

SAIOEN HASIERA ETA IZEN EMATEAK / INSCRIPCIONES Y COMIENZO DE LAS CLASES

Lehorreko eta aquagymeko (larunbatetakoak ez) saio gidatuak irailaren 15ean hasiko dira eta izen emateak abuztuaren 22an zabalduko dira. / Las clases de aquagym (no las de los sábados) y de zona seca comenzarán el 15 de septiembre y el plazo de inscripción se abrirá el 22 de agosto.

Igeriketa eta larunbatetako aquagym saioak urriaren 1ean hasiko dira eta izen emateak irailaren 5ean zabalduko dira, kiroldegia zabaltzearekin batera. / Las clases de natación y aquagym de los sábados comenzarán el 1 de octubre y las inscripciones se abrirán el 5 de septiembre, cuando se abra el polideportivo.

SAIOETAN BAJA EMATEA / DARSE DE BAJA EN LAS CLASES

Ikastaroetako bajak hilabeteko lehen 5 egunetan edo aurreko hilabetean soilik egin ahal izango dira. / Solo se podrá darse de baja en cursos durante los primeros 5 días del mes, o el mes anterior.

Denbora baterako bajak, hilabete bakarrerako balioko du, denbora hori pasata, berriz ere normaltasunez kobratuko da saioa. / Las bajas temporales serán máximo de un mes, pasado este tiempo, directamente se volverá a cobrar el curso.

Informazio orokorra/Información general

- ✓ Plaza gordetzeko, beharrezkoa da izen emate orria behar bezala beteta eta sinatuta aurkeztea. Emailaz ere bidali daiteke (izen emate epea zabaldu baino lehen jasotako emailak ez dira kontuan izango). / Para guardar la plaza, es necesario entregar la hoja de inscripción rellena y firmada. También se pueden entregar por correo electrónico (los emails recibidos antes de la apertura de inscripciones, no se tendrán en cuenta).
- ✓ Erabiltzaileak bere gain hartzen du jardueren ondorioz jasan ditzakeen lesioen arriskua. / El la usuaría asume el riesgo de lesiones que pudiera sufrir por causa de la práctica normal de la actividad.
- ✓ Bi ikastaro edo gehiago eginez gero (gutxienez batek bi egunekoa izan behar du), jarduera merkeena erdi prezioan (%50) kobratuko da. / Apartir del segundo cursillo (siempre que uno de ellos sea de dos días) el más barato se pagará la mitad (50%).



KIROL JARDUERAK 2022-2023

ACTIVIDADES DEPORTIVAS



2022-2023

Iraila / Septiembre						
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Urria / Octubre						
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Azaroa / Noviembre						
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Abendua / Diciembre						
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Urtarrila / Enero						
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Otsaila / Febrero						
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

Martxoa / Marzo						
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Apirila / Abril						
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Maiatza / Mayo						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Ekaina / Junio						
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Uztaila / Julio						
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Legendak						
█	Jarduerarik ez					
█	Ordu-tegi normalak					
█	Ate irekiak					
█	ordutegi bereziak					
█	Igeriketa ikastaroen hasiera					
█	Igerilekuko jarduerarik ez					

PREZIOAK/PRECIOS		Abo	Ez abo
WELLNESS (PILATESA/,HIPOPILATESA...)	Astean 120´semanales	45,00 €	58,50 €
	Astean 60´semanales	23,00 €	30,00 €
FITNESS (BODY TONOA, AQUAGYM-A, HELDUEN IGERIKETA...)	Astean 120´semanales	39,00 €	52,00 €
	Astean 60´semanales	20,50 €	26,50 €
ERORKETA PREBENTZIOA	Astean 120´semanales	20,50 €	26,50 €
	Astean 60´semanales	10,25 €	13,50 €
IGERIKETA UMEAK	Astean 45´semanales	17,50 €	22,50 €
	Astean 30´semanales	11,50 €	14,50 €

LEHORREKO JARDUERAK / ACTIVIDADES DE SECO

PILATESA

Astelehena eta asteazken 18:30 / 19:30

Astearte eta ostegun 10:15 / 15:00 / 17:30

HIPOPILATESA

Astelehena 17:30

ERORKETA PREBENTZIOA

Astelehena eta asteazken 10:30

ATZEGI GIMNASIA

Astelehena eta asteazken 18:00

INDOOR TXIRRINDULARITZA

Astearte eta ostegun 9:15 / 18:30 / 19:30

ZUNBA

Astearte eta ostegun 18:30 / 19:30

Asteazken eta ostiral 9:30

BODY TONOA

Astelehena eta asteazken 19:00 / 20:00

FITNESS AHOLKULARI ZEBRITZUA

Astearte eta ostegunetan 11:15 / 18:30*

*Arratsaldetako fitness aholkulari zerbitzua 2 ordukoa izango da

URETAKO JARDUERAK / ACTIVIDADES DE AGUA

AQUAGYMA

Asteazken eta ostiral 8:30 / 9:30

Larunbat 9:30

3-4 URTEKOAK (2018 ETA 2019 URTEETAN JAIKOAK)

Asteazkena 17:30

Osteguna 16:45

Ostirala 17:30



OLAGARROAK

Astelehena 16:45

Astearte 17:30

Asteazkena 16:45



KARRAMARROAK

Astelehena 17:30

Astearte 16:45

Ostirala 16:45

Larunbata 10:30



IGELAK

Astelehena 18:15

Astearte 19:00

Osteguna 17:15

Larunbata 11:15



AMUARRAINAK

Astearte 18:15

Asteazkena 19:00

Larunbata 12:00



IZURDEAK

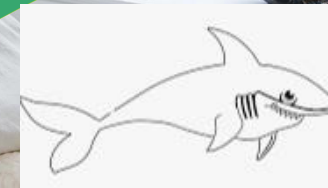
Osteguna 18:00

Ostirala 18:00

MARRAZOAK

Astelehena 19:00

Osteguna 18:45



Kontaktua / Contacto

MANUEL MUÑOZ

KIROLDEGIA

943715328 / 610865954

kiroldegia@eskoriatazta.eu

www.eskoriatazta.eu