

Udalaren Kirol Egitaraua

ALEGRIA-DULANTZI 2021-2022



Informazioa eta izen-emateak Uztailaren 30era arte Udal Kiroldegira deituz (638-462390)

* Ordainketa irailaren 7tik aurrera egingo da (informazio gehiago kiroldegian izena ematean).

Jarduerak irailaren 6tik aurrera hasiko dira.

*****OHARRA:** Urteko udal kirol jardueri buruzko informazio guztia jaso nahi duzu? Sar zaitez www.alegria-dulantzi.eus helbidean eta sakatu **SPORTNEWS** alta emateko. Hemendik aurrera ez da informazioa postontzietan banatuko. Alta ematen baduzu, ordea, oso erraz jasoko duzu.

Maskara: Ez da maskara erabiliko jarduera fisikoa egitean, segurtasuneko gutxieneko distantzia betetzen ez denean izan ezik. **Materiala partekatuz gero, persona bakoitza klasea amaitu ondoren erabilitako elementuak garbitzeaz eta desinfektatzeaz arduratu beharko da.** Programa alda daiteke, osasun-agintariek COVID-19ri buruz ezartzen dituzten protokoloen eta arauen arabera.

Alegria-Dulantzin erroldatutako Herritar guztiei eta hitzartutako udalerriei prezioan beherapena aplikatuko zaie. Hiru ekintzetan Udalerriko familia unitatea parte hartuz: %20ko deskontu. Lau ekintzetan %30eko deskontu.

Yoga jardueran, pertsona bakoitzak gehienez 2 taldetan eman ahalko du izena. Spinning gehienez talde batean. Izen emateak baliogabetzeko 10 eguneko epea ezarriko da, beti ere, klasera agertu ez badira. Epea amaituta ez da ordaindutako dirurik itzuliko.

Plaza mugatuak. Beharrezkoa baldin bada, abuztuaren 3an, 12:00etan kiroldegian ZOKKETA egingo da. Erroldatuek eta jarduera bakar batean izena eman duten pertsonak, beti lehentasuna izango dute. **Izena emateagatik abian jar daitezkeen jarduerak irailaren 6tik aurrera hasiko dira.**

Jasotzen dituzten diru-sarrerek lanbide arteko gutxieneko soldata gainditzen ez duten erroldatutako erretiratu eta pentsionistak: %25eko aparteko beherapena.

OHARRA: Eskola solteetara joateko aukera egun horretan taldean leku libreak baldin badaude. 4,60 € saioko / Beherapenekin 3,20 € saioko.

* Ematen ari zaren xehetasunak bere jabetzako datu fitxategi batean sartuko direla jakinarazten dizu ALEGRIA-DULANTZI Udalak, Datu Pertsonalak Babesteari buruzko 15/1999 Lege Organikoa, abenduaren 13koa, betetze aldera. Herritarrei udal zerbitzu, programa, jarduera eta instalazioekin lotutako informazioa helaraztea da fitxategi horren helburua. Zure eskubideez baliatu nahi baduzu-dagokizun datuak ikusi, aldatu ezeztatu edo contra agertu-, jo ezazu ALEGRIA-DULANTZI Udal Bulegoetara.

JARDUERA **agertzen bada, pertsona bakoitzak bere esterilla eraman beharko du.	EGUNA	ORDUA	LEKUA	PLAZA KOPURUA	Hiruhileko PREZIOA	Beharapenekin
HIOPRESIBOAK **	Astearte eta ostegunetan	17:45 – 18:30	Kirol Etxea	10	54 €	37,80 €
TRX + CARDIO HITT **	Astelehen eta asteazkenetan	17:45 – 18:30	Kirol Etxea	8	54 €	37,80 €
G.A.H **	Astelehen eta asteazkenetan	20:00 – 20:50	Kirol Etxea	18	47,50 €	33,25 €
MANTENTZE GIMNASIA **	Astelehen, asteazken eta ostiraletan	10:30 – 11:20	Kirol Etxea	10	59 €	41,30 €
PILATES+STRETCHING+SORBALDA **	Astearte eta ostegunetan	10:45 – 11:35	Kirol Etxea	10	54 €	37,80 €
PILATES **	Astearte eta ostegunetan	20:05 – 20:55	Kirol Etxea	10	54 €	37,80 €
HATHA YOGA 1**	Asteartetan	10:30 – 11:30	Yoga Devy Eskola	7	73 €	51,10 €
HATHA YOGA 2**	Ostegunetan	10:30 – 11:30	Yoga Devy Eskola	7	73 €	51,10 €
HATHA YOGA 3**	Astelehenetan	19:00 – 20:00	Yoga Devy Eskola	7	73 €	51,10 €
HATHA YOGA 4**	Asteartetan	19:00 – 20:00	Yoga Devy Eskola	7	73 €	51,10 €
HATHA YOGA 5**	Asteazkenetan	19:00 – 20:00	Yoga Devy Eskola	7	73 €	51,10 €
HATHA YOGA 6**	Ostegunetan	19:00 – 20:00	Yoga Devy Eskola	7	73 €	51,10 €
PUMP **	Astearte eta ostegunetan	20:00 – 20:50	Gimnasio Gorria	15	54 €	37,80 €
SPINNING 1	Astearte eta ostegunetan	9:40 – 10:30	Kirol Etxea	10	54 €	37,80 €
SPINNING 2	Astelehen eta asteazkenetan	18:45 – 19:35	Kirol Etxea	10	54 €	37,80 €
SPINNING 3	Astearte eta ostegunetan	18:45 – 19:35	Kirol Etxea	10	54 €	37,80 €
ZUMBA	Astelehen, asteazken eta ostiraletan	19:00 – 19:50	Gimnasio Gorria	18	59 €	41,30 €
A POR LOS 100 – 1	Astelehen, asteazken eta ostiraletan	11:35 – 12:25	Kirol Etxea	10	20,70 €	14,50 €
A POR LOS 100 – 2	Astearte eta ostegunetan	12:00 – 12:45	Herri Zentroa	10	10,40 €	7,28 €
3. ADINEKOENTZAKO GIMNASIA **	Astelehen, asteazken eta ostiraletan	12:00 – 12:50	Kirol Etxea	10	20,70 €	14,50 €
PATINAJEA (hastapen ikastaroa)	Ostegunetan	17:45 – 18:45	Kiroldegia	16	24,50 €	17,15 €
PATINAJEA (hobetzeko ikastaroa)	Ostegunetan	18:45 – 19:45	Kiroldegia	16	24,50 €	17,15 €
BIZKAR PATOLOGIAK AURREZAINTEZKO IKASTAROA** Fisioterapeuta batek gidatua.	Astelehena, asteazken eta ostegunetan % 90 astelehenetan %10 asteartetan.	19:00 – 20:00	Kultur Etxean	12	31 €	21,70 €
GAZTEENTZAKO JUDOAK Ikastolan Judoa egin baduzu, orain Jarral dezakezu. Adina: 12 eta 18 urte bitarteko gazteak	Astelehen eta asteazkenetan	17:30 – 18:45	Gimnasio Gorria	15	54 €	37,80 €

FITNESS... Monitorea... Ariketak prestatzen dira. Informazio gehiago inskripzioa egitean. 4 ordu/astero. Egutegia instalazioan. Gimnasioko bazkideentzat eta kirol txartela dutenentzat.