



## **DULANTZIN ERE KIROLA ETXEAN / EN DULANTZI TAMBIEN DEPORTE EN CASA**

Alegria-Dulantziko Udalak, erakunde eskudunen aldetik kutsatzeak gutxitzera bideratutako aholkuak jasota, prebentzio neurriak ezarri ditu KORONABIRUSAREN KONTRA.

Etxean aktibo jarraitu ahal izateko, egitarau berezia jartzen du martxan. Astelehenetik ostiralera etxean kirola egiteko aukera izango duzu kasu batzuetan zure begiraleekin.

Klaseak **YOUTUBEko gure KANALEAN** jarraitu ahal izango dituzu: “**DULANTZIN ERE KIROLA ETXEAN / DEPORTE EN CASA**”. Klaseak programazioaren egun berean egin ditzakezu, baita beste une batean ere, gordeta geratuko da eta.

[https://www.youtube.com/channel/UC5YfXUN73JQ\\_d\\_M3YKzYgAQ?view\\_as=subscriber](https://www.youtube.com/channel/UC5YfXUN73JQ_d_M3YKzYgAQ?view_as=subscriber)

\* Garrantzitsua da harpidetzea. Uneoro informatuta egoten lagunduko dizu, eta kanala hobetuko da.

**PROBATU ETA GOZATU ETXEAN GUREKIN! Hasiera... Apirilaren 6an.**

El Ayuntamiento de Alegria-Dulantzi, recibidas ya recomendaciones de las instituciones competentes, ha establecido medidas de prevención contra el CORONAVIRUS.

Para poder seguir activo en casa pone en marcha un programa deportivo especial. De lunes a viernes tendrás posibilidad de hacer deporte en casa en algunos casos con tus monitores.

Las clases podrás seguirlas por nuestro **CANAL de YOUTUBE: “DULANTZIN ERE KIROLA ETXEAN / DEPORTE EN CASA”**. Puedes hacer las clases el mismo día de la programación, pero también en otro momento porque se quedarán guardadas.

[https://www.youtube.com/channel/UC5YfXUN73JQ\\_d\\_M3YKzYgAQ?view\\_as=subscriber](https://www.youtube.com/channel/UC5YfXUN73JQ_d_M3YKzYgAQ?view_as=subscriber)

\* Es importante suscribirse. Ayudará a que estés en todo momento informado y mejorará el canal.

**¡PRUEBA Y DISFRUTA EN CASA CON NOSOTROS! Inicio... El 6 de abril.**

### **APIRILA / ABRIL // MAIATZA / MAYO**

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIÉRCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
6 11:00: <b>G. Mantenimiento</b> 19:00: <b>Pilates</b>	7 18:00: <b>G.A.P</b> 19:00: <b>Yoga</b>	8 11:00: <b>G. Mantenimiento</b> 12:00: <b>Yoga</b> 19:00: <b>TABATHA</b>	9 11:00: <b>Pilates</b> 18:00: <b>G.A.P</b> 19:00: <b>Yoga</b>	10 19:00: <b>TABATHA</b>
13 11:00: <b>G. Mantenimiento</b> 19:00: <b>Pilates</b>	14 18:00: <b>G.A.P</b> 19:00: <b>Yoga</b>	15 11:00: <b>G. Mantenimiento</b> 12:00: <b>Yoga</b> 19:00: <b>TABATHA</b>	16 11:00: <b>Pilates</b> 18:00: <b>G.A.P</b> 19:00: <b>Yoga</b>	17 19:00: <b>TABATHA</b>
20 11:00: <b>G. Mantenimiento</b> 19:00: <b>Pilates</b>	21 18:00: <b>G.A.P</b> 19:00: <b>Yoga</b>	22 11:00: <b>G. Mantenimiento</b> 12:00: <b>Yoga</b> 19:00: <b>TABATHA</b>	23 11:00: <b>Pilates</b> 18:00: <b>G.A.P</b> 19:00: <b>Yoga</b>	24 19:00: <b>TABATHA</b>
27 11:00: <b>G. Mantenimiento</b> 19:00: <b>Pilates</b>	28 18:00: <b>G.A.P</b> 19:00: <b>Yoga</b>	29 11:00: <b>G. Mantenimiento</b> 12:00: <b>Yoga</b> 19:00: <b>TABATHA</b>	30 11:00: <b>Pilates</b> 18:00: <b>G.A.P</b> 19:00: <b>Yoga</b>	1 19:00: <b>TABATHA</b>
4 11:00: <b>G. Mantenimiento</b> 19:00: <b>Pilates</b>	5 18:00: <b>G.A.P</b> 19:00: <b>Yoga</b>	6 11:00: <b>G. Mantenimiento</b> 12:00: <b>Yoga</b> 19:00: <b>TABATHA</b>	7 11:00: <b>Pilates</b> 18:00: <b>G.A.P</b> 19:00: <b>Yoga</b>	8 19:00: <b>TABATHA</b>
11 11:00: <b>G. Mantenimiento</b> 19:00: <b>Pilates</b>	12 18:00: <b>G.A.P</b> 19:00: <b>Yoga</b>	13 11:00: <b>G. Mantenimiento</b> 12:00: <b>Yoga</b> 19:00: <b>TABATHA</b>	14 11:00: <b>Pilates</b> 18:00: <b>G.A.P</b> 19:00: <b>Yoga</b>	15 19:00: <b>TABATHA</b>
18 11:00: <b>G. Mantenimiento</b> 19:00: <b>Pilates</b>	19 18:00: <b>G.A.P</b> 19:00: <b>Yoga</b>	20 11:00: <b>G. Mantenimiento</b> 12:00: <b>Yoga</b> 19:00: <b>TABATHA</b>	21 11:00: <b>Pilates</b> 18:00: <b>G.A.P</b> 19:00: <b>Yoga</b>	22 19:00: <b>TABATHA</b>
25 11:00: <b>G. Mantenimiento</b> 19:00: <b>Pilates</b>	26 18:00: <b>G.A.P</b> 19:00: <b>Yoga</b>	27 11:00: <b>G. Mantenimiento</b> 12:00: <b>Yoga</b> 19:00: <b>TABATHA</b>	28 11:00: <b>Pilates</b> 18:00: <b>G.A.P</b> 19:00: <b>Yoga</b>	29 19:00: <b>TABATHA</b>