

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

Lehorreko eta aquagymeko (larunbatetakoak ez) saio gidatuak irailaren 18an hasiko dira eta izen emateak abuztuaren 21an zabalduko dira. / Las clases de aquagym (no las de los sábados) y de zona seca comenzarán el 18 de septiembre y el plazo de inscripción se abrirá el 21 de agosto.

Igeriketa eta larunbatetako aquagym saioak urriaren 2an hasiko dira eta izen emateak kiroldegian bertan irailaren 11an zabalduko dira. Berriz, online egiteko aukera irailaren 12an zabalduko da. / Las clases de natación y aquagym de los sábados comenzarán el 2 de octubre y las inscripciones se abrirán el 11 de septiembre, en el mismo polideportivo. Por lo contrario, el 12 de septiembre se abrirá online.

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 usuaria 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%).


MANUEL MUÑOZ
KIROLDEGIA

**KIROL
JARDUERAK
2023-2024**

ACTIVIDADES DEPORTIVAS



2023-2024

Iraila /Septiembre			Urtia /Octubre			Azaroa /Noviembre							
		1	2	3			1	2	3	4	5		
4	5	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30		27	28	29	30			
							30	31					
Abendua /Diciembre			Urtarrila/Enero			Otsaila/Febrero							
			1	2	3				1	2	3	4	
4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7
11	12	13	14	15	16	17	8	9	10	11	12	13	14
18	19	20	21	22	23	24	15	16	17	18	19	20	21
25	26	27	28	29	30	31	22	23	24	25	26	27	28
							29	30	31				
Martxoa/Marzo			Apirila/Abril			Maiatza/Mayo							
			1	2	3				1	2	3	4	5
4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7
11	12	13	14	15	16	17	8	9	10	11	12	13	14
18	19	20	21	22	23	24	15	16	17	18	19	20	21
25	26	27	28	29	30	31	22	23	24	25	26	27	28
							29	30					
Ekaina/Junio			Uztaila/Julio			Jarduerarik ez							
			1	2					Orduetegi normalak				
3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7
10	11	12	13	14	15	16	8	9	10	11	12	13	14
17	18	19	20	21	22	23	15	16	17	18	19	20	21
24	25	26	27	28	29	30	22	23	24	25	26	27	28
							29	30	31				
									Ate irekiak				
									ordutegi bereziak				
									igeriketa ikastaroen hasiera				
									igerilekuko jarduerarik ez				

PREZIOAK/PRECIOS		Abo	Ez abo
WELLNESS	Asteazken 120´semanales	45,00 €	58,50 €
(PILATESA/,HIPOPIILATESA,...)	Asteazken 60´semanales	23,00 €	30,00 €
FITNESS (BODY TONOA, AQUAGYM-A, HELDUEN IGERIKETA...)	Asteazken 120´semanales	39,00 €	52,00 €
	Asteazken 60´semanales	20,50 €	26,50 €
ERORKETA PREBENTZIOA	Asteazken 120´semanales	20,50 €	26,50 €
	Asteazken 60´semanales	10,25 €	13,50 €
IGERIKETA UMEAK	Asteazken 45´semanales	17,50 €	22,50 €
	Asteazken 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
- HIPOPIILATESA**
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
Astearte eta ostegun 9:15
- BODY TONOA**
Astelehena eta asteazken 19:00 / 20:00
- K.O.I ekintza (Mugituz bizi ekimenetik)**
Astearte eta ostegun 10:15
- FITNESS AHOLKULARI ZERBITZUA**
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
- HELDUEN IGERIKETA**
Hasiberriak. Astel. eta asteaz. 19:45
Aurreratuak. Asteazkena 18:00
Osteguna 19:30

- 3-4 URTEKOAK (2019 ETA 2020 URTEETAN JAIKOAK)**
Asteazkena 17:30
Osteguna 16:45
Ostirala 17:30



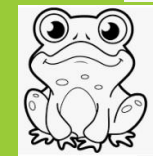
- OLAGARROAK**
Astelehena 16:45
Astearte 17:30
Asteazkena 16:45



- 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
943715328 / 610865954
kiroldegia@eskoriatza.eus
www.eskoriatza.eus

MANUEL MUÑOZ
KIROLDEGIA

