

2023ko Udako kanpaina/Campaña de verano 2023

HAUR eta GAZTE Niñ@s y Jovenes	EKINTZAREN DESKRIAPENA DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	EGUNAK DIAS	ORDUTEGIA HORARIO	ABONATU PREZIOA PRECIO ABONADO	EZ ABONATUEN PREZIOA PRECIO NO ABONADO
CYCLING (2008-2010)	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	10:15 - 11:00 11:00 - 11:45	32,45 euro/hilab.	64,90 euro/hilab.
ZUMBA (2011-2013) ----- (2008-2010)	Musikaren erritmoan eginiko koreografiak Coreografías realizadas al ritmo de la música	M - J	10:30 - 11:30 ----- 11:30 - 12:30	32,45 euro/hilab.	64,90 euro/hilab.
UDA TRI (2012-2013) ----- (2009-2011)	Triatloi baten barruan egiten diren kirol desberdinen ezagutzak jokuen bidez Enseñanza de los diferentes deportes de una triatlón mediante juegos.	L - X - V	09:00 - 11:00 16:15 - 18:15 ----- 11:15 - 13:15 18:30 - 20:30	66,75 euro/hilab.	133,50 euro/hilab.
BTT (2008-2011)	Adinari egokitutako irteerak Mendi bizikletarekin Salidas con la bicicleta de montaña, adaptadas a la edad	M - J	10:30 - 12:00 16:30 - 18:00	50,05 euro/hilab.	100,10 euro/hilab.
IGERIKETA / Natación (2011-2020)	Mailaka igeri trebezien lantzea modu dibertigarrian Trabajo por niveles de las capacidades de nado de forma divertida	Egunero * Todos los días	09:30 - 13:00 16:00 - 19:30	60,00 euro/hilab.	120,00 euro/hilab.
KIROL LUDOTEKA (2015-2017) ----- (2012-2014) Ludoteca Deportiva	Ekintza ezberdinak: Ur jarduerak, talde jolasak, psikomotrizitatea, gorputz adierazpena, tailer ezberdinak Diferentes actividades: Acuáticas, juegos colectivos, psicomotricidad, expresión corporal, diferentes talleres!	Egunero * Todos los días	09:30 - 13:00 16:00 - 19:30	125,40 euro/hilab.	250,80 euro/hilab.

* Eguneroko ikastaroetan izenematen dutenak 15 eguneko txandak egiteko aukera izango dute ekainak 26tik uztailaren 21era bitartean. (En los cursillos diarios, habrá posibilidad de apuntarse para 15 días en el periodo comprendido entre el 26 de junio y el 21 de julio). **Egunerokoak ez direnetan, Ekainak 26 - Uztailak 21eko tanda osoa egin beharko da.** (En los cursillos que son en días alternos, habrá que inscribirse para las 4 semanas que duran las actividades).

Abuztuak 21etik irailak 1era bitarteko ikastaroak berriz, egunerokoak ez badira, hilabeteko kostuaren parte proportzionala ordaindu beharko da. (En los cursos en días alternos, que van desde el 21 de agosto al 1 de septiembre, habrá que pagar la parte proporcional correspondiente al precio mensual).

Olaederra Kiroldagiko bazkide diren Villabona, Zizurkil, Aduna, Larraul eta Alkizako familia ugariak, ikastaro guztietan % 40 beherapena izango dute. (Las familias numerosas abonadas al Olaederra Kiroldagia y estén empadronadas en Villabona, Zizurkil, Aduna, Larraul y Alkiza, se beneficiarán de un 40% de descuento en todas las actividades).

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 murgilduta egiten diren modu ezberdinetako ariketak, giltzaduretan 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	32,45 euro/hilab.	64,90 euro/hilab.
RUNNING	Korrika saioak bere prestakuntzarekin Preparación al running	L – X	08:10 – 09:10 19:00 – 20:00	32,45 euro/hilab.	64,90 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	32,45 euro/hilab.	64,90 euro/hilab.
ZUMBA	Musikaren erritmoarekin eginiko koreografiak Coreografías realizadas al ritmo de la música	M – J	09:30 – 10:30 19:30 – 20:30	32,45 euro/hilab.	64,90 euro/hilab.
IGERIKETA Natación	Mailaka igeri trebezien lantzea Trabajo por niveles de las capacidades de nado	Egunero Todos los días	Goiz / arratsalde Mañana / tarde	60,00 euro/hilab.	120,00 euro/hilab.
CYCLING	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	L – X ----- M – J	14:30 – 15:15 19:00 – 19:45 19:45 – 20:30 ----- 09:15 – 10:00 13:45 – 14:30 19:00 – 19:45 19:45 – 20:30	32,45 euro/hilab.	64,90 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	09:30 – 10:30 13:30 – 14:30 15:30 – 16:30 18:30 – 19:30	32,45 euro/hilab.	64,90 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	09:15 – 10:15 ----- 19:15 – 20:15	32,45 euro/hilab.	64,90 euro/hilab.

IZENEMATEAK / INSCRIPCIONES:

HILABETEKO IKASTAROAK UZTAILA - ABUZTUA / Julio - Agosto	ABONADOS	NO ABONADOS	
Hamabostaldiak / Quincenas: Ekainak 26 (Junio) – Uztailak 7 (Julio) Uztailak 10 (Julio) – Uztailak 21 (Julio) Abuztuak 21 (Agosto)– Irailak 1 (Septiembre)	Ekainaren 5ean, 08:00tatik aurrera 5 de Junio a partir de las 08:00. OHARRA: Haur igeriketa 11:00tan AVISO: Natación infantil a las 11:00h.	Ekainaren 7tik aurrera A partir del 7 de Junio	Iharduera datak: Fechas campaña: Ekainak 26 (Junio) - Uztailak 21 (Julio) Abuztuak 21 (Agosto) – Irailak 1 (Septiembre)