

EZOHIKO EKINTZEN HIRUHILEBETEKO PLANA PLAN TRIMESTRAL DE ACTIVIDADES EXTRAORDINARIAS



Eskoriatzako Udal kirol Zerbitzuak eta e-goitek kirol zerbitzuak, ohiko eskaintza osatu nahian eta goza dezazun, datozen 3 hilabeteetarako plana osatu dugu.

Informazio gehiago emango dugu.

Adi egon!

Con la intención de complementar la oferta habitual, y para que lo disfrutes, el Servicio Municipal de Deportes de Eskoriatza y e-goitek kirol zerbitzuak te presentamos el plan para el próximo trimestre. Seguiremos informándo

ABENDUA/Diciembre							URTARRILA/ Enero							OTSAILA/ Febrero						
AL	AS	AZ	OG	OR	LR	IG	AL	AS	AZ	OG	OR	LR	IG	AL	AS	AZ	OG	OR	LR	IG
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4							1
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
29	30	31					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	



**MASTER CLASSA DOAN,
IKASTAROETAN DABILEN IKASLEENTZAT!
GRATUITAS PARA CURSILLISTAS!!**

**DOAKO TAILER TEORIKO PRAKTIKOAK
TALLERES TEORICO PRÁCTICOS GRATUITOS**

- Pilatesa eta erlaxazioa
Pilates y relajación

Abenduak 19 de Diciembre

- Aqua-running: Otsailak 4 de Febrero

SPINING ERRONKA

- Urtarrilak 24 de Enero **ESKORIATZA**
- Otsailak 7 de Febrero **ARRASATE**
- Otsailak 21 de Febrero **LEGAZPI**

ZUNBA ERRONKA

- Urtarrilak 24 de Enero **ESKORIATZA**
- Otsailak 7 de Febrero **ARRASATE**

- Euskararen eguna: Euskal Spininga
Día del euskera: Euskal Spining

Abenduak 3 de Diciembre

- Jubilatuentzako Fitness gelako tailerra
Taller de la sala de Fitness para los Jubilados

Abenduak 16 eta 28 de Diciembre

- Pultsometroak erabiltzen ikasteko ikastaroa eta klase praktikoa
Curso sobre el uso del pulsómetro y clase práctica

Urtarrilak 30 de enero

- Entrenamendu funtzionalari buruzko tailerrak
Talleres sobre entrenamiento funcional

Otsailak 24 eta 26 de Febrero

HASTAPENAK / GONBIDAPENAK INICIACION / INVITACIONES

Hautetako fitness ariketa klasikoren bat sekula egin ez baduzu, eta horietakoren bat oinarritik ezagutzea nahi baduzu, hastapen ikastaroak izango dituzu. GONBIDAPENAK BANATUKO DIRA.

Si no has practicado estos clásicos del fitness y quieres conocerlos desde su base tendrás cursos de iniciación. Y REPARTIREMOS INVITACIONES