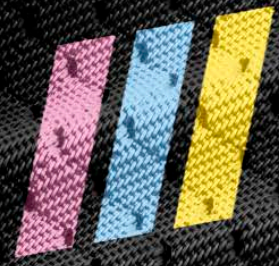


# IKASTAROAK - FITNESS ARETOAN

JARDUERA		EGUNAK	ORDUTEGIA	IRAUPENA	PREZIOA HILABETE		
					ABONATUA	EZ ABONATUA	
Aerobika - Multifitnessa		Astr eta Ostg Ma y Ju	09:15 - 10:05	Urr-Eka Oct-Jun	23,00 €	37,35 €	
Zunba		Astl eta Astz Lu y Mi	19:00 - 19:50	Urria-Ekaina	23,00 €	37,35 €	
		Astr eta Ostg Ma y Ju	18:00 - 18:50	Urria-Ekaina			
Multifitnessa - Mantentze Gimnastika		Astl eta Astz Lu y Mi*	09:15 - 10:05*	Urria-Ekaina	23,00 €	37,35 €	
		Astr eta Ostg Ma y Ju*	19:00 - 19:50*	Urria-Ekaina			
Konbinatuak	Indoor Walkinga + Zirkuitu Entrenamendua	Astl eta Astz Lu y Mi*	19:30 - 20:20*	Urria-Ekaina	37,75 €	61,30 €	
	Ziklo Indoorra + TRX	Astr eta Ostg Ma y Ju	15:00 - 15:50*	Urria-Ekaina			
Pilatesa	Astelehena eta Asteazkena Lunes y Miércoles		07:30 - 08:20 11:30 - 12:20* 15:00 - 15:50 17:00 - 17:50 19:00 - 19:50* 20:00 - 20:50*	Urria-Ekaina Octubre-Junio	37,75 €	61,30 €	
			Asteartea eta Osteguna Martes y Jueves				08:30 - 09:20 09:30 - 10:20* 16:30 - 17:20* 17:30 - 18:20* 18:30 - 19:20
			Ostirala Viernes*				15:00 - 15:50*
Hipopilatesa	Astl eta Astz Lu y Mi*		18:00 - 18:50*	Urria-Ekaina	37,75 €	61,30 €	
	Asteartea Martes*		19:00 - 19:50*	Urria-Ekaina	18,90 €	30,70 €	
Ziklo Indoorra	Astelehena eta Asteazkena Lunes y Miércoles		14:00 - 14:50 18:00 - 18:50* 19:30 - 20:20 20:30 - 21:20*	Urria-Ekaina Octubre-Junio	23,00 €	37,35 €	
			Asteartea eta Osteguna Martes y Jueves				08:00 - 08:50* 10:00 - 10:50 17:30 - 18:20* 19:30 - 20:20*
			Ostirala Viernes				19:00 - 19:50
Indoor Walkinga	Astelehena eta Asteazkena Lunes y Miércoles		10:00 - 10:50 17:30 - 18:30 18:30 - 19:20	Urria-Ekaina Octubre-Junio	37,75 €	61,30 €	
			Astr eta Ostg Ma y Ju			18:00 - 18:50* 19:00 - 19:50*	37,75 €
Body Punba	Astr eta Ostg Ma y Ju		10:15 - 11:00 20:00 - 20:50*	Urria-Ekaina Octubre-Junio	37,75 €	61,30 €	
	Astl eta Astz Lu y Mi*		18:00 - 18:50*	Urria-Ekaina			
TRX-a	Astl eta Astz Lu y Mi		08:00 - 08:50*	Urria-Ekaina Octubre-Junio	37,75 €	61,30 €	
	Astr eta Ostg Ma y Ju*		19:00 - 19:50*		18,90 €	30,70 €	
	Ostirala Viernes		18:00 - 18:20				
Total Traininga	Astl eta Astz Lu y Mi*		07:00 - 07:50*	Urria-Ekaina Octubre-Junio	37,75 €	61,30 €	
	Astr eta Ostg Ma y Ju*		20:30 - 21:20*		18,90 €	30,70 €	
	Asteazkena Miércoles		19:30 - 20:20				
	Ostirala Viernes		19:00 - 19:50*				
Korea (30')	Asteazkena Miércoles*		17:30 - 18:00*	Urr-Eka Oct-Jun	9,50 €	15,40 €	
Korea + Luzatze Ariketak	Astr eta Ostg Ma y Ju		07:00 - 07:50	Urria-Ekaina	37,75 €	61,30 €	
	Astelehena Lunes*		16:00 - 16:50*	Urria-Ekaina	18,90 €	30,70 €	
Hipopresiboak (30')	Asteartea Martes*		18:30 - 19:00*	Urria-Ekaina	9,50 €	15,40 €	
	Osteguna Jueves*		10:30 - 11:00*	Urria-Ekaina			
Emakumeentzat Zuzendutakoak:	Zoru Pelbikoa Lantzeko Ikastaroa	Asteartea Martes*	12:15 - 13:15*	3 hilabete Trimestral	18,90 €	30,70 €	
		Asteazkena Miércoles*	16:00 - 17:00* 17:00 - 18:00*				
		Hipopresiboak + Luzaketak (Erditu Ondoren)	Asteartea Martes				10:30 - 11:20
3. Adina (Izen Emateak Goiz Eguzki Jubilatutakoentzat)		Astelehena, Asteazkena eta Ostirala Lunes, Miércoles y Viernes*	08:30-09:20* 09:30-10:20* 10:30-11:20*	Urria-Ekaina Octubre-Junio	6,84 €		
Gazteak (16-18 Urte)	Total Traininga	Astz eta Ostr Mi y Vi	16:00 - 16:50	Urria-Ekaina Octubre-Junio	37,20 €	61,30 €	
	Body Pumba	Astr eta Ostg Ma y Ju	17:00 - 17:50				
Gazteak (12-15 Urte): Askotariko Jarduerak (Jarduerak Desberdinak Nahasian: Zirkuitoak, Ziklo Indoorra, Korea, Korrika Hernanin Barrena...)		Astr eta Ostg Ma y Ju	16:00 - 16:50	Urria-Ekaina Octubre-Junio	37,20 €	61,30 €	



**HERNANIKO UDAL  
KIROLDEGIA 2023-2024**





# IKASTAROAK - URETAN

JARDUERA		EGUNAK	ORDUTEGIA	IRAUPENA	PREZIOA HILABETE PRECIO MES		
					ABONATUA	EZ ABONATUA	
EKALLUXARRAK Helduak 16 urtetik gora	Mantentze Igeriketa	Astl, Astz eta Ostr	Lu, Mi y Vi*	06:55 - 07:45* 07:55 - 08:45*	Urria-Ekaina Octubre-Junio	38,50 €	62,50 €
		Astl eta Astz	Lu y Mi*	19:00 - 19:50*			
		Astr eta Ostg	Ma y Ju	06:55 - 07:45* 14:00 - 14:50			
		Astr eta Ostg (baxua)	Ma y Ju (nivel bajo)	07:55 - 08:45* 19:00 - 19:50*			
		Larunbata	Sábado	10:30 - 11:20*			
	Aquañita	Astl, Astz eta Ostr	Lu, Mi y Vi	09:10 - 10:00* 14:00 - 14:50 19:50 - 20:40*	Urria-Ekaina Octubre-Junio	38,50 €	62,50 €
		Astr eta Ostg	Ma y Ju	09:10 - 10:00*		26,10 €	42,35 €
	Hastapena	Astr eta Ostg	Ma y Ju	08:00 - 08:50* 19:50 - 20:40*	3 hilabete Trimestral	33,65 €	55,10 €
	Haurdunak	Astr eta Ostr	Ma y Vi	13:00 - 13:50	Hilabete Mes	52,25 €	86,20 €
TXANBA-LOYAK 55tik gora	Mantentze Igeriketa + 55)	Astl, Astz eta Ostr	Lu, Mi y Vi*	09:20 - 10:10*	Urr-Eka Oct-Jun	38,50 €	62,50 €
	Aquagyma + 65	Astl eta Ostg	Lu y Ju*	10:15 - 11:00*	Urria-Ekaina Octubre-Junio	26,10 €	42,35 €
		Astz eta Ostr	Mi y Vi*	10:15 - 11:00*			
IZOKIYAK 65tik gora	Hastapena/Mantentze Igeriketa + 65	Astearte	Martes*	10:15 - 11:00*	Urria-Ekaina Octubre-Junio	13,10 €	21,25 €
	Egokitua	Astr eta Ostg	Ma y Ju	12:10 - 13:00*	Urr-Eka Oct-Jun	26,10 €	42,35 €
	Forma Fisikoa Hobetu (Arazo eta Lesio Arinak)	Astl eta Astz	Lu y Mi*	12:10 - 13:00*	Urria-Ekaina Octubre-Junio	52,25 €	86,20 €
TXALBURUAK 0-3 urte	Haurtxoak (4-15 Hilabete)	Astl eta Ostg	Lu y Ju	11:15 - 11:55	Hilabete Mes	52,25 €	86,20 €
		Ostirala	Viernes	16:30 - 17:10			
	Haurtxoak (15-36 Hilabete)	Ostirala	Viernes	11:20 - 12:00	Hilabete Mes	26,10 €	42,35 €
		Astelehena	Lunes	16:30 - 17:10			
		Osteguna	Jueves	16:30 - 17:10			
		Astearte	Martes	15:50 - 16:30			
		Larunbata	Sábado	10:20 - 11:00			
INGELA GORRIYAK 3-6 urte	3 Urte (2020)	Astz (guraso)	Mi (padre/madre)	16:00 - 16:40	Urria-Ekaina Octubre-Junio	32,00 €	52,75 €
		Asteazkena	Miércoles	16:45 - 17:25			
		Astelehena	Lunes	18:10 - 18:50			
		Astelehena	Lunes	17:15 - 17:55			
		Osteguna	Jueves	17:15 - 17:55			
		Larunbata	Sábado	09:30 - 10:10			
	4 Urte (2019)	Asteazkena	Miércoles	17:30 - 18:10	Urria-Ekaina Octubre-Junio	32,00 €	52,75 €
		Osteguna	Jueves	18:10 - 18:40			
		Astearte	Martes	17:15 - 17:55			
		Ostirala	Viernes	17:15 - 17:55			
		Larunbata	Sábado	09:30 - 10:10			
	5 Urte (2018)	Astearte	Martes	17:30 - 18:15	Urria-Ekaina Octubre-Junio	17,10 €	28,10 €
		Asteazkena	Miércoles	17:15 - 18:00			
		Ostirala	Viernes	17:15 - 18:00			
		Astearte	Martes	18:10 - 18:55			
		Osteguna	Jueves	17:15 - 18:55			
		Astelehena	Lunes	17:15 - 18:00			
6 Urte (2017)	Osteguna	Jueves	18:10 - 18:55	Urria-Ekaina Octubre-Junio	17,10 €	28,10 €	
	Astelehena	Lunes	18:10 - 18:55				
	Asteazkena	Miércoles	18:10 - 18:55				
	Ostirala	Viernes	17:15 - 18:00				
	Astearte	Martes	17:15 - 18:00				
	Ostirala	Viernes	18:10 - 18:55				
UR-XOXUAK 7-11 urte	7-8 Urte (2016-2015)	Astelehena	Lunes	17:00 - 17:50	Urria-Ekaina Octubre-Junio	17,10 €	28,10 €
		Asteazkena	Miércoles	17:00 - 17:50			
		Ostirala	Viernes	17:00 - 17:50			
		Astelehena	Lunes	18:00 - 18:50			
		Astearte	Martes	18:00 - 18:50			
		Asteazkena	Miércoles	18:00 - 18:50			
9-11 Urte (2014-2012)	Astelehena	Lunes	17:00 - 17:50	Urria-Ekaina Octubre-Junio	17,10 €	28,10 €	
	Astearte	Martes	17:00 - 17:50				
	Osteguna	Jueves	17:00 - 17:50				
	Astelehena	Lunes	18:00 - 18:50				
	Ostirala	Viernes	18:00 - 18:50				
	Osteguna	Jueves	18:55 - 19:45				
UR SUBIAK	12-13 Urte (2011-2010)	Astz eta Ostr	Mi y Vi	16:00 - 16:50	Urria-Ekaina Octubre-Junio	34,10 €	56,25 €
		Ostirala	Viernes				
IYARABAK 14-16	14-16 Urte (2009-2007)	Astz eta Ostr	Mi y Vi	16:00 - 16:50	Urria-Ekaina Octubre-Junio	34,10 €	56,25 €
		Asteazkena	Miércoles				
	Umeen Jarduera Egokitua Uretan	Astr eta Ostr	Ma y Vi	18:10 - 19:55	Urr-Eka Oct-Jun	26,10 €	42,35 €

## IKASTARO ESKAINTZA 2023-2024 OFERTA DE CURSOS

IZEN-EMATEA INSCRIPCIÓN		KIROLDEGIAN EN EL POLIDEPORTIVO - ONLINE ( <a href="https://kirola.hernani.eus">https://kirola.hernani.eus</a> )	
IKASTURTE ASOKO IKASTAROAK (Urria-Ekaina) CURSOS ANUALES (Octubre-Junio)	Izena Ematea Inscripción	Zozketa Sorteo	Zozketaren Emaitza Resultado del sorteo
	Uztailaren 10etik irailaren 10era 10 de julio al 10 de septiembre	Irailak 11 Sept, 08:00etan	Irailak 13 Sept, 14:00
	Irailaren 14tik aurrera plazak libre geratu diren edozein taldeetan, izen emate hurrenkera jarraituz A partir del 14 de septiembre en cualquier grupo con plazas libres, por orden de inscripción.		
HIRUHILEKO IKASTAROAK Hiruhileko ikastaroetan ikasle berriak izango dute lehentasuna. CURSOS TRIMESTRALES En los cursos trimestrales el nuevo alumnado tendrá prioridad a la hora de inscribirse.	1. hiruhilekoa: urria-abendua 1º trimestre: octubre-diciembre Uztailaren 10etik irailaren 10era 10 de julio al 10 de septiembre	Irailak 11 Sept, 08:00etan	Irailak 13 Septiembre, 14:00
	2. hiruhilekoa: urtarrila-martxoa 2º trimestre: enero-marzo Ikasle berriak abenduaren 1etik 10era Nuevo alumnado: Del 1 al 10 de diciembre Errepikatzaileak abenduaren 13a eta 14a Repetidores: Del 13 al 14 de diciembre	Abenduak 11 Dic, 08:00etan Abenduak 15 Dic, 08:00etan	Abenduak 12 Dic, 14:00 Abenduak 15 Dic, 14:00
	3. hiruhilekoa: apirila-ekaina 3º trimestre: abril-junio Ikasle berriak martxoaren 1etik 10era Nuevo alumnado: Del 1 al 10 de marzo Errepikatzaileak martxoaren 13a eta 14a Repetidores: Del 13 al 14 de marzo	Martxoak 11 Mar, 08:00etan Martxoak 15 Mar, 08:00etan	Martxoak 12 Marzo, 14:00 Martxoak 15 Marzo, 14:00

Pertsona bakoitzak eskaera bakarra egin ahal izango du. Eskaera orri bakoitzean bi ikastaro iizendatzeko aukera izango da, lehen ikastaroan plazarik egokitu ezean, beste ikastaro batean aukera izateko. Cada persona sólo podrá realizar una solicitud. En cada hoja de inscripción se podrán solicitar dos opciones a dos cursos diferente (a falta de plaza asignada en la opción primera, se podrá optar por otra asignación).

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. Todos los cursos tendrán un número mínimo de personas inscritas para su desarrollo. En aquellos cursos en los que haya más personas apuntadas que número de plazas reales, estas se adjudicarán por medio de sorteo. Quienes nos les toque podrán inscribirse en otro grupo con plazas libres, hasta completar grupos por orden de inscripción.

IKASTAROEN HIZKUNTZA: ikastaroak euskaraz emango dira. Horieta izena emateko ezinbestekoa da gutxiengo ulermen maila izatea. (\*) markatuta dauden taldeetan, berriz, ikastaroak nagusiki euskaraz emango dira. Los cursos se impartirán en euskera. Para tomar parte en esos cursos es imprescindible tener un nivel de comprensión mínimo del idioma. En los horarios marcados con asterisco (\*) las clases se impartirán principalmente en euskera.

HILABETEKO IKASTAROA URETAN: Haurdunak, Ikastaro Egokitua eta Forma fisikoa hobetu ikastaroak. Izenematea kiroldegian bertan egin behar da. CURSOS DE UN MES EN EL AGUA: Embarazadas, actividades acuáticas adaptados y mejora de la salud: Inscripción en el polideportivo a través de los monitoras/es.

MANTENTZE IGERIKETA LEHEN ALDIZ ikastaroan izena eman nahi duenak begiraleekin hitz egin beharko du izen eman aurretik, uretan nola moldatzen den ikusteko. Quienes quieran inscribirse en algún curso de Mantentze igeriketa por vez primera deberán ponerse en contacto con las/los monitoras/es de piscina (943 55 2185), para que previamente puedan valorar la experiencia de cada persona interesada.

AQUAFITA egin nahi duen pertsonak igeri egiten jakin behar du (igerileku handian eta txikian egiten da). Quien quiera hacer AQUAFIT debe daber nadar (práctica en lapiscina grande y piscina pequeña).

AQUAGYMA nahi duenak egin dezake. Ez da beharrezkoa igeri egiten jakitea (igerileku txikian egiten da). El Aquagym lo puede practicar cualquier persona. No es necesario saber nadar (práctica en piscina pequeña).