

CURSOS INTENSIVOS DE NATACIÓN | IGERIKETA IKASTARO TRINKOAK



EDAD ADINA	NIVEL MAILA	HORARIO ORDUTEGIA	IDIOMA HIZKUNTZA	RATIO MIN/MAX	ABONADO/A ABONATUA	NO ABONADO/A EZ ABONATUAK
Bebés 6-18 meses	Umetxoak 6-18 hilabete	16:30-17:00	Castellano/Gaztelera Euskera	8 - 12	33,50 €	67,00 €
Bebés 18-36 meses	Umetxoak 18-36 hilabete	17:00-17:30	Castellano/Gaztelera Euskera	8 - 12	33,50 €	67,00 €
3-4 años urte	T1	10:00-10:30	Castellano/Gaztelera Euskera	6 - 8	22,50 €	45,00 €
3-4 años urte	T1	17:45-18:15	Castellano/Gaztelera Euskera	6 - 8	22,50 €	45,00 €
3-4 años urte	T1	18:15-18:45	Castellano/Gaztelera Euskera	6 - 8	22,50 €	45,00 €
4-5 años urte	T2	10:00-10:30	Castellano/Gaztelera Euskera	6 - 8	22,50 €	45,00 €
4-5 años urte	T2	17:15-17:45	Castellano/Gaztelera	6 - 8	22,50 €	45,00 €
4-5 años urte	T2	18:45-19:15	Castellano/Gaztelera Euskera	6 - 8	22,50 €	45,00 €
4-5 años urte	T2	19:15-19:45	Castellano/Gaztelera Euskera	6 - 8	22,50 €	45,00 €
5-6 años urte	N1/N2	10:30-11:00	Castellano/Gaztelera Euskera	6 - 8	22,50 €	45,00 €
5-6 años urte	N1	17:00-17:30	Castellano/Gaztelera Euskera	6 - 8	22,50 €	45,00 €
5-6 años urte	N2	17:30-18:00	Castellano/Gaztelera Euskera	6 - 8	22,50 €	45,00 €
6-11 años urte	Adaptación Egokitzapena	12:45-13:15	Castellano/Gaztelera Euskera	6 - 8	22,50 €	45,00 €
6-11 años urte	Adaptación Egokitzapena	19:15-19:45	Castellano/Gaztelera Euskera	6 - 8	22,50 €	45,00 €
6-11 años urte	Adaptación Egokitzapena	19:45-20:15	Castellano/Gaztelera Euskera	6 - 8	22,50 €	45,00 €
7-8 años urte	N1/N2	10:30-11:00	Castellano/Gaztelera Euskera	6 - 10	22,50 €	45,00 €
7-8 años urte	N1	18:00-18:30	Castellano/Gaztelera Euskera	6 - 10	22,50 €	45,00 €
7-8 años urte	N2	18:30-19:00	Castellano/Gaztelera Euskera	6 - 10	22,50 €	45,00 €
9-15 años urte	ALETAS / MONOALETA*	19:00-19:30	Castellano/Gaztelera Euskera	8 - 12	22,50 €	45,00 €
Adultos Helduak	Iniciación Hastapena	19:00-19:45	Castellano/Gaztelera Euskera	8 - 12	28,00 €	56,00 €
Adultos Helduak	Perfeccion. Perfekzion.	19:00-19:45	Castellano/Gaztelera Euskera	8 - 12	28,00 €	56,00 €

* Para los cursos Aletas/Monoaletas los alumnos traerán su propio material
Por cuestiones organizativas los horarios de los cursos podrán sufrir alteraciones.

*Aleta/Monoaleta ikastaroentzat ikasleek bere materiala ekarri beharko dute
Antolatze arazoak direla eta ikastaroen ordutegiek aldaketak jasan dezakete

TANDA TXANDA	INSCRIPCIONES ON-LINE ON-LINE IZEN-EMATEAK	INSCRIPCIONES PRESENCIALES HARRERA LEKUAN IZEN-EMATEAK
1º TANDA: del 5 al 16 Junio 1. TXANDA: ekainaren 5etik 16ra	HASTA EL 23 DE MAYO MAIATZAK 23 ARTE	22 Y 23 DE MAYO MAIATZAK 22 ETA 23
2º TANDA: del 19 al 30 de junio 2. TXANDA: ekainaren 19tik 30era	HASTA EL 6 DE JUNIO EKAINAREN 6 ARTE	5 Y 6 DE JUNIO EKAINAK 5 ETA 6
3º TANDA: del 17 al 28 de julio 3. TXANDA: uztailaren 17tik 28ra	HASTA EL 5 DE JULIO UZTAILAREN 5ERA ARTE	4 Y 5 DE JULIO UZTAILAK 4 ETA 5
4º TANDA: del 31 de julio al 11 de agosto 4. TXANDA: uztailaren 31tik abuztuaren 11ra	HASTA EL 15 DE JULIO UZTAILAREN 15ERA ARTE	14 Y 15 DE JULIO UZTAILAK 14 ETA 15
5º TANDA: del 14 al 25 de agosto 5. TXANDA: abuztuaren 14tik 25era	HASTA EL 2 DE AGOSTO ABUZTUAK 2 ARTE	1 Y 2 DE AGOSTO ABUZTUAK 1 ETA 2



Es obligatorio respetar las fechas y forma de inscripción.

Nahitaezkoa da izena emateko datak eta inskripzio modua errespetatzea.

No se admiten inscripciones sin el pago correspondiente en el momento de inscripción.

Inskripzioa egiten den unean ez da inskripziorik onartuko dagokion ordainketa egin gabe.

Sólo se admitirán inscripciones fuera de las fechas indicadas en caso de que queden plazas libres.

Adierazitako datetatik kanpo ere izena eman ahal izango da, baldin eta plaza librerik geratzen bada.



Inscribete aquí
Hemen izena eman ezazu

CURSOS INTENSIVOS DE NATACIÓN | IGERIKETA IKASTARO TRINKOAK



ADINA EDAD	ORDUTEGIA HORARIO	HIZKUNTZA IDIOMA	ABONADO/A ABONATUA	NO ABONADO/A ES ABONATUA	RATIO MIN/MAX
18-36 meses 18-36 hilabete	16:30-17:00	Castellano Gaztelera	33,50 €	67,00 €	8 - 12
3-4 años urte	17:00-17:30	Euskera	22,50 €	45,00 €	6 - 8
3-4 años urte	17:00-17:30	Castellano Gaztelera	22,50 €	45,00 €	6 - 8
5-6 años urte	17:30-18:00	Euskera	22,50 €	45,00 €	6 - 8
5-6 años urte	17:30-18:00	Castellano Gaztelera	22,50 €	45,00 €	6 - 8
7-12 años urte	18:00-18:30	Euskera	22,50 €	45,00 €	8 - 12
7-12 años urte	18:00-18:30	Castellano Gaztelera	22,50 €	45,00 €	8 - 12
8-16 años urte - ALETA/MONOALETA	18:30-19:00	Castellano/Gaztelera Euskera	22,50 €	45,00 €	8 - 12
Natación Adultos Heldauk Iqeriketa	19:00-19:45	Castellano/Gaztelera Euskera	28,00 €	56,00 €	8 - 12

TANDA TXANDA	INSCRIPCIONES IZEN-EMATEAK
1º TANDA: del 5 al 16 Junio 1. TXANDA ekainaren 5etik 16ra	HASTA EL 23 DE MAYO MAIATZAK 23 ARTE
2º TANDA: del 19 al 30 de junio 2. TXANDA ekainaren 19tik 30era	HASTA EL 6 DE JUNIO EKAINAREN 6 ARTE
3º TANDA: del 17 al 28 de julio 3. TXANDA uztailaren 17tik 28ra	HASTA EL 5 DE JULIO UZTAILAREN 5ERA ARTE



Inscribete aquí
Hemen izena eman ezazu

CURSOS DEPORTIVOS | KIROL IKASTAROAK

ACTIVIDAD JARDUERA	DIAS EGUNAK	HORARIO ORDUTEGIA	SESIONES SAIOAK	ABONADO/A ABONATUA	NO ABONADO/A EZ ABONATUA	RATIO RATIOA
ACTIVATE GYM	MARTES Y JUEVES ASTEARTE ETA OSTEGUNA	09:15-10:00	12	33,60 €	56,00 €	8 - 10
HIDROGYM DEEP WATER	MARTES Y JUEVES ASTEARTE ETA OSTEGUNA	10:00-10:45	12	33,60 €	67,20 €	8 - 10

DEL 17 DE JULIO AL 24 DE AGOSTO | UZTAILAREN 18TIK ABUZTUAREN 24ARTE

INSCRIPCIONES | IZEN-EMATEAK: hasta el 5 de julio | Uztailaren 5era arte

ActivateGym: Actividad desarrollada en Sala Fitness, guiada y acompañada por un técnico, donde los participantes realizan ejercicios que potencian y mejoran la resistencia cardiovascular y muscular, a través de un trabajo con máquinas y otros materiales. Ponte en forma con esta actividad, donde se trabajan todos los aspectos importantes de un entrenamiento (fuerza, flexibilidad, coordinación, propiocepción, etc.). Iníciate en el ejercicio de una manera controlada y segura.

Aktiba zaitez Gym: Teknikari batez zuzendu eta lagundutako fitness aretoan garatutako jarduera, parte-hartzaileek erresistentzia kardiobaskularra eta muskularra bultzatu eta hobetzen duten ariketak egiten dituzte, makina eta beste materialen bidezko lanaren bidez. Jarduera honekin sasoian jar zaitez, entrenamenduen alderdi garrantzitsu guztiak lantzen dira (indarra, malgutasuna, koordinazioa, propiozepzioa, etab.). Modu kontrolatu eta zihurrean hasi zaitez ariketan.

HidroGym Deep Water: Programa de gimnasia acuática de bajo impacto realizado en la zona profunda del vaso y totalmente en suspensión. Permite trabajar toda la musculatura del cuerpo de forma intensa, tanto a nivel cardiovascular como muscular, aprovechando las propiedades físicas que el medio acuático presenta. La clase se realiza con un chaleco de flotación, no siendo por eso imprescindible saber nadar.

HidroGym Deep Water: Ontziaren eremu sakonean eta etenduran garatutako inpaktu gutxiko ur gimnasia programa. Gorputzaren muskulatura osoa modu bizian lantzeko aukera ematen du, maila kardiobaskularrean zein muskularrean, ur inguruneak eskaintzen dituen propietate fisikoak probestuz. Jarduera flotazio txalekoarekin egiten da, hau dela eta, ez da ezinbestekoa igeri egiten jakitea.

