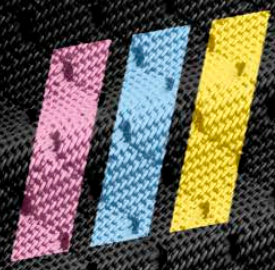


IKASTARROAK - FITNESS ARETOAN

JARDUERA		EGUNAK	ORDUTEGIA	IRAUPENA	PREZIOA HILABETE	
					ABONATUA	EZ ABONATUA
Aerobika - Multifitnessa		Asteartea eta Osteguna	09:15 - 10:05	Urria-Ekaina	23,00 €	37,35 €
Zunba		Astelehena eta Asteazkena	19:00 - 19:50	Urria-Ekaina	23,00 €	37,35 €
		Asteartea eta Osteguna	18:00 - 18:50			
Multifitnessa - Mantentze Gimnastika		Astelehena eta Asteazkena*	09:15 - 10:05*	Urria-Ekaina	23,00 €	37,35 €
		Asteartea eta Osteguna*	19:00 - 19:50*			
Konbinatuak	Indoor Walkinga + Zirkuitu Entrenamendua	Astelehena eta Asteazkena*	19:30 - 20:20*	Urria-Ekaina	37,75 €	61,30 €
	Ziklo Indoorra + TRX	Asteartea eta Osteguna	15:00 - 15:50*			
Pilatesa		Astelehena eta Asteazkena	07:30 - 08:20	Urria-Ekaina	37,75 €	61,30 €
			11:30 - 12:20*			
			15:00 - 15:50			
		Asteartea eta Osteguna	17:00 - 17:50	Urria-Ekaina	37,75 €	61,30 €
			19:00 - 19:50*			
			20:00 - 20:50*			
		Ostirala*	15:00 - 15:50*	Urria-Ekaina	18,90 €	30,70 €
			18:00 - 18:50*			
			19:00 - 19:50*			
Hipopilatesa		Astelehena eta Asteazkena*	18:00 - 18:50*	Urria-Ekaina	37,75 €	61,30 €
		Asteartea*	19:00 - 19:50*			
Ziklo Indoorra		Astelehena eta Asteazkena	14:00 - 14:50	Urria-Ekaina	23,00 €	37,35 €
			18:00 - 18:50*			
			19:30 - 20:20			
		Asteartea eta Osteguna	20:30 - 21:20*	Urria-Ekaina	11,30 €	18,35 €
			08:00 - 08:50*			
			10:00 - 10:50			
		Ostirala	17:30 - 18:20*	Urria-Ekaina	37,75 €	61,30 €
			19:30 - 20:20*			
			19:00 - 19:50			
Indoor Walkinga		Astelehena eta Asteazkena	10:00 - 10:50	Urria-Ekaina	37,75 €	61,30 €
		Asteartea eta Osteguna	17:30 - 18:30			
			18:30 - 19:20	Urria-Ekaina	37,75 €	61,30 €
			18:00 - 18:50*			
			19:00 - 19:50*	Urria-Ekaina	37,75 €	61,30 €
			20:00 - 20:50*			
Body Punba		Astelehena eta Asteazkena*	10:15 - 11:00	Urria-Ekaina	37,75 €	61,30 €
		Asteartea eta Osteguna	20:00 - 20:50*			
TRX-a		Astelehena eta Asteazkena	18:00 - 18:50*	Urria-Ekaina	37,75 €	61,30 €
		Asteartea eta Osteguna*	08:00 - 08:50*			
		Ostirala	19:00 - 19:50*			
Total Traininga		Astelehena eta Asteazkena*	18:00 - 18:20	Urria-Ekaina	37,75 €	61,30 €
		Asteartea eta Osteguna*	07:00 - 07:50*			
		Asteazkena	20:30 - 21:20*			
		Ostirala	19:30 - 20:20			
Korea (30')		Astelehena eta Asteazkena*	19:00 - 19:50*	Urria-Ekaina	9,50 €	15,40 €
		Asteartea eta Osteguna	17:30 - 18:00*			
Korea + Luzatze Ariketak		Astelehena*	07:00 - 07:50	Urria-Ekaina	37,75 €	61,30 €
		Asteartea eta Osteguna	16:00 - 16:50*			
Hipopresiboak (30')		Astelehena eta Asteazkena*	18:30 - 19:00*	Urria-Ekaina	9,50 €	15,40 €
		Asteartea eta Osteguna*	10:30 - 11:00*			
Emakumeentzat Zuzendutakoak:	Zoru Pelbikoa Lantzeko Ikastaroa	Astelehena eta Asteazkena*	12:15 - 13:15*	3 Hilabete	18,90 €	30,70 €
		Asteartea eta Osteguna*	16:00 - 17:00*			
		Asteazkena*	17:00 - 18:00*			
	Hipopresiboak + Luzaketak (Erditu Ondoren)	Astelehena eta Asteazkena*	10:30 - 11:20	Urria-Ekaina	37,75 €	61,30 €
		Asteartea eta Osteguna	19:00 - 19:50*			
3. Adina (Izen Emateak Goiz Eguzki Jubilatu Etxean)		Astelehena, Asteazkena eta Ostirala*	08:30-09:20* 09:30-10:20* 10:30-11:20*	Urria-Ekaina	6,84 €	
Gazteak (16-18 Urte)	Total Traininga	Astelehena eta Asteazkena*	16:00 - 16:50	Urria-Ekaina	37,20 €	61,30 €
	Body Pumba	Astelehena eta Asteazkena*	17:00 - 17:50			
Gazteak (12-15 Urte): Askotariko Jarduerak (Jarduerak Desberdinak Nahasian: Zirkuitoak, Ziklo Indoorra, Korea, Korrika Hernanin Barrena...)		Astelehena eta Asteazkena*	16:00 - 16:50	Urria-Ekaina	37,20 €	61,30 €



**HERNANIKO UDAL
KIROLDEGIA 2023-2024**



IKASTAROAK - URETAN

JARDUERA		EGUNAK	ORDUTEGIA	IRAUPENA	PREZIOA HILABETEA	
					ABONATUA	EZ ABONATUA
EXKALLUXARRAK Helduak 16 urtetik gora	Mantentze Igeriketa	Astelehena, Asteazkena eta Ostirala*	06:55 - 07:45* 07:55 - 08:45*	Urria-Ekaina	38,50 €	62,50 €
		Astelehena eta Asteazkena*	19:00 - 19:50*		26,10 €	42,35 €
		Asteartea eta Osteguna	06:55 - 07:45* 14:00 - 14:50			
		Asteartea eta Osteguna (baxua)	07:55 - 08:45* 19:00 - 19:50*			
		Larunbata	10:30 - 11:20*			
	Aquaflita	Astelehena, Asteazkena eta Ostirala	09:10 - 10:00* 14:00 - 14:50 19:50 - 20:40*	Urria-Ekaina	38,50 €	62,50 €
		Asteartea eta Osteguna*	09:10 - 10:00*		26,10 €	42,35 €
Hastapena	<u>Asteartea eta Osteguna*</u>	08:00 - 08:50* 19:50 - 20:40*	<u>3 hilabete</u>	33,65 €	55,10 €	
Haurdunak	Asteartea eta Ostirala	13:00 - 13:50	Hilabete	52,25 €	86,20 €	
TXANBA-LOYAK 55tik gora	Mantentze Igeriketa + 55)	Astelehena, Asteazkena eta Ostirala*	09:20 - 10:10*	Urria-Ekaina	38,50 €	62,50 €
	Aquagyma + 65	Astelehena eta Osteguna* Asteazkena eta Ostirala*	10:15 - 11:00* 10:15 - 11:00*	Urria-Ekaina	26,10 €	42,35 €
IZOKIYAK 65tik gora	Hastapena/Mantentze Igeriekta + 65	Asteartea*	10:15 - 11:00*	Urria-Ekaina	13,10 €	21,25 €
	Egokitua	Asteartea eta Osteguna*	12:10 - 13:00*	Urria-Ekaina	26,10 €	42,35 €
	Forma Fisikoa Hobetu (Arazo eta Lesio Arinak)	Astelehena eta Asteazkena*	12:10 - 13:00*	Urria-Ekaina	52,25 €	86,20 €
TXALBURUAK 0-3 urte	Haurtxoak (4-15 Hilabete)	Astelehena eta Osteguna	11:15 - 11:55	Hilabete	52,25 €	86,20 €
		Ostirala	16:30 - 17:10		26,10 €	42,35 €
	Haurtxoak (15-36 Hilabete)	Ostirala	11:20 - 12:00	Hilabete	26,10 €	42,35 €
		Astelehena	16:30 - 17:10			
		Osteguna	16:30 - 17:10			
		Asteartea	15:50 - 16:30 16:30 - 17:30			
		Larunbata	10:20 - 11:00			
INGELA GORRIYAK 3-6 urte	3 Urte (2020)	Asteazkena (guraso)	16:00 - 16:40	Urria-Ekaina	32,00 €	52,75 €
		Asteazkena	16:45 - 17:25			
		Astelehena	18:10 - 18:50			
		<u>Astelehena</u>	17:15 - 17:55	<u>3 hilabete</u>		
		<u>Osteguna</u>	17:15 - 17:55			
	Larunbata	09:30 - 10:10				
	4 Urte (2019)	Asteazkena	17:30 - 18:10	Urria-Ekaina	32,00 €	52,75 €
		Asteazkena	18:15 - 18:55			
		Osteguna	18:10 - 18:40	<u>3 hilabete</u>		
		<u>Asteartea</u>	17:15 - 17:55			
<u>Ostirala</u>		17:15 - 17:55				
<u>Larunbata</u>	09:30 - 10:10					
5 Urte (2018)	Asteartea	17:30 - 18:15	Urria-Ekaina	17,10 €	28,10 €	
	Asteazkena	17:15 - 18:00				
	Ostirala	17:15 - 18:00 18:10 - 18:55				
	Asteartea	18:10 - 18:55				
	Osteguna	17:15 - 18:55				
	<u>Astelehena</u>	17:15 - 18:00				<u>3 hilabete</u>
	<u>Osteguna</u>	18:10 - 18:55				
6 Urte (2017)	Astelehena	18:10 - 18:55	Urria-Ekaina	17,10 €	28,10 €	
	Osteguna	17:15 - 18:00				
	Asteazkena	18:10 - 18:55				
	Ostirala	17:15 - 18:00	<u>3 hilabete</u>			
	<u>Asteartea</u>	17:15 - 18:00				
	<u>Ostirala</u>	18:10 - 18:55				
UR-XOXUAK 7-11 urte	7-8 Urte (2016-2015)	Astelehena	17:00 - 17:50 17:00 - 17:50	Urria-Ekaina	17,10 €	28,10 €
		Ostirala	17:00 - 17:50			
		Astelehena	18:00 - 18:50			
		Asteartea	18:00 - 18:50			
		Asteazkena	18:00 - 18:50			
	Osteguna	18:00 - 18:50				
	9-11 Urte (2014-2012)	Astelehena	17:00 - 17:50	Urria-Ekaina		
		Asteartea	17:00 - 17:50			
		Osteguna	17:00 - 17:50			
		Astelehena	18:00 - 18:50			
Ostirala		18:00 - 18:50 18:55 - 19:45				
UR SUBIAK	12-13 Urte (2011-2010)	Asteazkena eta Ostirala	16:00 - 16:50	Urria-Ekaina	34,10 €	56,25 €
		Ostirala		17,10 €	28,10 €	
IYARABAK 14-16	14-16 Urte (2009-2007)	Asteazkena eta Ostirala	16:00 - 16:50	Urria-Ekaina	34,10 €	56,25 €
		Asteazkena		17,10 €	28,10 €	
	Umeen Jarduera Egokitua Uretan	Asteartea eta Ostirala	18:10 - 19:55	Urria-Ekaina	26,10 €	42,35 €

IKASTARO ESKAINTZA 2023-2024

AURRETIKO IZEN-EMATEA	KIROLDEGIAN - ONLINE (https://kirola.hernani.eus)		
	Izena Ematea	Zozketa	Zozketaren Emaiza
Ikasturte Osoko Ikastaroak (Urria-Ekaina)	Uztailaren 10etik irailaren 10era	Irailak 11, 08:00etan	Irailak 13, 14:00
	Irailaren 14tik aurrera plazak libre geratu diren edozein taldeetan, izen emate hurrenkera jarraituz		
Hiruhileko Ikastaroak Hiruhileko ikastaroetan ikasle berriek izango dute lehentasuna.	1. hiruhilekoa: urria-abendua Uztailaren 10etik irailaren 10era	Irailak 11, 08:00etan	Irailak 13, 14:00
	2. hiruhilekoa: urtarrila-martxo Ikasle berriak abenduaren 1etik 10era Errepikatzaileak abenduaren 13a eta 14a	Abenduak 11, 08:00etan Abenduak 15, 08:00etan	Abenduak 12, 14:00 Abenduak 15, 14:00
	3. hiruhilekoa: apirila-ekaina Ikasle berriak martxoaren 1etik 10era Errepikatzaileak martxoaren 13a eta 14a	Martxoak 11, 08:00etan Martxoak 15, 08:00etan	Martxoak 12, 14:00 Martxoak 15, 14:00

Pertsona bakoitzak eskaera bakarria egin ahal izango du. Eskaera orri bakoitzean bi ikastaro izendatzeko aukera izango da, lehen ikastaroan plazarik egokitu ezean, beste ikastaro batean aukera izateko.

Ikastaroak aurrera atera ahal izateko, gutxieneko kopurua behar 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, ikastaroak nagusiki euskaraz emango dira.

HILABETEKO IKASTAROA URETAN: Haurdunak, Ikastaro Egokitua eta Forma fisikoa hobetu ikastaroak. **Izenematea kiroldegian** bertan egin behar da. **MANTENTZE IGERIKETA LEHEN ALDIZ** ikastaroan izena eman nahi duenak **begiraleekin hitz egin** behar du izen eman aurretik, uretan nola moldatzen den ikusteko.

AQUAFITA egin nahi duen pertsonak **igeri egiten jakin behar** du (igerileku handian eta txikian egiten da).

AQUAGYMA nahi duenak egin dezake. **Ez da beharrezkoa igeri egiten jakitea** (igerileku txikian egiten da).