



## KIROL JARDUERAK 2024-2025

### A/ HELDUENTZAKO JARDUERAK

#### \* EZAUGARRI OROKORRAK:

- Kontrakoa zehaztu ezean, 15 urtez gorakoei zuzendutako jarduerak dira.
- Taldea osatuta badago, jarduera 2024ko irailaren 2an 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.
- **ARROSA** kolorez markatutako jarduerak euskaraz emango dira.

#### • PILATES-a

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
HASTAPENA	Astelehen eta asteazkenetan	17:00-17:55	Igerilekuetako	Abonatuak 57,75 €/hiru hileko
<b>AURRERATUA</b>	<b>Astelehen eta asteazkenetan</b>	<b>18:00-18:55</b>	3 gimnasioa	Ez abonatuak 92,20 €/hiru hileko

#### • HIPO – PILATES-a

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
1	Astelehen eta asteazkenetan	10:30-11:25	Igerilekuetako	Abonatuak 57,75 €/hiru hileko
2	Astelehen eta asteazkenetan	16:00-16:55	3 gimnasioa	Ez abonatuak 92,20 €/hiru hileko

#### • SPINNING-a

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
SPINNING	Astearte eta ostegunetan	9:30-10:25	Igerilekuetako 2	Abonatuak 57,75 €/hiru hileko
<b>SPINNING + TONIFIKAZIOA</b>	<b>Astelehen eta asteazkenetan</b>	<b>19:20-20:15</b>	gimnasioa	Ez abonatuak 92,20 €/hiru hileko



- **RUNNING – HASTAPENA**

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
1	Astelehen eta asteazkenetan	19:00-19:55	Igerilekuetako 3 gimnasioa	Abonatuak 57,75 €/hiru hileko Ez abonatuak 92,20 €/hiru hileko

- **GIMNASIA NAGUSIAK 65**

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
1	Astelehen, asteazken eta ostiraletan	9:30-10:25	Igerilekuetako 2 gimnasioa	Abonatuak 35,95 €/hiru hileko
2	Astelehen, asteazken eta ostiraletan	10:30-11:25	Igerilekuetako 1 gimnasioa	Ez abonatuak 57,55 €/hiru hileko

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

- **PUMP ETA TRAINING-a**

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
<b>EUSKERAZ</b>	<b>Astelehen, asteazken eta ostiraletan</b>	<b>15:15-16:10</b>	Igerilekuetako 2 gimnasioa	Abonatuak 65,10 €/hiru hileko
2	Astelehen eta asteazkenetan Ostiraletan	20:30-21:25 17:00-17:55	Igerilekuetako 2 gimnasioa	Ez abonatuak 103,90 €/hiru hileko

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

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
<b>EUSKERAZ</b>	<b>Astearte eta ostegunetan</b>	<b>16:15-17:10</b>	Igerilekuetako 1 gimnasioa	Abonatuak 57,75 €/hiru hileko Ez abonatuak 92,20 €/hiru hileko

- **DANTZAK eta TONIFIKAZIOA**

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
1	Astelehen eta asteazkenetan	18:15-19:10	Igerilekuetako 2 gimnasioa	Abonatuak 57,75 €/hiru hileko Ez abonatuak 92,20 €/hiru hileko

- **ZIKLO + CORE**

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
1	Astearte eta ostegunetan	19:00-19:55	Igerilekuetako 2 gimnasioa	Abonatuak 57,75 €/hiru hileko Ez abonatuak 92,20 €/hiru hileko

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

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
1	Astearte eta ostegunetan	9:40-10:25	Igerilekuetako 3 gimnasioa	Abonatuak 46,05 €/hiru hileko
2	Astearte eta ostegunetan	20:15-21:00	Igerilekuetako 2 gimnasioa	Ez abonatuak 72,25 €/hiru hileko



• **TRX**

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
1	Astelehen eta asteazkenetan	19:00-19:30	Igerilekuetako 1 gimnasioa	Abonatuak 42,00 €/hiru hileko Ez abonatuak 67,15 €/hiru hileko
<b>EUSKERAZ</b>	<b>Astelehen eta asteazkenetan</b>	<b>20:05-20:35</b>		

• **TRX - PILATES**

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
1	Astelehen eta asteazkenetan	9:45-10:15	Igerilekuetako 1	Abonatuak 42,00 €/hiru hileko Ez abonatuak 67,15 €/hiru hileko

• **JARRI SASOIAN (Egoera Fisikoa)**

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
1	Astearte eta ostegunetan	10:30-11:25	Igerilekuetako 2 gimnasioa	Abonatuak 57,75 €/hiru hileko Ez abonatuak 92,20 €/hiru hileko

• **FIT AGURAIN**

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
1	Astelehen, asteazken eta ostiraletan	10:30-11:25	Igerilekuetako 2 gimnasioa	Abonatuak 65,10 €/hiru hileko Ez abonatuak 103,90 €/hiru hileko
<b>EUSKERAZ</b>	<b>Astelehen, asteazken eta ostiraletan</b>	<b>17:00-17:55</b>		
3	Astelehen eta asteazkenetan	18:00-18:55	Igerilekuetako 1 gimnasioa	Abonatuak 57,75 €/hiru hileko Ez abonatuak 92,20 €/hiru hileko

\* **DESGAITASUN 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 35,95 €/hiru hileko Ez abonatuak 57,55 €/hiru hileko

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

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

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
1	Astelehen, asteazken eta ostiraletan	9:40-10:40	Igerileku estaliak	Abonatuak 71,80 €/hiru hileko
2	Astelehen, asteazken eta ostiraletan	18:30-19:30		Ez abonatuak 114,80 €/hiru hileko
3	Astearte eta ostegunetan	9:40-10:40	Igerileku estaliak	Abonatuak 57,75 €/hiru hileko
<b>EUSKERAZ</b>	<b>Astearte eta ostegunetan</b>	<b>19:30-20:30</b>		Ez abonatuak 92,20 €/hiru hileko

\* **AQUAGYM NAGUSIAK 65**

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
1	Astearte eta ostegunetan	10:40-11:40	Igerileku estaliak	Abonatuak 28,80 €/hiru hileko Ez abonatuak 46,15 €/hiru hileko

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



## B/ IGERIKETA IKASTAROAK

### \*EZAUGARRI OROKORRAK:

- Adin guztietako pertsoneri zuzenduak
- Jarduera 2024ko 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-martxo 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 teknikoaren 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.
- **ARROSA** kolorez markatutako jarduerak euskaraz emango dira.

EKINTZA	ADINA	EGUNAK	ORDUTEGIA	PREZIOA	
Haurrak I	2-4 urte	Astearte eta ostegunetan	17:00-17:30	Abonatuak 33,35 €/hiru hileko Ez abonatuak 51,00 €/hiru hileko	
Haurrak II	2-4 urte	Astearte eta ostegunetan	17:30-18:00		
Gazteak I	5-14 urte	Astearte eta ostegunetan	18:00-18:30		
Gazteak II	5-14 urte	Astearte eta ostegunetan	18:30-19:00		
Gazteak III	5-14 urte	Astearte eta ostegunetan	19:00-19:30		
Haurrak III	2-4 urte	Larunbatetan	10:30-11:15		Abonatuak 26,25 €/hiru hileko Ez abonatuak 44,85 €/hiru hileko
Gazteak IV	5-14 urte	Larunbatetan	11:15-12:00		
Gazteak V	5-14 urte	Larunbatetan	12:00-12:45		
Gazteak VI	5-14 urte	Larunbatetan	12:45-13:30		
Estilo Hobekuntza 1	5-14 urte	Ostiraletan	17:00-17:45	Abonatuak 26,25 €/hiru hileko Ez abonatuak 44,85 €/hiru hileko	
Estilo Hobekuntza 2	5-14 urte	Ostiraletan	17:45-18:30		
Helduak	+ 15	Astelehen, asteazken eta ostiraletan	8:45-9:30	Abonatuak 66,25 €/hiru hileko Ez abonatuak 105,95 €/hiru hileko	
Helduak	+ 15	Astelehen eta asteazkenetan	16:30-17:15	Abonatuak 53,20 €/hiru hileko Ez abonatuak 85,05 €/hiru hileko	
Held - EUSKERAZ	+ 15	Astearte eta ostegunetan	20:30-21:15		
Helduak	+ 15	Astelehen eta asteazkenetan	20:15-21:00		
Core - Hegatsak	+ 15	Astearte eta ostegunetan	8:45-9:30	Abonatuak 66,25 €/hiru hileko Ez abonatuak 105,95 €/hiru hileko	
Core - Hegatsak	+ 15	Astelehen, asteazken eta ostiraletan	19:30-20:15		