

2019ko Udako Kampaina / Campaña de Verano 2019

HELDUAK ADULTOS	EKINTZAREN DESKRIBAPENA DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	EGUNAK DIAS	ORDUTEGIA HORARIO	ABONATU PREZIOA PRECIO ABONADO	EZ ABONATUEN PREZIOA PRECIO NO ABONADO
AQUAGYMA Aquagym	Uretan murgiduta egiten diren modu ezberdinetako ariketak, gilitzaduretan inpakturik gabe gihartuko dugu Ejercicios variados dentro del agua, tonificaremos evitando impactos para las articulaciones	L - X	08:10 - 09:10 19:30 - 20:30	30,30 euro/hilab.	60,60 euro/hilab.
RUNNING	Korrika saioak bere prestakuntzarekin Preparación al running	L - X	08:10 - 09:10 09:30 - 10:30 19:00 - 20:00	30,30 euro/hilab.	60,60 euro/hilab.
PROCIRCUIT	Intentsitate altuko indar zirkuitoak Ejercicios de alta intensidad en circuito	M - J	09:00 - 09:30 15:30 - 16:00 20:15 - 20:45 20:45 - 21:15	30,30 euro/hilab.	60,60 euro/hilab.
ZUMBA	Musikaren erritmoarekin eginitako koreografiak Coreografías realizadas al ritmo de la música	M - J	09:30 - 10:30 19:00 - 20:00	30,30 euro/hilab.	60,60 euro/hilab.
IGERIKETA Natación	Maiaka igeri trebezien lantzea Trabajo por niveles de las capacidades de nado	Egunero Todos los días	Goiz / arratsalde Mañana / tarde	56,10 euro/hilab.	112,20 euro/hilab.
CYCLING	Bizikleta gainean, norberak bere intentsitatean eta musikaren erritmoarekin egiten den arketeta berezia Ejercicio que se realiza sobre una bicicleta, cada cual a su intensidad y siguiendo el ritmo de la música	L - X M - J	14:30 - 15:15 19:30 - 20:15 20:15 - 21:00 09:15 - 10:00 13:45 - 14:30 19:30 - 20:15 20:15 - 21:00	30,30 euro/hilab.	60,60 euro/hilab.
MASTER CLASS	Kapazitate fisikoaren lantzeko ikastaroa, cycling-eko klaseak eta lan aerobikoa eta tonifikazioa tartekatuz Trabajo de acondicionamiento físico alternando clases de cycling y clases de trabajo aeróbico y tonificación	L - X	09:30 - 10:30 13:30 - 14:30 15:30 - 16:30 18:15 - 19:15	30,30 euro/hilab.	60,60 euro/hilab.
HIP0-ABDOMINALAK Hipo-abdominales	Core-ko giharrak indartzeko, presiorik gabeko abdominalen lana Trabajo de la zona abdominal sin presión para reforzar toda la musculatura del core	M - J	08:15 - 09:15 20:15 - 21:15	30,30 euro/hilab.	60,60 euro/hilab.
PILATES	Arnasketa eta lasaikuntza aktiboaren bitartez egokitzapen fisikoa lortzeko lana Trabajo de acondicionamiento físico mediante la respiración y la relajación activa	M - J L - X	09:15 - 10:15 19:15 - 20:15	30,30 euro/hilab.	60,60 euro/hilab.

HAUR eta GAZTE Niñ@s y Jovenes	EKINTZAREN DESKRIBAPENA DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	EGUNAK DIAS	ORDUTEGIA HORARIO	ABONATU PREZIOA PRECIO ABONADO	EZ ABONATUEN PREZIOA PRECIO NO ABONADO
CYCLING (2004-2006)	Bizikleta gainean, norberak bere intentsitatean eta musikaren erritmoarekin egiten den artxiketa berezia. Ejercicio que se realiza sobre una bicicleta, cada cual a su intensidad y siguiendo el ritmo de la música	M - J	10:00 - 10:45 10:45 - 11:30	30,30 euro/hilab.	60,60 euro/hilab.
ZUMBA (2007-2010)	Musikaren erritmoan eginitako koreografiak Coreografías realizadas al ritmo de la música	M - J	10:30 - 11:30 11:30 - 12:30	30,30 euro/hilab.	60,60 euro/hilab.
UDA TRI (2007-2010)	Triatloi baten barruan egiten diren kirol desberdinen ezagutzza Enseñanza de los diferentes deportes de una triathlon mediante juegos.	L - X - V	09:30 - 11:30 16:30 - 18:30 11:30 - 13:30 18:30 - 20:30	62,40 euro/hilab.	124,80 euro/hilab.
ARETO FUTBOL KANPUSA Campus de Futbol Sala (2004-2006)	Areto Futbolarekin loturiko jolas eta ekintza desberdinez antolatutako aisialdia Actividad organizada con actividades y juegos diferentes relacionadas con el fútbol sala	L - X - V	09:30 - 11:30 11:30 - 13:30	62,40 euro/hilab.	124,80 euro/hilab.
IGERIKETA / Natación (2007-2016)	Maliaka Igeri trebeziaren lantzea modu dibertigarrian Trabajo por niveles de las capacidades de nado de forma divertida	Egunero* Todos los días	10:00 - 13:00 16:30 - 19:30	56,10 euro/hilab.	112,20 euro/hilab.
KIROL LUDOTEKA (2011-2013) Ludoteca Deportiva	Ekintza ezberdinak: Ur jarduerak, talde jolasak, psikomotritziataea, gorpuz adierazpena, tailer ezberdinak Diferentes actividades: Acuáticas, juegos colectivos, psicomotricidad, expresión corporal, diferentes talleres!	Egunero* Todos los días	09:30 - 13:00	117,30 euro/hilab.	234,60 euro/hilab.
IRRISAKETA (2008-2012) Patinale	Patinetan ibiltzen ikasteko ikastaroa Curso para aprender a andar en patines	M - J	10:00 - 11:00	30,30 euro/hilab.	60,60 euro/hilab.
TXIKIEN KIROL TXOKOA (2014) Txoko Deportivo	Ekintza ezberdinak: talde jolasak, psikomotritziataea, gorpuz adierazpena, ipuin kontataria, igeriketa... Diferentes actividades: Juegos colectivos, psicomotricidad, expresión corporal, cuentacuentos, natación!	Egunero* Todos los días	11:00 - 12:30	50,40 euro/hilab.	100,80 euro/hilab.

* Eguneroko ikastaroetan izenematen dutenak 15 eguneko txandak egiteko aukera edukiko dute. (En los cursos diarios, habrá posibilidad de apuntarse para 15 días.)

** Olaederra Kiroldegiko bazkide diren Villabona, Zizurkili, Adunako eta Larraulgo familia ugariak, ikastaro guztietan % 40 beharapena izango dute. (Las familias numerosas, empadronadas en Villabona, Zizurkili, Aduna y Larrauli y abonados al Olaederra Kiroldegia, se beneficiarán de un 40% de descuento en todas las actividades.)

IZENEMATEAK / INSCRIPCIONES:

HILABETEKO IKASTAROKA	ABONADOS	NO ABONADOS	Iharduera datak:
UZTAILA / Julio	Ekainaren 4an, 08:00tatik aurrera 4 de Junio a partir de las 08:00.	Ekainaren 6tik aurrera A partir del 6 de Junio	Ekainak 26- Uztailak 23
Hamabostaldiak / Quincenas: Ekainak 26 (Junio) – Uztailak 9 (Julio) Uztailak 10 (Julio) – Uztailak 23 (Julio)	OHARRA: Haur igeriketa 11:00tan AVISO: Natación infantil a las 11:00h.		Fecha de campaña: Del 26 de Junio al 23 de Julio