

KIROL IKASTAROEN ESKEINTZA

2019 / 2020

OFERTA DE CURSOS DEPORTIVOS

LAZKAO Polideportivo Municipal
JOXEMIEL
BARANDIARAN
Udal Kiroldegia

KIROLA OSASUNA DEPORTE SALUD KIROLA
OSASUNA DEPORTE SALUD KIROLA OSASUNA

Argibide eta Izenematea

Kiroldegian 943 08 51 93 Polideportivo

Información e Inscripciones

KIROL IKASTAROEN ESKEINTZA

2019 / 2020

OFERTA DE CURSOS DEPORTIVOS

IKASTAROA	CURSO	EGUTEGIA	DIAS	ORDUTEGIA	HORARIO	BAZKIDEAK		EZ BAZKIDEAK	
						SOCI@S	NO SOCI@S	Hilabete	Hiru hilabete
Igeriketa (20 saio)	Natación (20 sesiones)	Astean bi saio	Dos sesiones semanales	Goizez/arratsaldez	Mañanas/ tardes	51.35		66.05	
Igeriketa Terapeutikoa	Natación terapeutica	Asteartea eta osteguna	Martes y jueves	10,00 - 11,00		32.55		47.25	
Haurdunaldiko igeria	Matronatación	Asteartea eta osteguna	Martes y jueves	12:30 - 13:15	13:15 - 14:00	32.55		47.25	
						Hilabete	Hiru hilabete	Hilabete	Hiru hilabete
Pilates		Astelehena eta asteazkena	Lunes y miércoles	9:00-10:00 / 10:00-11:00	17:30-18:30/18:30-19:30	50.70	121.70	65.40	165.80
Pilates		Asteartea eta osteguna	Martes y jueves	9:00-10:00 / 15:00 - 16:00	18:30-19:30 / 19:30 - 20:30				
Txirrindularitza indoor	Ciclo-indoor	Asteartea eta osteguna	Martes y jueves	9:00 - 10:00 /17:00-18:00	18:00-19:00/19:00- 20:00	50.70	121.70	65.40	165.80
Txirrindularitza indoor	Ciclo-indoor	Astelehena eta asteazkena	Lunes y Miércoles	14:30-15:30/18:00 -19:00/	19:00-20:00 /20:00-21:00				
Bodytraining		Astelehena eta asteazkena	Lunes y miercoels	19:30 - 20:30		26.10	62.55	40.80	106.65
Bodytraining		Asteartea eta osteguna	Martes y jueves	18:30 - 19:30		26.10	62.55	40.80	106.65
Mantenimenduko soinketa	Gimnasia mantenimiento	Astelehena, asteazkena, ostirala	Lunes, miércoles, viernes	9:00 - 10:00		39.10	93.80	53.80	137.90
GAP		Astelehena eta asteazkena	Lunes y Miércoles	18:30 - 19:30		26.10	62.55	40.80	106.65
GAP		Asteartea eta osteguna	Martes y jueves	20:30 - 21:30		26.10	62.55	40.80	106.65
Adinekoen soinketa	Gimnasia 3.edad	Astelehena, asteazkena, ostirala	Lunes, miércoles, viernes	10:00 - 11:00	11:00 - 12:00	39.10	93.80	39.10	93.80
BODYGAP		Asteartea eta osteguna	Martes y jueves	10:00 - 11:00		26.10	62.55	40.80	106.65
ZUMBA ikastaroa	Curso de ZUMBA	Asteartea eta osteguna	Martes y jueves	9:00 - 10:00	19:30 - 20:30	26.10	62.55	40.80	106.65
HAURRENTZAKO IKASTAROAK									
CURSOS PARA NIÑ@S									
ZUNBA GAZTE		Astelehena eta asteazkena	Lunes y Miércoles	16:45 - 17:30	17:30 - 18:30	19.60	46.90	29.05	75.25
Txirrindularitza indoor gazte.	Ciclo-indoor gazte	Asteartea eta osteguna	Martes y jueves	17:00 -18:00		50.70	121.70	60.15	150.05
Gimnasia erritmikoa		Asteartea // Martes		17:00 - 18:00		15.60	36.85	25.05	65.20
Gimnasia ritmika		Osteguna // Jueves		17:00 - 18:00					
		Ostirala // Viernes		16:45-17:45 / 17:45-18:45					
Igeriketa (20 saio)	Natación(20 sesiones)	Astelehena- asteazkena edo		16:45-17:30 /17:30-18:15		51.35		60.80	
		asteartea - osteguna		18:15-19:00/19:00-19:45					
Haurtxoen igeria	Natación babes	Asteartea eta osteguna	Martes y jueves	12:00 - 12:30		24.45		33.90	
Shorinjy kempoa	Shorinjy kempo	Astelehena, asteazkena, ostirala	Lunes, mièrcoles, viernes	17,30 - 18,30	18,30 - 19,30				