

# UDAL KIROL JARDUERAK

## ALEGRIA-DULANTZI 2024-2025

Izen-emateak uztailaren 30era arte

Udal Kiroldegian (638-462390) edo

Online <https://forms.gle/hTrhfNhgMG5XZyaj7>



*Oharra: Izena eman nahi duen familiako kide bat baino gehiago badago, bakoitzak formulario bat bete beharko du.*

**\* Ordainketa irailaren 9tik aurrera egingo da. Informazio gehiago kiroldegian. Izena emateagatik abian jar daitezkeen jarduerak irailaren 17tik aurrera hasiko dira.**

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

Yogan, pertsona bakoitzak gehienez 2 taldetan eman ahalko du izena. Spinning jardueran gehienez talde batean.

Izen emateak baliogabetzeko 10 eguneko epea ezarriko da, klasera agertu ez badira. Epea amaituta ez da ordaindutakoa itzuliko.

**Plaza mugatuak. Beharrezkoa baldin bada, abuztuaren 2an, 12:00etan kiroldegian ZOZKETA egingo da.** Erroldatuek eta jarduera bakar batean izena eman duten pertsonak, beti lehentasuna izango dute.

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 librean baldin badaude. 4,60 € saiko / Beherapenekin 3,20 € saiko.

\* Ematen ari zaren xehetasunak bere jabetzako datu fitzategi 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 fitzategi horren helburua. Zure eskubideez baliatu nahi baduzu-dagokizun datuak ikusi, aldatu ezeztatu edo contra agertu-, jo ezazu ALEGRIA-DULANTZI Udal Bulegoetara.

**JARDUERAK: \*\*agertzen bada, pertsona bakoitzak bere esterilla eraman beharko du.**

## TRX + CARDIO + HITT\*\*

**Ariketa esekiduran. Giharretarako tonifikazioa.**



EGUNA	ORDUA	LEKUA	Plaza kopurua	Hiruhileko prezioa	Beharapenekin
TRX 1 Astelehen eta asteazkenetan	17:25 – 18:10	Kirol Etxea	8	54 €	37,80 €
TRX 2 Astelehen eta asteazkenetan	18:10 – 18:55	Kirol Etxea	8	54 €	37,80 €

## G.A.H \*\*



**Giharretarako tonifikazioa. Gluteok, abdominalak eta hankak. Helburua geure ipurmasailak, abdominalak eta hankak trinko eta gogor edukitzea izanik.**

EGUNA	ORDUA	LEKUA	Plaza kopurua	Hiruhileko prezioa	Beharapenekin
Astelehen eta asteazkenetan	20:10 – 21:10	Gimnasio gorria	18	47,50 €	33,25 €

## MANTENTZE GIMNASIA \*\*

Banakako gimnasia orokorra, eguneroko bizitzan egoera fisikoa eta motore efikazia hobetzeko.



EGUNA	ORDUA	LEKUA	Plaza kopurua	Hiruhileko prezioa	Beharpenekin
Astelehen, asteazken	10:30 – 11:30	Kirol Etxea	15	59 €	41,30 €

## PILATES + STRETCHING + SORBALDA \*\*



Gorputza eta adimena entrenatzen datza bere filosofia. Bizkarra sendotzen, abdomena indartu eta giharren malgutasuna areagotzen laguntzen digu.

EGUNA	ORDUA	LEKUA	Plaza kopurua	Hiruhileko prezioa	Beharpenekin
Astearte eta ostegunetan	10:45 – 11:45	Kirol Etxea	14	54 €	37,80 €
Astearte eta ostegunetan	20:05 – 21:05	Kirol Etxea	14	54 €	37,80 €
Asteazkenetan	18:45 – 19:45	Egileta	8	27 €	18,90 €

## HATHA YOGA \*\*

Autoezagutzarako bide honek gure osasunari mesede egingo dio, kontzentratzeko gaitasuna areagotu egiten digu eta lasaitasuna ekartzen digu.



EGUNA	ORDUA	LEKUA	Plaza kopurua	Hiruhileko prezioa	Beharpenekin
H. YOGA 1 Asteartetan	10:00 – 11:30	Yoga Devy Eskola	11	54 €	37,80 €
H. YOGA 2 Astelehenetan	19:00 – 20:30	Yoga Devy Eskola	11	54 €	37,80 €
H. YOGA 3 Asteartetan	19:00 – 20:30	Yoga Devy Eskola	11	54 €	37,80 €
H. YOGA 4 Asteazkenetan	19:00 – 20:30	Yoga Devy Eskola	11	54 €	37,80 €
H. YOGA 5 Ostegunetan	19:00 – 20:30	Yoga Devy Eskola	11	54 €	37,80 €
H. YOGA EGILETA Astelehenetan	19:00 – 20:30	Egileta	8	54 €	37,80 €

## ADINEKOENTZAKO HATHA YOGA

Asteazkenetan	12:00 – 13:00	Herri Zentroa	13	6,93 €	4,85 €
---------------	---------------	---------------	----	--------	--------

## PUMP \*\*

Musika eta pisuekin egiten den ariketa fisikoa da. Oinarria soinketa aerobikoarekin eta muskulazio-aretoko ariketen konbinazioan datza. Lortzen den gastu kalorikoa nabarmena da.



EGUNA	ORDUA	LEKUA	Plaza kopurua	Hiruhileko prezioa	Beharpenekin
Astearte eta ostegunetan	20:10 – 21:10	Gimnasio gorria	15	54 €	37,80 €



## BIZKAR PATOLOGIAK AURREZAINTEZKO IKASTAROA\*\*

Fisioterapeuta batek gidatua. Helburua aurrezaintza da.

EGUNA	ORDUA	LEKUA	Plaza kopurua	Hiruhileko prezioa	Beherapenekin
Astean behin, %90 astelehenetan, % 10 asteartetan	19:00—20:00	Kultur Etxea	14	27,00 €	18,90 €

## SPINNING

Musikarekin erritmoari jarraituz egiten den aktibitate kardiobaskularra da. Estresa gutxitzen eta kaloriak erretzen lagunduko digu. Onura kardiobaskularra ekarriko digu.



EGUNA	ORDUA	LEKUA	Plaza kopurua	Hiruhileko prezioa	Beherapenekin
SPINNING 1 Astearte eta ostegunetan	9:40 – 10:40	Kirol Etxea	11	54 €	37,80 €
SPINNING 2 Astelehen eta asteazkenetan	19:00 – 20:00	Kirol Etxea	11	54 €	37,80 €
SPINNING 3 Astearte eta ostegunetan	19:00 – 20:00	Kirol Etxea	11	54 €	37,80 €

## ZUMBA

Saltsa, merenge, cumbia, reggaeton eta sanba erritmoekin mugituko zara. Koordinazioa areagotu egingo du eta ongizatea ekarriko digu.



EGUNA	ORDUA	LEKUA	Plaza kopurua	Hiruhileko prezioa	Beherapenekin
Astelehen eta asteazkenetan	19:00 – 20:00	Gimnasio gorria	18	47,50 €	33,25 €



## ENTRENAMENDU FUNTZIONALA\*\*

Ariketa laburrak, pertsona bakoitzari egokitutako intentsitatearekin. Indar, erresistentzia eta mugikortasun-ariaketak eta ariketa funtzionalak. Muskuluen eta artikulazioen lan globala.

EGUNA	ORDUA	LEKUA	Plaza kopurua	Hiruhileko prezioa	Beherapenekin
FUNTZIONALA 1 Astelehen eta asteazkenetan	9:45 – 10:45	Kirol Etxea	14	54,00 €	37,80 €
FUNTZIONALA 2 Astearte eta ostegunetan	18:00 – 19:00	Kirol Etxea	14	54,00 €	37,80 €

## 3. ADINEKOENTZAKO GIMNASIA\*\*

Jarduera fisiko suabea eta kontrolatua. Ongizatea ekarriko digu eta osasun fisiko eta psikologikoa hobetzen du. Estresa txikitu, eta ezagutzaren murriztea atzeratzen du.



EGUNA	ORDUA	LEKUA	Plaza kopurua	Hiruhileko prezioa	Beherapenekin
Astelehen, asteazken eta ostiraletan	11:45 – 12:45	Kirol Etxea	12	20,70 €	14,50 €

## A POR LOS 100

65 urte baino gehiagoko pertsonentzat, minusbalotasun batekin edo Laguntza tresna erabiltzen duten pertsonentzat (makuluak, makila,...). Jarduera fisiko sua-bea eta kontrolatua.



EGUNA	ORDUA	LEKUA	Plaza kopurua	Hiruhileko prezioa	Beharpenekin
<b>A POR LOS 100 1</b> Astelehen, asteazken eta ostiraletan	11:35 – 12:35	Jubilatuen Zentroa	12	20,70 €	14,50 €
<b>A POR LOS 100 2</b> Astearte eta ostegunetan	12:00 – 12:45	Herri Zentroa	13	10,40 €	7,28 €

## PATINAJEA



Kirola eta dibertsioa kiroldegian. Erresistentzia eta oreka hobetzen du, eta birikiak eta bihotza sendotu. Egokia familian praktikatzeko.

EGUNA	ORDUA	LEKUA	Plaza kopurua	Hiruhileko prezioa	Beharpenekin
<b>Hastapen ikastaroa</b> Ostegunetan	17:45 – 18:45	Kiroldegian	18	24,50 €	17,15 €
<b>Hobetzeko ikastaroa</b> Ostegunetan	18:45 – 19:45	Kiroldegian	18	24,50 €	17,15 €

## JUDO

Ikastolan Judoa egin baduzu, orain jarrai dezakezu. 12 urtetik aurrera.



EGUNA	ORDUA	LEKUA	Plaza kopurua	Hiruhileko prezioa	Beharpenekin
<b>Asteazkenetan</b>	17:30 – 19:00	Gimnasio gorria	15	36,75 €	25,72 €

## FITNESS

Ariketak prestatzen dira. Informazio gehiago gimnasioan inskripzioa egitean. 4 ordu/astero.

## PRESTAKUNTZA IKASTAROAK

Material didaktikoaren ekarpena + 8 orduko jardunaldi praktikoa (nahitaez bertaratu behar da)  
Prezioa... 20 €/ikastaroa / Hobariarekin: 18 €/ikastaroa

### 1. Ikastaroa: GORPUTZA/ADIMENA JARDUEREN MONITOREA

Jardunaldi praktikoa urriaren 5ean (10:00etatik 14:00etara eta 16:00etatik 20:00etara)

### 2. Ikastaroa: OINARRI MUSIKALAREKIN JARDUEREN MONITOREA

Jardunaldi praktikoa urriaren 26an (10:00etatik 14:00etara eta 16:00etatik 20:00etara)

### 3. Ikastaroa: FITNESS-JARDUEREN MONITOREA

Jardunaldi praktikoa azaroaren 16an (10:00etatik 14:00etara eta 16:00etatik 20:00etara)