

# 2021-2022 NEGUKO KANPAINA - CAMPAÑA INVIERNO 2021-2022

## HIRU HILABETEKO IKASTAROAK - Cursos trimestrales

HELDUAK - ADULTOS	DESKRIBAPENA / DESCRIPCION	EGUNAK / DIAS	ORDUTEGIA / HORARIO	ABONATUAK / ABONADOS	EZ ABONATUAK / NO ABONADO
MANTENU GIMNASIA G. Mantenimiento	Fisikoki sasoiean egoteko ariketa ezberdinak Diversos ejercicios para el mantenimiento de la forma física	L - X - V	09:30 - 10:30	80,85 euro	242,55 euro
GLOBAL TRAINING	Kirol programa desberinen bidez eginiko lan fisikoa Trabajo físico mediante diferentes modalidades de actividad deportiva	L - X	19:30 - 20:30 20:30 - 21:30	80,85 euro	242,55 euro
AQUAGYM	Uretan murgilduta egiten diren ariketa ezberdinak Ejercicios variados dentro del agua	L - X - V ----- L - X	08:10 - 09:10 ----- 19:30 - 20:30	80,85 euro ----- 53,90 euro	242,55 euro ----- 161,70 euro
YOGA	Gorputza eta arima lantzeko ariketa lasaia Ejercicio moderado para trabajar cuerpo y mente	L - X	09:15 - 10:15 10:15 - 11:15 17:00 - 18:00 18:00 - 19:00	80,85 euro	242,55 euro
IGERIKETA Natación	Mailaka igeri trebezien lantzea Trabajo por niveles de las capacidades de nado	1 astean / 1 semanal	Goiz / arratsalde Mañana / tarde	67,10 euro	201,30 euro
CYCLING	Bizikleta gainean, norberak bere intentsitatean eta musikaren erritmoarekin egiten den ariketa fisikoa Ejercicio que se realiza sobre una bicicleta, cada cual a su intensidad y siguiendo el ritmo de la música	L - X ----- M - J	11:30 - 12:15 13:15 - 14:00 19:15 - 20:00 20:00 - 20:45 20:45 - 21:30 ----- 09:15 - 10:00 10:00 - 10:45 13:45 - 14:30 15:15 - 16:00 19:15 - 20:00 20:00 - 20:45 20:45 - 21:30	80,85 euro	242,55 euro
PILATES	Arnasketa eta lasaikuntza aktiboaren bitartez egokitzen fisikoa lortzeko lana Trabajo de acondicionamiento físico mediante la respiración y la relajación activa	M - J	08:15 - 09:15 09:15 - 10:15 10:15 - 11:15 19:30 - 20:30 20:30 - 21:30	80,85 euro	242,55 euro
RUNNING	Korrika saioak bere prestakuntzarekin Preparación al running	L - X ----- M - J	10:30 - 11:30 19:00 - 20:00 ----- 08:05 - 09:05 19:00 - 20:00	80,85 euro	242,55 euro

**OHARRA:** Olaederra kiroldegiko bazkideak diren Villabona, Zizurkil, Aduna eta Larralgo familia ugariak, iharduera guztietan, %40ko deskontua izango dute.

**AVISO:** Todas las familias numerosas, empadronadas en Villabona, Zizurkil, Aduna y Larral y abonados al Olaederra Kiroldegia, se beneficiarán de un 40% de dto. en actividades.

- **Egoera epidemiologikoarengatik izan ditzazkegun neurriengatik, kanpainak aldaketak jasan ditzazke**  
(Dependiendo de las medidas que podamos tener por la situación epidemiológica, la campaña podrá sufrir variaciones)

<b>MASTER CLASS</b>	<b>Kapazitate fisikoa lantzeko ikastaroa, cycling-eko klaseak eta lan aerobikoa eta tonifikazioa tartekatuz</b> Trabajo de acondicionamiento físico alternando clases de cycling y clases de trabajo aeróbico y tonificación	L - X ----- M - J	10:45 - 11:45 15:15 - 16:15 18:00 - 19:00 20:00 - 21:00 ----- 11:00 - 12:00 17:30 - 18:30	80,85 euro	242,55 euro
<b>PROCIRCUIT</b>	<b>Metodo berria. Entrenamendu gogorra, tarteekin eta denbora motzeko ariketak pisua galtzeko</b> Metodo novedoso. Entrenamiento intenso, con intervalos y de corta duración para perder peso.	L - X ----- M - J	19:15 - 19:45 21:15 - 21:45 ----- 15:15 - 15:45 20:45 - 21:15	40,45 euro	121,30 euro
<b>ZUMBA</b>	<b>Gorputz osasuntsu bat edukitzeko, dantza mugimendu eta aerobik-eko pausoak erabiliz egiten den fitness disziplina.</b> Disciplina fitness para mantener un cuerpo saludable mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas.	M - J	09:00 - 10:00 19:30 - 20:30	80,85 euro	242,55 euro
<b>PERSONAL TRAINER</b>	<b>Gym-eko gunean eta ihardueretako gelan ematen diren bakarkako Saioa</b> Sesión personalizada con monitor, tanto en sala de musculación como en sala de actividades	1 astean / 1 semanal	Goiz / arratsalde Mañana / Tarde	20 euro / sesioa	35 euro / sesioa

<b>HAURRAK / GAZTEAK NIÑOS / JOVENES</b>	<b>DESKRIBAPENA / DESCRIPCION</b>	<b>EGUNAK / DIAS</b>	<b>ORDUTEGIA / HORARIO</b>	<b>ABONATUAK / ABONADOS</b>	<b>EZ ABONATUAK / NO ABONADO</b>
<b>IGERIKETA</b> Natación	<b>Mailaka igeri trebezien lantzea modu dibertigarrian</b> Trabajo por niveles de las capacidades de nado de forma divertida	L-X / M-J	16:45 - 19:30	67,10 euro	201,30 euro
<b>HAURTXOEN UR JARDUERAK</b> Act. Acuáticas para bebés	<b>6 hilabetetatik 3 urte bitarteko haurrentzat</b> Desde 6 meses hasta los 3 años	S - D	09:45 - 11:45	75,40 euro	226,20 euro
<b>ZUMBA HAURRAK</b> (2008-2013)	<b>Gorputz osasuntsu bat edukitzeko, dantza mugimendu eta aerobik-eko pausoak erabiliz egiten den fitness disziplina.</b> Disciplina fitness para mantener un cuerpo saludable mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas.	M - J	18:30 - 19:30	73,30 euro	219,90 euro
<b>IRRISTAKETA</b> Patinaje (2008 - 2014)	<b>Patinetan ibiltzen ikasteko ikastaroa</b> Curso para aprender a andar en patines	X	18:30 - 19:30	36,65 euro	109,95 euro
<b>IGERIKETA KAMPUSA</b> Campus de Natación	<b>Ikastaro honetara izenemateko derrigorrezko maila baten beharra dago. Gure monitoreek baloratutako haurrak.</b> Para poder apuntarse a este curso es necesario un nivel avanzado. Niños valorados por nuestros monitores.	L-X / M-J	19:15 - 20:15	67,10 euro	201,30 euro

### IZENEMATEAK / INSCRIPCIONES:

	<b>ABONADOS</b>	<b>NO ABONADOS</b>		<b>OHARRA</b> Aviso:  <b>Haur igeriketa</b> 19:00tatik aurrera  Nat. Infantil a partir de 19:00h.
<b>1. HIRUHILABETEA</b>	<b>Irailaren 8an, 08:00tatik aurrera</b> 8 de septiembre, a partir de las 08:00	<b>Irailaren 13tik aurrera</b> A partir del 13 de Septiembre	<b>Iharduera datak / Fecha de campaña</b> <b>Urriak 4 Octubre - Abenduak 23 Dic.</b>	
<b>2. HIRUHILABETEA</b>	<b>Abenduaren 15ean, 08:00tatik aurrera</b> 15 de Diciembre a partir de las 08:00	<b>Abenduaren 20tik aurrera</b> A partir del 20 de Diciembre	<b>Iharduera datak / Fecha de campaña</b> <b>Urtarril. 10 Enero - Martxoak 24 Marzo</b>	
<b>3. HIRUHILABETEA</b>	<b>Martxoaren 7an, 08:00tatik aurrera</b> 7 de Marzo a partir de las 08:00	<b>Martxoaren 9tik aurrera</b> A partir del 9 de Marzo	<b>Iharduera datak / Fecha de campaña</b> <b>Martxoak 28 Marzo - Ekain. 23 Junio</b>	