

# BAÑUETA KIROLDEGIA

2019-2020 DENBORALDI JARDUERAK - ACTIVIDADES TEMPORADA 2019-2020

## URTEKO JARDUERAK - ACTIVIDADES ANUALES

L= Astelehena-Lunes M= Asteartea-Martes X= Asteazkena-Miércoles J= Osteguna-Jueves V= Ostirala-Viernes S=Larunbata-Sábado

JARDUERA Actividad	ADINA Edad	IRAUPENA Duración	EGUNAK Días	ORDUTEGIA Horario	ABONATUAK Pers. abonadas	EZ ABONATUAK P. no abonadas
Akuagym Aquagym	+16	01/10 - 11/06	L - X	09:00 - 09:45	77,20 €	168,80 €
			M - J	19:35 - 20:20		
Zunba fitness Zumba fitness	+13	01/10 - 11/06	M - J	09:35 - 10:35 19:30 - 20:30 20:35 - 21:35	51,50 €	112,50 €
Cardiobox Cardiobox	+13	01/10 - 11/06	M - J	18:25 - 19:25	51,50 €	112,50 €
Hiit Hiit	+16	02/10 - 10/06	L - X	19:30 - 20:30	77,20 €	168,80 €
Funcional Training Funcional Training	+16	02/10 - 10/06	L - X	20:35 - 21:35	77,20 €	168,80 €
Bizkortze zuzendua Tonificación dirigida	+16	01/10 - 11/06	M - J	15:00 - 16:00	51,50 €	112,50 €
Mantenimendu gimnasia Gimnasia de mantenimiento	+16	02/10 - 12/06	L - X - V	08:30 - 09:30 11:00 - 12:00	77,20 €	168,80 €
Bizkarrerako gimnasia Gimnasia para la espalda	+16	01/10 - 12/06	L - X - V	12:05 - 12:50	77,20 €	168,80 €
			L - M - J	17:30 - 18:15		
Gimnasia progresiboa Gimnasia progresiva	+16	01/10 - 11/06	M - J	10:40 - 11:40	51,50 €	112,50 €
Hipopresiboak Hipopresivos	+16	01/10 - 11/06	L - X	17:15 - 17:55	128,50 €	280,85 €
			M - J	09:30 - 10:10 18:20 - 19:00 19:25 - 20:05 20:30 - 21:10		
Pilates Pilates	+16	01/10 - 11/06	M - J	11:00 - 12:00	128,50 €	280,85 €
			L - X	18:25 - 19:25 19:30 - 20:30 20:35 - 21:35		
Yoga Yoga	+16	01/10 - 13/06	M - J	09:30 - 10:45	128,50 €	280,85 €
			L - X	17:50 - 19:05 19:10 - 20:25		
			S	09:30 - 10:45	64,20 €	140,45 €
Sebillanak Sevillanas	+16	02/10 - 10/06	X	17:15 - 18:15	64,20 €	140,45 €
Areto dantzak Bailes de salón	+ 16	02/10 - 12/06	X - V	19:00 - 20:30	128,50 €	280,85 €
Umeen igeriketa Natación infantil	Izurdea / Delfín	01/10 - 13/06	S	12:30 - 13:15	57,85 €	103,35 €
			L - X	19:35 - 20:20		
			M - J	18:50 - 19:35	115,70 €	206,65 €
			L - X	19:35 - 20:20		
Marrazo-Ezpada arraina Tiburón-Pez espada			M - J	18:50 - 19:35		
Igeriketa prestakuntza Entrenamiento de natación	+16	01/10 - 11/06	M - J	20:20 - 21:05	115,70 €	206,65 €



# BAÑUETA KIROLDEGIA

2019-2020 DENBORALDI JARDUERAK - ACTIVIDADES TEMPORADA 2019-2020

## HIRU HILABETEKO JARDUERAK - ACTIVIDADES TRIMESTRALES

L= Astelehena-Lunes M= Asteartea-Martés X= Asteazkena-Miércoles J= Osteguna-Jueves V= Ostirala-Viernes S=Larunbata-Sábado

JARDUERA Actividad	IRAUPENA Duración	ADINA / Edad MAILA / Nivel	EGUNAK Días	ORDUTEGIA Horario	ABONATUAK Pers. abonadas	EZ ABONAT. P. no abonadas	
Umeen igeriketa Natación infantil	20 saio astero 2 egun  20 sesiones 2 días/semana	Dordoka/ Tortuga	L - X	17:55 - 18:25	67,80 €	181,95 €	
			M - J	17:10 - 17:40			
		Karramarroa / Cangrejo	L - X	18:30 - 19:00			
			M - J	17:45 - 18:15			
		Olagarroa / Pulpo	L - X	19:05 - 19:35			
			M - J	18:20 - 18:50			
	Antxoa / Anchoa	L - X	17:55 - 18:25				
		M - J	17:10 - 17:40				
	10 saio astero egun bat  10 sesiones 1 día/semana	Dordoka / Tortuga	V	18:50 - 19:35	50,90 €	136,50 €	
			S	11:40 - 12:25 12:30 - 13:15			
		Karramarroa / Cangrejo	V	17:10 - 17:55			
			S	10:50 - 11:35			
Olagarroa / Pulpo		V	18:00 - 18:45				
		S	10:00 - 10:45				
Antxoa / Anchoa	V	18:50 - 19:35					
	S	11:40 - 12:25					
Helduen igeriketa Natación adultos	20 sesiones astero 2 egun	+16	INIC 1 INIC 2	L - X	20:20 - 20:50 20:50 - 21:20	67,80 €	181,95 €
Haurtxoen igeriketa Natación bebés	20 saio 2 días/semana	6 - 15 hilabete/meses	L - X	16:10 - 16:40	67,80€	181,95€	
		16 - 25 hilabete/meses		16:45 - 17:15			
		26 - 35 hilabete/meses		17:20 - 17:50			
Nordic walking Nordic walking	10 sesiones astero egun bat	Osasun / Salud	M	10:30 - 12:00	*20,60 €	*48,80 €	
		Power / Power	X	18:15 - 19:45			
		Osasun / Salud	V	17:30 - 19:00			
Cycling - spinning Cycling - spinning	20 saio 2 días/semana	+16	L - X	09:45 - 10:30	84,35 €	210,45 €	
			M - J	18:00 - 18:45 19:20 - 20:05 20:30 - 21:15			

Izena emateko datak **bazkideentzat zein bazkide ez direnentzat:**  
**Hiru hileko ikastaroak:** irailaren 16tik 19ra arte  
**Urteko ikastaroak:** irailaren 23tik 26ra arte  
 Ikasturte hasiera: **Urriaren 1ean**

Fechas de inscripciones, *para personas socias y no socias:*  
**Cursos trimestrales:** del 16 al 19 de septiembre  
**Cursos anuales:** del 23 al 26 de septiembre  
 Inicio cursos: **1 de Octubre**

**Izena emateko epean eskaintzen den plaza-kopurua baino jende gehiagok izena eman duten talde guztietan, zozketatu egingo dira plazak.** Izena emateko epea amaitu eta hurrengo egunean egingo da zozketa.

Pertsona batek jarduera bera edo antzekoa egiteko talde ezberdinetan izena ematen badu, adierazi egin beharko du zein talde den bere lehenengo aukera, zein bigarrena eta, horrela, hurrenez hurren. Zozketetan lehenatsuna izango dute bazkideek. Hutsik geratzen diren plazak bazkide ez direnentzat izango dira.

Izena emateko epean, telefonoz eman ahalko dute izena bazkideek zein bazkide ez direnek. Ikastaroetan izena ematen duten bazkideek datu pertsonalak eta bazkide-zenbakia eman beharko dituzte. **Bazkideak ez direnek datu pertsonalak eman beharko dituzte izena emateko epean, eta plaza lortzen badute, izen-ematea berretsi beharko dute urriaren 1etik 3ra arte.**

Gainera, esku-dirutan ordaindu beharko dute ikastaroaren zenbatekoa, fitxa bete datu pertsonalekin, argazki bat ekarri eta txartela lortzeko 7,10 euroko fidantza ordaindu. Fidantza itzuli egingo zaie ikastaroaren amaieran txartela bueltatzean. Aurreko ikasturteetan txartela egin badute, ez da beharrezkoa argazkia ekartzea. **Urriaren 4tik aurrera, bazkide ez direnei ez zaie jardueran sarzten utziko kurso ordainketa egin arte.**

Ikastaroetan izena ematea pertsonala eta besterenezina izango da; hau da, ez da inola ere onartuko bi pertsonen artean plazak trukatzeko.

2018-2019 ikasturteko hirugarren hiruhilekoan igeriketa-ikastaroan eta 2019ko udako ikastaroetan parte hartu duten ume guztiek maila zehaztuta dute datozen inskripzioetarako.

Maila zehaztu gabe dutenek **PROBA** egin beharko dute irailaren **11n edo 12an 17:00etatik 20:00etara**. Horretarako, kiroldegiko harreran abisatu beharko da.

\*Makilak alokatzea: 1€/saioa

Se sortearán las plazas en todos **los grupos que durante el plazo de inscripciones se apunten más personas que plazas ofertadas.** Se realizará el sorteo el día siguiente tras finalizar las inscripciones.

Si una persona se apunta a una misma actividad (o similar) en varios grupos, deberá marcar qué grupo elige como primera opción, cuál en segunda opción, y así sucesivamente. En los sorteos tendrán prioridad las personas socias. Tras ellas, se completarán las plazas con las no socias.

Durante el período de inscripciones se pueden inscribir por teléfono tanto las personas socias como las no socias. Las personas socias que se inscriban a los cursos deberán dar los datos personales y el número de socio. **Las personas no socias deberán dar los datos personales durante el plazo de inscripciones, y si obtienen plaza deberán confirmar la inscripción entre el 1 y 3 de octubre**, pagando en metálico el importe del curso, rellenando la ficha con sus datos personales, entregando una foto, y depositando 7,10€ de fianza por la tarjeta, cantidad que será devuelta al entregar la tarjeta una vez finalizado el curso. No deberán traer una foto si ya hicieron la tarjeta para cursos anteriores. **A partir del 4 de octubre, no se dará paso a la actividad a aquellas personas no socias que no hayan pagado el curso.**

Las inscripciones a los cursos serán personales e intransferibles, es decir, no se permitirá en ningún caso intercambiar las plazas entre dos personas.

Todos los niños que han participado en el tercer trimestre del curso 2018-2019 de natación, y en los cursillos de verano 2019, ya tienen el nivel asignado de cara a las próximas inscripciones. Todos aquellos que no estén catalogados tendrán que hacer una **PRUEBA DE NIVEL**, que se realizará los días **11 y 12 de septiembre de 17:00 a 20:00**, previo aviso en la recepción del polideportivo.

\*Alquiler de bastones: 1€/sesión