 - 11:00	22,30 €
	astlehena - asteazkena	15:45 - 16:35	
	astlehena - asteazkena	17:00 - 17:50	
	astlehena - asteazkena	18:00 - 18:50	
	astlehena - asteazkena* astearte - osteguna	19:00 - 19:50 20:00 - 20:50	

# Ikastaroak fitness aretoan

TALDEAK	EGUNAK	ORDUA	PREZIOAK
ZIKLO INDOORRA	astlehena - asteazkena astlehena - asteazkena	10:00 - 10:50 14:00 - 14:50	22,30 €
	astearte - osteguna astearte - osteguna	15:30 - 16:20 17:30 - 18:20	
INDOOR WALKINGA	astlehena - asteazkena	09:30 - 10:20	36,65 €
	astearte - ostirala	18:00 - 18:50	
	astlehena - asteazkena	18:30 - 19:20	
KONBINATUAK: WALKING + ZIRKUITU ENTRENAMENDUA  PILATESA + ZUNBA	astlehena - asteazkena*	19:30 - 20:20	36,65 €
	astlehena - asteazkena	09:30 - 10:20	

# Ikastaroak fitness aretoan

TALDEAK	HILABETEA	ORDUA	PREZIOAK
AEROBIKA - MULTIFITNESSA	asteartea - osteguna asteartea - osteguna	09:15 - 10:00 19:00 - 19:50	22,30 €
MULTIFITNESSA (Mantentze gimnastika)	asteartea - osteguna asteartea - osteguna	10:10 - 10:50 18:00 - 18:50	22,30 €
ZIRKUITU ENTRENAMENDUA	astelehena - osteguna	16:00-16:50	36,65 €
MULTIJARDUERA (Ziklo indoor, zunba, Pilates...)	asteartea - ostirala	16:10 - 17:00	36,65 €
KOREA + LUZAKETAK	astelehena - osteguna asteazkena asteazkena	09:20 - 10:10 07:25 - 08:15 16:00 - 16:50	36,65 € 18,35 € 18,35 €
KOREA (30 minutuko saioa)	asteazkena astelehena	17:30 - 18:00 18:30 - 19:00	9,20 € 9,20 €

# Ikastaroak fitness aretoan



TALDEAK	EGUNAK	ORDUA	PREZIOAK
HIPOPRESIBOAK + LUZAKETAK	asteazkena	12:30 - 13:20	18,35 €
HIPOPRESIBOAK + LUZAKETAK (erditu ondorengo emakumeentzat)	asteartea	10:30 - 11:20	18,35 €
HIPOPRESIBOAK (30 minutuko saioak)	osteguna osteguna asteartea	10:30 - 11:00 18:30 - 19:00 19:30 - 20:00	9,20 €
PILATESA + 65	astelehena - osteguna* asteartea - ostirala	11:00 - 11:50 11:00 - 11:50	36,65 €
Multijarduera + 65 (aire librean, pilatesa, ziklo indoorra, multifitnesa...)	asteazkena	11:00-11:50	36,65 €
Multifitnesa + 65 (mantentze gimnastika)	astelehena - osteguna	11:20 - 12:10	22,30 €
Ziklo indoora + 65	asteartea - ostirala	11:20 - 12:10	22,30 €

# Ikastaroak fitness aretoan

IADEAK	EGUNAK	ORDUA	PREZIOAK
MANTENTZE IGERIKETA	astelehena - asteazkena *	07:05 - 07:55	25,35 €
	astearte - osteguna*	07:05 - 07:55	25,35 €
	ostirala	07:05 - 07:55	12,70 €
	astelehena - osteguna*	08:20 - 09:10	25,35 €
	astearte - ostirala (baxua)	08:20 - 09:10	25,35 €
	astelehena - asteazkena*	18:50 - 19:40	25,35 €
MANTENTZE IGERIKETA + 65	astelehena - asteazkena	11:10 - 12:00	25,35 €
AQUAGYMA	astelehen - osteguna*	09:40 - 10:30	25,35 €
	astelehena - osteguna	14:00 - 14:50	
	astelehena - asteazkena	19:50 - 20:40	
AQUAGYMA + PILATESA	astearte - ostirala*	09:40 - 10:30	25,35 €
AQUAGYMA + 65	astearte - ostirala*	11:15 - 12:00	25,35 €
	astelehena - osteguna*	11:20 - 12:05	
HASTAPENA	astearte - osteguna*	19:50 - 20:40	32,65 € / 53,50 €
HASTAPENA + 65	asteazkena - ostirala*	10:30 - 11:10	32,65 / 53,50 €

# Ikastaroak uretan

TALDEAK	EGUNAK	ORDUA	PREZIOAK
HAURDUNAK	asteartea - ostirala	13:00 - 13:50	50,70 € / 83,70 €
JARDUERA EGOKITUA URETAN	astelehena - osteguna*	13:00 - 13:45	25,35 €
FORMA FISIKOA HOBETU (arazo eta lesio arinak)	asteazkena - ostirala	09:20 - 10:10	50,70 € / 83,70 €
FORMA FISIKOA HOBETU (arazo eta lesio arinak) Ureten + indoor walkinga	astelehena - asteazkena	13:00 - 13:50	50,70 / 83,70 €

# Ikastaroak uretan