

2020-2021 NEGUKO KANPAINA – CAMPAÑA DE INVIERNO 2020-2021

| HIRU HILABETEKO IKASTAROAK - Cursillos trimestrales | | | | | |
|---|--|----------------------|---|--------------------------|----------------------------|
| HELDUAK - ADULTOS | DESKRIBAPENA / DESCRIPCION | EGUNAK / DIAS | ORDUTEGIA / HORARIO | ABONATUAK / ABONADOS | EZ ABONATUAK / NO ABONADO |
| MANTENU GIMNASIA G. Mantenimiento | Fisikoki sasoiean egoteko ariketa ezberdinak Diversos ejercicios para el mantenimiento de la forma física | L – X – V | 09:30 – 10:30 | 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 L – X | 08:10 – 09:10 19:30 – 20:30 | 80,85 euro 53,90 euro | 242,55 euro 161,70 euro |
| YOGA | Gorputza eta arima lantzeko ariketa lasaia Ejercicio moderado para trabajar cuerpo y mente | L – X | 09:15 – 10:15 10:30 – 11:30 17:30 – 18:30 18:45 – 19:45 | 80,85 euro | 242,55 euro |
| IGERIKETA Natación | Mailaka igeri trebezien lantzea Trabajo por niveles de las capacidades de nado | 1 astean / 1 semanal | Goiz / arratsalde Mañana / tarde | 50,30 euro | 150,90 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 M – J | 10:45 – 11:30 11:45 – 12:30 12:45 – 13:30 18:45 – 19:30 19:45 – 20:30 20:45 – 21:30 09:15 – 10:00 10:15 – 11:00 11:15 – 12:00 15:45 – 16:30 18:45 – 19:30 19:45 – 20:30 20:45 – 21:30 | 80,85 euro | 242,55 euro |
| 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 (Av) 09:30 – 10:30 (Av) 10:45 – 11:45 (Inicio) 19:15 – 20:15 (Av) 20:30 – 21:30 (Inicio) | 80,85 euro | 242,55 euro |
| RUNNING | Korrika saioak bere prestakuntzarekin Preparación al running | L – X M – J | 10:30 – 11:30 19:00 – 20:00 08:05 – 09:05 19:00 – 20:00 | 80,85 euro | 242,55 euro |
| 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 M – J | 10:45 – 11:45 15:45 – 16:45 18:00 – 19:00 20:00 – 21:00 11:00 – 12:00 17:00 – 18:00 | 80,85 euro | 242,55 euro |
| PROCIRCUIT | Metodo berria. Entrenamendu gogorra, tarteekin eta denbora motzeko ariketak pisua galtzeko Metodo novedoso. Entrenamiento intenso, con intervalos y de corta duración para perder peso. | L – X M – J | 19:15 – 19:45 21:15 – 21:45 10:15 – 10:45 15:45 – 16:15 20:45 – 21:15 | 40,45 euro | 121,30 euro |
| 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 | 09:00 – 10:00 19:30 – 20:30 | 80,85 euro | 242,55 euro |
| PERSONAL TRAINER | Gym-eko gunean eta ihardueretako gelan ematen diren bakarkako Saiak 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 |

| 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 | 1 astean / 1 semanal | 16:45 – 19:30 | 50,30 euro | 150,90 euro |
| HAURTZOEN 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 (2006-2012) | 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 | 18:15 – 19:15 | 73,30 euro | 219,90 euro |
| IRRISTAKETA Patinaje (2008 – 2013) | Patinetan ibiltzen ikastaroa Curso para aprender a andar en patines | X | 18:30 – 19:30 | 36,65 euro | 109,95 euro |
| IGERIKETA KAMPUSA 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. | M – J | 19:15 – 20:15 | 50,30 euro | 150,90 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 Kirolegia, se beneficiarán de un 40 % de dto. en actividades.

IZENEMATEAK / INSCRIPCIONES:

| | ABONADOS | NO ABONADOS | | OHARRA |
|------------------|---|---|---|--|
| 1. HIRUHILABETEA | Irailaren 14ean, 08:00tatik aurrera 14 de Septiembre a partir de las 08:00 | Irailaren 16etik aurrera A partir del 16 de Septiembre | Iharduera datak / Fecha de campaña Urriak 5 Octubre – Abenduak 23 Dic. | OHARRA Aviso: Haur igeriketa 19:00tatik aurrera Nat. Infantil a partir de 19:00h. |
| 2. HIRUHILABETEA | Abenduaren 14ean, 08:00tatik aurrera 14 de Diciembre a partir de las 08:00 | Abenduaren 16etik aurrera A partir del 16 de Diciembre | Iharduera datak / Fecha de campaña Urtarril. 7 Enero – Martxoak 26 Marzo | |
| 3. HIRUHILABETEA | Martxoaren 15ean, 08:00tatik aurrera 15 de Marzo a partir de las 08:00 | Martxoaren 17tik aurrera A partir del 17 de Marzo | Iharduera datak / Fecha de campaña Apirilak 12 Abril – Ekain. 24 Junio | |

OHARRA – AVISO (Covid19) :

COVID-19ari buruzko SEGURTASUN NEURRIAK DIRELA ETA: Saiora etorri aurretik, etxean temperatura hartzea derrigorrezkoa izango da. Ikastarora maskara jarrita etorri beharko da. Saioa hasi aurretik, eskuak garbituko ditugu hidrogelarekin eta saioa amaitu ondoren, erabiltzaile bakoitzak bere materiala desinfektatu beharko du. MEDIDAS DE SEGURIDAD por el COVID-19: Antes de acudir a la actividad, será obligatorio tomarse la temperatura en casa. Habrá que acudir con la mascarilla puesta. Antes de empezar, habrá que limpiarse las manos con hidrogel y al finalizar, cada uno desinfectará el material utilizado.

TALDE MURRIZTUAK PARTAIDEEN ARTEKO SEGURTASUN DISTANTZIA BERMATZEKO.

Grupos reducidos para garantizar la distancia de seguridad entre los participantes.

MATERIAL DESINFEKZIOA SAIOA AMAITU ONDOREN. Desinfección de material una vez finalizada la clase.