



EKAINEKO IKASTAROAK

(Ekainak 1 - 22)

IZEN EMATEAK: maiatzaren 8tik - 21era

ZOZKETA: maiatzaren 22an, 08:00etan

ZOZKETAREN ZERRENDAK: maiatzaren 23an, 14:00etan.

Izen emateak: kiroldegian edo online <https://kirola.hernani.eus>

TALDEAK	EGUNAK	ORDUA	PREZIOA	
			Bazkide	Ez bazkide
5 urte beteak ikastaroa hasi aurretik eta 2017an jaioak	astelehenetik ostiralera	15:00-15:45	60,70 €	97,10 €
2016an jaioak	astelehentik ostiralera	15:00-15:45	60,70 €	97,10 €
2014 -2015 jaioak	astelehenetik ostiralera	15:10-16:00	60,70 €	97,10 €
2013 - 2011 jaioak	astelehenetik ostiralera	16:00-16:50	60,70 €	97,10 €
2010 - 2007an jaioak	astelehenetik ostiralera	16:00-16:50	60,70 €	97,10 €

EKAINA

**IKASTAROAK
URETAN**

Ikastaroa emateko behar bezain jenderik ez balego taldeak elkartu egingo lirateke: 5-6 urte 7-12 urte



UZTAILEKO IKASTAROAK

IZEN EMATEAK: maiatzaren 8tik - ekainaren 12ra

- ZOZKETA: ekainaren 13an, 08:00etan
- ZERRENDAK: ekainaren 14an, 14:00etan

ABUZTUKO IKASTAROAK

IZEN EMATEAK: maiatzaren 8tik - uztailaren 12ra

- ZOZKETA: uztailaren 13an, 08:00etan
- ZERRENDAK: uztailaren 14an, 14:00etan.

Izen emateak: kiroldegian edo online <https://kirola.hernani.eus>

UZTAILA

IKASTAROAK URETAN

TALDEAK	HILABETEA	ORDUA	PREZIOAK	
			abonatuak	ez abonatuak
HASTAPENA HELDUAK	egunero	7:00; 19:30	85,50 €	135,10 €
3 URTE (3 urte beteak ikastaroa hasi aurretik)	asteartea osteguna	09:20	64,00 €	102,50 €
4 URTE (4 urte beteak ikastaroa hasi aurretik)	astelehena asteaskena ostirala	09:20	96,00 €	153,60 €
5 URTE (5 urte beteak ikastaroa hasi aurretik)	egunero	10:15, 17.30	85,50 €	136,80 €
6 URTE (6 urte beteak ikastaroa hasi aurretik)	egunero	10:15; 17:30	85,50 €	136,80 €
7-8 URTE (7 urte beteak ikastaroa hasi aurretik)	egunero	09:00; 18:30	85,50 €	136,80 €
9-11 / 12-15 URTE (9 urte beteak ikastaroa hasi aurretik.)	egunero	09:00, 18:30	85,50 €	136,80 €
HAURDUNAK	asteartea-ostirala	13:00	52,25 €	83,60 €
HAURTXOAK	Ordutegia kiroldagian galdetu.			

Ikastaroa emateko behar beste jenderik ez balego taldeak elkartu egingo lirateke: 3-4 urte; 5-15 urte.

TALDEAK	HILABETEA	ORDUA	PREZIOA	
			abonatuak	ez abonatuak
PILATESA	asteartea-osteguna	08:30; 09:45; 20:00	37,75 €	60,40 €
	astelehena-asteazkena	18:30		
BODY PUMBA	asteartea-osteguna	20:00	37,75 €	60,40 €
ZIKLO INDOORA	asteartea-osteguna	11:10	34,10 €	54,55 €
	astelehena-asteazkena	19:30		
MULTIFITNESSA (Mantetze gimnastika)	astelehena-asteazkena	09:45	34,10 €	54,55 €
	asteartea-osteguna	19:00		
TOTAL TRAINING	astelehena-asteazkena	08:00	37,75 €	60,40 €
	astelehena-asteazkena	20:30		
TRX	asteartea-osteguna	11:00; 19:00	37,75 €	60,40 €

UZTAILA

**IKASTAROAK
FITNESS
ARETOETAN**

UZTAILA

IKASTAROAK NATURAN

AVE MARIA PARKEAN
ETA
JOLAS IGERILEKUETAN

TALDEAK	HILABETEA	ORDUA	PREZIOA	
			Abonatuak	ez abonatuak
55tik GORAKOAK Naturan martxan jarri!	asteleheana-asteazkena	10:00	37,80 €	60,50 €
ZIRKUITOAK NATURAN 12-15 urte / 16-20 urte	asteartea-osteguna	10:00	37,80 €	60,50 €

NATURAN MARTXAN JARRI!

Hernaniko Ave Maria parkean eta Jolas igerilekuetan egingo da Kanpoko ekintza. Edonork egiteko moduko jarduera fisikoaren programa da, egokitzen 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 NATURAN

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.

ABUZTUA

IKASTAROAK URETAN

TALDEAK	HILABETEA	ORDUA	PREZIOA	
			abonatuak	ez abonatuak
HASTAPENA HELDUAK	egunero	08:10	85,50 €	134,00 €
3 URTE (3 urte beteak ikastaroa hasi aurretik)	asteartea-osteguna	09:15	64,00 €	102,50 €
4 URTE (4urte beteak ikastaroa hasi aurretik)	astelehena asteazkena ostirala	09:15	96,00 €	153,60 €
5-6 URTE (5 urte beteak ikastaroa hasi aurretik)	egunero	10:15	85,50 €	135,10 €
7-13 URTE (7 urte beteak ikastaroa hasi aurretik)	egunero	11:10	85,50 €	135,10 €
HAURDUNAK	asteartea-ostirala	13:00	52,25 €	83,60 €