

2018-2019 Neguko kanpaina - Campaña de invierno 2018-2019

HELDUAK - ADULTOS	DESKRIBAPENA / DESCRIPCION	EGUNAK / DIAS	ORDUTEGIA / HORARIO	ABONATUAK / ABONADOS	EZ ABONATUAK / NO ABONADO
URTEKO IKASTAROAK - Cursos Anuales					
MANTENU GIMNASIA G. Mantenimiento	Fisikoki sasoiean egoteko ariketa ezberdinak Diversos ejercicios para el mantenimiento de la forma física	L - X - V	09:15 - 10:15	84,90 euro	254,70 euro
GLOBAL TRAINING	Kirol programa desberinen bidez eginiko lan fisikoa Trabajo físico mediante diferentes modalidades de actividad deportiva	L - X	19:30 - 21:00	84,90 euro	254,70 euro
AQUAGYM	Uretan murgilduta egiten diren modu ezberdinetak ariketak Ejercicios variados dentro del agua	L - X - V	08:10 - 09:10 ----- 19:30 - 20:30	84,90 euro ----- 56,60 euro	254,70 euro ----- 169,80 euro
		L - X			
YOGA	Gorputza eta arima lantzeko ariketa lasaia Ejercicio moderado para trabajar cuerpo y mente	L - X	09:30 - 11:00 17:30 - 19:00 19:00 - 20:30	84,90 euro	254,70 euro
HIRU HILABETEKO IKASTAROAK - Cursos trimestrales					
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 -----	11:30 - 12:15 13:15 - 14:00 19:15 - 20:00 20:00 - 20:45 20:45 - 21:30	80,85 euro	242,55 euro
		M - J	09:15 - 10:00 10:00 - 10:45 13:45 - 14:30 15:15 - 16:00 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 ----- L - X	08:00 - 09:00 (Inicio) 09:00 - 10:00 (Av) 10:00 - 11:00 (Inicio) 19:30 - 20:30 (Av) 20:30 - 21:30 (Inicio) ----- 20:30 - 21:30 (Av)	80,85 euro	242,55 euro
RUNNING	Korrika saioak bere prestakuntzarekin Preparación al running	L - X	10:30 - 11:30 19:00 - 20:00	80,85 euro	242,55 euro
		M - J	08:05 - 09:05 19:00 - 20:00		
HIPO-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	08:00 - 09:00 11:00 - 12:00	29,75 euro/hilab.	59,50 euro/hilab.
MASTER CLASS	Kapazitate fisikoa 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	10:30 - 11:30 15:15 - 16:15 18:00 - 19:00 20:00 - 21:00	80,85 euro	242,55 euro
		M - J	11:00 - 12:00 17:30 - 18:30		
PROCIRCUIT	Metodo berria. Entrenamendu gogorra, tarteeekin eta denbora motzeko ariketak pisua galtzeko Metodo novedoso. Entrenamiento intenso, con intervalos y de corta duración para perder peso.	L - X	10:30 - 11:00 11:00 - 11:30 21:00 - 21:30	40,45 euro	121,30 euro
		M - J	10:15 - 10:45 15:00 - 15:30 15:30 - 16:00 20:45 - 21:15		
ZUMBA	Gorputz osasuntsu bat edukitzeko, dantza mugimendu eta aerobik-eko pausoak erabiliz egiten den fitness disziplina. Disciplina fitness para mantener un cuerpo saludable mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas.	M - J	09:10 - 10:10 19:30 - 20:30	80,85 euro	242,55 euro

HAURRAK / GAZTEAK NIÑOS / JOVENES	DESKRIBAPENA / DESCRIPCION	EGUNAK / DIAS	ORDUTEGIA / HORARIO	ABONATUAK / ABONADOS	EZ ABONATUAK / NO ABONADO
HIRU HILABETEKO IKASTAROAK - Cursillos trimestrales					
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	10:00 – 12:30	75,40 euro	226,20 euro
ZUMBA HAURRAK (2006-2010)	Gorputz osasuntsu bat edukitzeko, dantza mugimendu eta aerobik-eko pausoak erabiliz egiten den fitness disziplina. Disciplina fitness para mantener un cuerpo saludable mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas.	M	18:30 – 19:30	36,65 euro	109,95 euro
IRRISTAKETA Patinaje (2007 – 2012)	Patinetan ibiltzen ikasteko ikastaroa Curso para aprender a andar en patines	X	18:30 – 19:30	36,65 euro	109,95 euro
ZUMBA GAZTEAK (2002-2005)	Gorputz osasuntsu bat edukitzeko, dantza mugimendu eta aerobik-eko pausoak erabiliz egiten den fitness disziplina. Disciplina fitness para mantener un cuerpo saludable mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas.	J	18:30 – 19:30	36,65 euro	109,95 euro
CYCLING (2003-2006)	Bizikleta gainean, norberak bere intentsitatean eta musikaren erritmoarekin egiten den ariketa berezia Ejercicio que se realiza sobre una bicicleta, cada cual a su intensidad y siguiendo el ritmo de la música	M – J	18:30 - 19:15	73,30 euro	219,90 euro
URTEKO IKASTAROAK - Cursillos Anuales					
JUDOTEKA (2006-2012)	Joku eta ariketan oinarritutako kirola Deporte basado en juegos y ejercicios	M – J	17:15 – 18:15 (2010- 2012) ----- 18-15 – 19:15 (2006-2009)	119,90 euro	359,70 euro
IGERIKETA ESKOLA Escuela de Natación	Ikastaro honetara izenemateko oinarrizko maila baten beharra dago. Gure monitorea baloratutako haurrak. Para poder apuntarse a este cursillo es necesario un nivel específico. Niños valorados por nuestros monitores.	L – X / M – J	Ordutegi ezberdinak Horarios diferentes	119,90 euro	359,70 euro
IGERIKETA KAMPUSA Campus de Natación	Ikastaro honetara izenemateko derrigorrezko maila baten beharra dago. Gure monitorea baloratutako haurrak. Para poder apuntarse a este cursillo es necesario un nivel avanzado. Niños valorados por nuestros monitores.	M – J	19:15 – 20:15	119,90 euro	359,70 euro

OHARRA: Olaederra kiroldegiko bazkideak diren Villabona, Zizurkil, Aduna eta Larraulgo familia ugariak, iharduera guztietan, % 40ko deskontua izango dute.

AVISO: Todas las familias numerosas, empadronadas en Villabona, Zizurkil, Aduna y Larraul y abonados al Olaederra Kiroldegia, se beneficiarán de un 40 % de dto. en actividades.

IZENEMATEAK / INSCRIPCIONES:

	ABONADOS	NO ABONADOS		OHARRA Aviso: Haur igeriketa 19:00tatik aurrera Nat. Infantil a partir de 19:00h.
1. HIRUHILABETEA	Irailaren 6an, 08:00tatik aurrera 6 de Septiembre a partir de las 08:00	Irailaren 10etik aurrera A partir del 10 de Septiembre	Iharduera datak / Fecha de campaña Urriak 1 – Abenduak 21 Dic.	
2. HIRUHILABETEA	Abenduaren 17an, 08:00tatik aurrera 17 de Diciembre a partir de las 08:00	Abenduaren 19tik aurrera A partir del 19 de Diciembre	Iharduera datak / Fecha de campaña Urtarril. 7 Enero – Martxoak 22 Marzo	
3. HIRUHILABETEA	Martxoaren 4an, 08:00tatik aurrera 4 de Marzo a partir de las 08:00	Martxoaren 6tik aurrera A partir del 6 de Marzo	Iharduera datak / Fecha de campaña Martxoak 25 Marzo – Ekain. 20 Junio	