

HIRU HILABETEKO IKASTAROAK - Cursillos trimestrales

HELDUAK - ADULTOS	DESKRIBAPENA / DESCRIPCION	EGUNAK / DIAS	ORDUTEGIA / HORARIO	ABONATUAK / ABONADOS	EZ ABONATUAK / NO ABONADO
OSASUN + 60	Fisikoki sasoiean egoteko ariketa ezberdinak Diversos ejercicios para el mantenimiento de la forma física	L - X	09:15 - 10:15	80,85 euro	242,55 euro
GLOBAL TRAINING	Kirol programa desberinen bidez eginiko lan fisikoa Trabajo físico mediante diferentes modalidades de actividad deportiva	L - X	19:30 - 20:30 20:30 - 21:30	80,85 euro	242,55 euro
AQUAGYM	Uretan murgilduta egiten diren ariketa ezberdinak Ejercicios variados dentro del agua	L - X - (V)	08:10 - 09:10	80,85 euro (2 egun / días)	242,55 euro (2 egun / días)
		L - X	19:30 - 20:30	115,00 euro (3 egun / días)	345,00 euro (3 egun / días)
YOGA	Gorputza eta arima lantzeko ariketa lasaia Ejercicio moderado para trabajar cuerpo y mente	L - X	09:00 - 10:00 10:00 - 11:00 17:00 - 18:00 18:00 - 19:00	80,85 euro	242,55 euro
IGERIKETA Natación	Mailaka igeri trebezien lantzea Trabajo por niveles de las capacidades de nado	L - X / M - J	Goiz / arratsalde Mañana / tarde	67,10 euro	201,30 euro
CYCLING	Bizikleta gainean, norberak bere intentsitatean eta musikaren erritmoarekin egiten den ariketa fisikoa Ejercicio que se realiza sobre una bicicleta, cada cual a su intensidad y siguiendo el ritmo de la música	L - X	13:15 - 14:00 19:15 - 20:00 20:00 - 20:45	80,85 euro	242,55 euro
		M - J	09:15 - 10:00 10:00 - 10:45 13:45 - 14:30 19:15 - 20:00 20:00 - 20:45 20:45 - 21:30		
PILATES	Arnasketa eta lasaikuntza aktiboaren bitartez egokitzapen fisikoa lortzeko lana Trabajo de acondicionamiento físico mediante la respiración y la relajación activa	M - J	08:15 - 09:15 09:15 - 10:15 19:30 - 20:30 20:30 - 21:30	80,85 euro	242,55 euro
MASTER CLASS	Cycling eta lan aerobikoa eta tonifikazioa tartekatuz, kapazitate fisikoa lantzeko Trabajo de acondicionamiento físico alternando clases de cycling y trabajo aeróbico y tonificación	L - X	15:15 - 16:15 18:00 - 19:00	80,85 euro	242,55 euro
		M - J	10:30 - 11:30 17:30 - 18:30		
PROCIRCUIT	Tarteekin eta denbora motzeko ariketen entrenamiendu gogorra, pisua galtzeko Entrenamiento intenso, con intervalos y de corta duración para perder peso.	L - X	19:00 - 19:30	40,45 euro	121,30 euro
		M - J	15:15 - 15:45 20:45 - 21:15		
ZUMBA	Dantza mugimendu eta aerobik-eko pausoak erabiliz egiten den fitness disziplina. Disciplina fitness mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas.	M - J	09:30 - 10:30 19:30 - 20:30	80,85 euro	242,55 euro
PERSONAL TRAINER (*)	Gym-eko gunean eta ihardueretako gelan ematen den bakarkako saioa Sesión personalizada con monitor, tanto en sala de musculación como en sala de actividades	1 astean / 1 semanal	Goiz / arratsalde Mañana / Tarde	20 euro / sesioa	35 euro / sesioa
INDAR ABDOMINALA 30'	Erristentzia eta kontrol abdominala lantzeko, Core ariketak. Ejercicios de Core para mejorar la resistencia y control abdominal	L - X	16:15 - 16:45 19:30 - 20:00	40,45 euro	121,30 euro
		M - J	10:30 - 11:00 14:30 - 15:00		
SGA	Luzatze-teknika eraginkorra, lesioak prebenitu eta hobetzeko. Era berean, giarren errendimendua hobetuko dugu. Técnica de estiramiento eficaz para prevenir y mejorar lesiones, así como para mejorar el rendimiento muscular	L - X	11:15 - 12:15 20:00 - 21:00	80,85 euro	242,55 euro

2023-2024 NEGUKO KANPAINA - CAMPAÑA INVIERNO 2023-2024

HAURRAK / GAZTEAK NIÑOS / JOVENES	DESKRIBAPENA / DESCRIPCION	EGUNAK / DIAS	ORDUTEGIA / HORARIO	ABONATUAK / ABONADOS	EZ ABONATUAK / NO ABONADO
IGERIKETA Natación	Mailaka igeri trebezien lantzea modu dibertigarrian Trabajo por niveles de las capacidades de nado de forma divertida	L - X / M - J	16:45 - 19:30	67,10 euro	201,30 euro
HAURTXOEN UR JARDUERAK Act. Acuáticas para bebés	6 hilabetetatik 3 urte bitarteko haurrentzat Desde 6 meses hasta los 3 años	S - D	09:45 - 11:45	75,40 euro	226,20 euro
GAZTEFIT (2010-2014)	Lan aerobikoa eta tonifikazioa tartekatuz, kapazitate fisikoa lantzeko ikastaroa Trabajo de acondicionamiento físico alternando clases de trabajo aeróbico y tonificación	M - J	18:30 - 19:30	36,65 euro	109,95 euro
IGERIKETA KANPUSA Campus de Natación	Ikastaro honetara izenemateko derrigorrezko maila baten beharra dago. Gure monitoreek baloratutako haurrak. Para poder apuntarse a este cursillo es necesario un nivel avanzado. Niños valorados por nuestros monitores.	L - X / M - J	19:15 - 20:15	67,10 euro	201,30 euro
ZUMBA KIDS (2010-2015)	Dantza mugimendu eta aerobik-eko pausoak erabiliz egiten den fitness disziplina. Disciplina fitness mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas.	M - J	18:30 - 19:30	73,30 euro	219,90 euro
JUDOTEKA (2014-2018)	Jolas bitartez, Judoaren mundua ezagutzeko eta praktikatzeko aukera. Posibilidad de conocer y practicar Judo mediante juegos	M - J	17:15 - 18:15 — 18:15 - 19:15	73,30 euro	219,90 euro

OHARRA: Villabona, Zizurkil, Aduna eta Larraulen erroldaturiko Olaederra kiroldegiko bazkideek, %40ko deskontua izango dute ihardueretan, beti ere familia ugarien baldintza betetzen badute.

AVISO: Los abonad@s al Olaederra Kiroldegia que estén empadronados en Villabona, Zizurkil, Aduna y Larraul y tengan la condición de familia numerosa, se beneficiarán de un 40% de dto. en actividades.

(*) Famili ugarien deskotuan sartzan ez diren iharduerak / Actividades que no entran en el dto. de familia numerosa.

IZENEMATEAK / INSCRIPCIONES:

		NO ABONADOS		OHARRA Aviso:
1. HIRUHILABETEA	Irailaren 11ean, 08:00tatik aurrera 11 de septiembre, a partir de las 08:00	Irailaren 13tik aurrera A partir del 13 de Septiembre	Iharduera datak / Fecha de campaña Urriak 2 Octubre - Abenduak 22 Dic.	Haur igeriketa 19:00tatik aurrera
2. HIRUHILABETEA	Abenduaren 13an, 08:00tatik aurrera 13 de Diciembre a partir de las 08:00	Abenduaren 18tik aurrera A partir del 18 de Diciembre	Iharduera datak / Fecha de campaña Urtarril. 8 Enero - Martxoak 22 Marzo	Nat. Infantil a partir de 19:00h.
3. HIRUHILABETEA	Martxoaren 6an, 08:00tatik aurrera 6 de Marzo a partir de las 08:00	Martxoaren 8tik aurrera A partir del 8 de Marzo	Iharduera datak / Fecha de campaña Apirilak 8 Abril - Ekainak 21 Junio	