



## KIROL JARDUERAK 2022-2023

### A/ HELDUENTZAKO JARDUERAK

#### \* EZAUGARRI OROKORRAK:

- Kontrakoa zehaztu ezean, 15 urtez gorakoei zuzendutako jarduerak dira.
- Taldea osatuta dago eta baldintzek ahalbidetzen dadute, jarduera 2022ko irailaren 5ean hasiko da.
- Printzipioz, jarduerako hasteko gutxieneko taldea 8 pertsonakoa izango da.
- Hiru hileko kuotak osorik ordainduko dira, beranduxeago hasi edota jarduerak irauten duena baino egun gutxiagotan bertaratu arren (urria-abendua, urtarrila-martxoa eta apirila-ekaina). Iraila aparte kobratuko da.
- Jarduera batean baja emateko hiruhilabetea hasi baino lehen jakinarazi beharko da, bestela hiruhilabetea osorik kobratuko da.
- Izen-emateak Igerilekuetako Harreran egingo dira, betiere, **izen-emate orria betetzea ezinbestekoa delarik**.
- Ikastaroak aurreikusitako datetan hasiko dira, eta izena eman duten lagunei ikastaroa egin ezean edo tokirik egon ezean besterik ez diegu deituko.

#### • PILATES-a

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
HASTAPENA	Astelehen eta asteazkenetan	17:00-17:55	Igerilekuetako	Abonatuak 54,55 €/hiru hileko
AURRERATUA	Astelehen eta asteazkenetan	18:00-18:55	3 gimnasioa	Ez abonatuak 87,15 €/hiru hileko

#### • HIPO – PILATES-a

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
1	Astelehen eta asteazkenetan	10:30-11:25	Igerilekuetako	Abonatuak 54,55 €/hiru hileko
2	Astearte eta ostegunetan	16:00-16:55	3 gimnasioa	Ez abonatuak 87,15 €/hiru hileko

#### • SPINNING-a

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
SPINNING	Astelehen eta asteazkenetan	9:30-10:25	Igerilekuetako 2	Abonatuak 54,55 €/hiru hileko
SPINNING + TONIFIKAZIOA	Astelehen eta asteazkenetan	19:20-20:15	gimnasioa	Ez abonatuak 87,15 €/hiru hileko



• **GIMNASIA FUNTZIONALA**

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
1	Astelehen eta asteazkenetan	19:10-20:05	Igerilekuetako 1 gimnasioa	Abonatuak 54,55 €/hiru hileko Ez abonatuak 87,15 €/hiru hileko

• **GIMNASIA NAGUSIAK 65**

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
1	Astelehen, asteazken eta ostiraletan	10:30-11:25	Igerilekuetako 1 gimnasioa	Abonatuak 34,00 €/hiru hileko Ez abonatuak 54,35 €/hiru hileko

**OHARRA:** LGS-a gainditzen ez duten erretiratu eta pentsiodunak %50eko beherapena izango dute

• **PUMP ETA TRAINING-a**

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
1	Astelehen, asteazken eta ostiraletan	15:15-16:10	Igerilekuetako 2 gimnasioa	Abonatuak 61,50 €/hiru hileko Ez abonatuak 98,15 €/hiru hileko
2	Astelehen eta asteazkenetan Ostiraletan	20:30-21:25 17:00-17:55	Igerilekuetako 2 gimnasioa	

• **GAP-a (Ipurmasail, Abdominal eta Zangoak)**

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
1	Astearte eta ostegunetan	16:15-17:10	Igerilekuetako 1 gimnasioa	Abonatuak 54,55 €/hiru hileko Ez abonatuak 87,15 €/hiru hileko

• **DANTZAK eta TONIFIKAZIOA**

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
1	Astelehen eta asteazkenetan	18:15-19:10	Igerilekuetako 2 gimnasioa	Abonatuak 54,55 €/hiru hileko Ez abonatuak 87,15 €/hiru hileko

• **ZIKLO + CORE**

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
1	Astearte eta ostegunetan	19:00-19:55	Igerilekuetako 2 gimnasioa	Abonatuak 54,55 €/hiru hileko Ez abonatuak 87,15 €/hiru hileko

• **LUZAKETAK – SGA (STRECHING GLOBAL AKTIBOA)**

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
1	Astearte eta ostegunetan	9:40-10:25	Igerilekuetako 3 gimnasioa	Abonatuak 43,50 €/hiru hileko
2	Astearte eta ostegunetan	20:15-21:00	Igerilekuetako 2 gimnasioa	Ez abonatuak 68,25 €/hiru hileko



• **TRX**

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
1	Astelehen eta asteazkenetan	18:30-19:00	Igerilekuetako 1 gimnasioa	Abonatuak 39,70 €/hiru hileko
2	Astelehen eta asteazkenetan	20:05-20:35		Ez abonatuak 63,45 €/hiru hileko

• **TRX + CIRCUIT**

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
1	Astelehen eta asteazkenetan	9:40-10:25	Igerilekuetako 1 gimnasioa	Abonatuak 45,40 €/hiru hileko
2	Astearte eta ostegunetan	15:30-16:15		Ez abonatuak 68,25 €/hiru hileko

• **CARDIO HIT**

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
1	Astearte eta ostegunetan	18:00-18:55	Igerilekuetako 2 gimnasioa	Abonatuak 54,55 €/hiru hileko
				Ez abonatuak 87,15 €/hiru hileko

• **FIT AGURAIN**

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
1	Astearte eta ostegunetan Ostiraletan	17:00-17:55 18:00-18:55	Igerilekuetako 2 gimnasioa	Abonatuak 61,50 €/hiru hileko
				Ez abonatuak 98,15 €/hiru hileko

\* **EZINTASUN FISIKOAK DITUZTENENTZAKO GIMNASIA**

- %33 edo gehiagoko ezintasun fisikoa duten pertsonen zuzendutako gimnasia.

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
1	Astelehen, asteazken eta ostiraletan	10:30-11:30	Igerileku-aretoa	Abonatuak 34,00 €/hiru hileko Ez abonatuak 54,35 €/hiru hileko

**OHARRA:** LGS-a gaintzen ez duten erretiratu eta pentsiodunak %50eko beharpena izango dute

\* **MANTENTZE-IGERIKETA – AQUAFITNESS-A**

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
1	Astelehen, asteazken eta ostiraletan	9:40-10:40	Igerileku estaliak	Abonatuak 67,85 €/hiru hileko
2	Astelehen, asteazken eta ostiraletan	18:30-19:30		Ez abonatuak 108,50 €/hiru hileko
3	Astearte eta ostegunetan	9:40-10:40	Igerileku estaliak	Abonatuak 54,55 €/hiru hileko
4	Astearte eta ostegunetan	19:30-20:30		Ez abonatuak 87,15 €/hiru hileko

\* **IGERIKETA NAGUSIAK 65**

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
1	Astearte eta ostegunetan	10:40-11:40	Igerileku estaliak	Abonatuak 27,25 €/hiru hileko Ez abonatuak 43,60 €/hiru hileko

**OHARRA:** LGS-a gaintzen ez duten erretiratu eta pentsiodunak %50eko beharpena izango dute



## B/ IGERIKETA IKASTAROAK

### **\*EZAUGARRI OROKORRAK:**

- Adin guztietako pertsonei zuzenduak
- Jarduera 2022ko urriaren 1ean hasiko da.
- Printzipioz, jarduerako hasteko gutxieneko taldea 8 pertsonakoa izango da.
- Hiru hileko kuota osoak ordainduko dira, beranduxeago hasi edota jarduerak irauten duena baino egun gutxiagotan bertaratu arren (urria-abendua, urtarrila-martxoa eta apirila-ekaina).
- Jarduera batean baja emateko hiruhilabetea hasi baino lehen jakinarazi beharko da, bestela hiruhilabetea osorik kobratuko da.
- Izen-emateak Igerilekuetako Harreran egingo dira, beti ere, **izen-emate orria betetzea ezinbestekoa delarik.**
- Taldeetako adina orientagarria baino ez da, taldekatzea irizpide teknikoen arabera egingo da eta.
- Itxaron zerrenda egonez gero, hiruhilabetea amaitzean, begiraleen ustez maila egokia lortu duten ikasleek, ikastaroa utziko dute, gainontzeko eskatzaileek parte hartu ahal izan dezaten.

EKINTZA	ADINA	EGUNAK	ORDUTEGIA	PREZIOA	
Haurrak I	2-4 urte	Astearte eta ostegunetan	17:00-17:30		
Haurrak II	2-4 urte	Astearte eta ostegunetan	17:30-18:00		
Gazteak I	5-14 urte	Astearte eta ostegunetan	18:00-18:30	Abonatuak	31,50 €/hiru hileko
Gazteak II	5-14 urte	Astearte eta ostegunetan	18:30-19:00	Ez abonatuak	48,20 €/hiru hileko
Gazteak III	5-14 urte	Astearte eta ostegunetan	19:00-19:30		
Haurrak III	2-4 urte	Larunbatetan	10:30-11:15		
Gazteak IV	5-14 urte	Larunbatetan	11:15-12:00	Abonatuak	24,80 €/hiru hileko
Gazteak V	5-14 urte	Larunbatetan	12:00-12:45	Ez abonatuak	42,40 €/hiru hileko
Gazteak VI	5-14 urte	Larunbatetan	12:45-13:30		
Estilo Hobekuntza 1	5-14 urte	Ostiraletan	17:00-17:45	Abonatuak	24,80 €/hiru hileko
Estilo Hobekuntza 2	5-14 urte	Ostiraletan	17:45-18:30	Ez abonatuak	42,40 €/hiru hileko
Helduak Mantentzea	+ 15	Astearte eta ostegunetan	8:45-9:30	Abonatuak	50,30 €/hiru hileko
				Ez abonatuak	80,35 €/hiru hileko
Helduak Hast. - Hobekuntza	+ 15	Astelehen, asteazken eta ostiraletan	8:45-9:30	Abonatuak	62,60 €/hiru hileko
				Ez abonatuak	100,10 €/hiru hileko
Helduak Hast.-Hob	+ 15	Astelehen eta asteazkenetan	16:30-17:15	Abonatuak	50,30 €/hiru hileko
Helduak Hobek.	+ 15	Astearte eta ostegunetan	20:30-21:15	Ez abonatuak	80,35 €/hiru hileko
Helduak Hobek.	+ 15	Astelehen eta asteazkenetan	20:15-21:00		
Core - Hegatsak	+ 15	Astelehen, asteazken eta ostiraletan	19:30-20:15	Abonatuak	62,60 €/hiru hileko
				Ez abonatuak	100,10 €/hiru hileko