

2019

Klaseen programazioa **JARDUERA FISIKOAK**

Udal Kirol Erakundea

Vega la Punta kalea, 1 - 48901 BARAKALDO
Tel. 94 478 99 00 - Faxa 94 478 99 01

www.imdbarakaldouke.com
info@imdbarakaldouke.com

Gorostitza kiroldegia
Tel. 94 478 99 06

Lasesarre kiroldegia
Tel. 94 478 99 04




Barakaldo

**imd
uke**

INFORMAZIO OROKORRA KIROL JARDUEREN IKASTAROETARAKO

1. Plaza libreak dituzten ikastaroetarako izen-ematea urteko lanegun guztietan formaliza daiteke hurrengo tokietan:
 - ▶ Clara Campoamor HZ, Gurutzetako Kultur Etxe eta Lasasarreko kiroldegian egiten diren ikastaroen kasuan, Lasasarreko kiroldegiaren bulegoetan.
 - ▶ Kiroldegian bertan gauzatzen diren ikastaroetarako Gorostitzako kiroldegian.
2. **Ikastaroetan parte hartu ahal izateko, UKErekin zorrik ez izatea beharrezkoa da.**
3. **Ekainean ordainduz gero, urrirako plaza gordeko da.**
4. Ikastaroek eskainitako plazen % 50 betetzen ez badute, UKEk bertan behera uzteko aukera gordetzen du.
5. **Ikastaroan plaza mantentzeko, dagokion hilabetea ordaindu beharko da.**

IZEN-EMATEA ETA KUOTA ORDAINTZEAZ

- ▶ Hilabeteko kuota banku-helbideratzeaz ordaindu beharko da derrigorrean.
- ▶ Ikasle berrien lehen kuota ordea, Kutxabankeko bulegotan, interneten, Euskal Administrazioaren  pasabidean edo Barakaldoko Udalaren bulego elektronikoetan, ordaindu beharko da, Lasasarreko kiroldegiaren bulegoetan edo harreran entregatuko zaien ordainagiria aurkeztuz.

Lehenengo ordainagiria ordaintzeko epea bi lanegunekoa izango da, hori egiten denetik zenbatzen hasita.

- ▶ Erakundeak ikastaroa bertan behera uzten badu bakarrik itzuliko da zenbatekoa.

IKASTARO BATEAN BAJA EMATEKO

- ▶ Aurreko hilabeteko azkeneko astean UKEren bulegoetatik ala Gorostitza edota Lasasarreko kiroldegiko harreretatik pasa ostean eta jardueran baja inprimakia osatu ondoren.
- ▶ Ordainagiria helbideratuta ez badago edo itzultzen bada, plaza galduko da.



Liburuxka honetan erabilitako papera modu arduratsuan kudeatutako basoetatik dator.

GURUTZETAKO HIRI-ZENTROA

Astelehen, asteazken eta ostiraletan

Ordua	Jarduera	Iraupena	Adina
9:00	Mantentze gimnasia	50'	+ 16 urte
10:00	Mantentze gimnasia	50'	+ 16 urte
11:00	X Training	50'	+ 16 urte
18:00	Xumba	50'	+ 16 urte
19:00	G.A.P.	50'	+ 16 urte

Astearte eta ostegunetan

Ordua	Jarduera	Iraupena	Adina
9:00	Pilates	50'	+ 16 urte
10:00	Gimnasia adinduentzat	50'	+ 60 urte
11:00	Gimnasia adinduentzat	50'	+ 60 urte
12:00	Gimnasia adinduentzat	50'	+ 60 urte
17:00	Pilates	50'	+ 16 urte
18:00	Aerobic	50'	+ 16 urte
19:00	Aerobic	50'	+ 16 urte

Astelehen eta asteazkenetan

Ordua	Jarduera	Iraupena	Adina
16:00	Pilates	50'	+ 16 urte
17:00	Haurrentzako dantza modernoa	50'	5 - 9 urte

GOROSTITZA KIROLDEGIA

Astelehen, asteazken eta ostiraletan

Ordua	Jarduera	Iraupena	Adina
10:00	Mantentze gimnasia	50'	+ 16 urte

Ostiraletan

Ordua	Jarduera	Iraupena	Adina
17:00	Patinaketa familian	60'	+ 5 urte
18:00	Patinaketa familian	60'	+ 5 urte

CLARA CAMPOAMOR HIRI-ZENTROA

Astelehen, asteazken eta ostiraletan

Ordua	Jarduera	Iraupena	Adina
9:00	Mantentze gimnasia	50'	+ 16 urte
10:00	Mantentze gimnasia	50'	+ 16 urte
11:00	Stretching	50'	+ 16 urte
12:00	Bizi osasuntsua	50'	+ 16 urte
16:00	Mantentze gimnasia	50'	+ 16 urte
17:00	Mantentze gimnasia	50'	+ 16 urte
18:00	Mantentze gimnasia	50'	+ 16 urte
19:00	Mantentze gimnasia	50'	+ 16 urte
20:00	X Training	50'	+ 16 urte

Astearte eta ostegunetan

Ordua	Jarduera	Iraupena	Adina
9:00	Gimnasia adinduentzat	50'	+ 60 urte
10:00	Gimnasia adinduentzat	50'	+ 60 urte
11:00	Gimnasia adinduentzat	50'	+ 60 urte
12:00	Gimnasia adinduentzat	50'	+ 60 urte
13:00	Gimnasia adinduentzat	50'	+ 60 urte
16:00	Gimnasia adinduentzat	50'	+ 60 urte
17:00	Gimnasia adinduentzat	50'	+ 60 urte
18:00	Pilates	50'	+ 16 urte
19:00	Pilates	50'	+ 16 urte
20:00	Pilates	50'	+ 16 urte



LASESARRE KIROLDEGIA

Astelehen, asteazken eta ostiraletan

Ordua	Jarduera	Iraupena	Adina
3. ARETOA			
9:00	Mantentze gimnasia	50'	+ 16 urte
10:00	Mantentze gimnasia	50'	+ 16 urte
11:00	Stretching	50'	+ 16 urte
12:00	Fit Circuit	50'	+ 16 urte
16:00	Mantentze gimnasia	50'	+ 16 urte
17:00	Body Fit	50'	+ 16 urte
19:00	Xumba	50'	+ 16 urte
20:00	Xumba Gym	50'	+ 16 urte

Astelehen eta asteazkenetan

Ordua	Jarduera	Iraupena	Adina
1. ARETOA			
9:00	Pilates	50'	+ 16 urte
10:00	Pilates	50'	+ 16 urte
11:00	Xumba	50'	+ 16 urte
18:00	Fit Gazte	50'	+ 11-16 urte
19:00	Aerobic	50'	+ 16 urte
20:00	Pilates	50'	+ 16 urte
21:00	Pilates	50'	+ 16 urte
2. ARETOA			
10:00	Pilates	50'	+ 16 urte
20:00	Mantentze gimnasia	50'	+ 16 urte
3. ARETOA			
18:00	Pilates	50'	+ 16 urte

Astearte eta ostegunetan

Ordua	Jarduera	Iraupena	Adina
KIROLDEGIKO 1. MODULUA			
9:00	Gimnasia adinduentzat	50'	+ 60 urte
10:00	Gimnasia adinduentzat	50'	+ 60 urte
11:00	Gimnasia adinduentzat	50'	+ 60 urte

KIROLDEGIKO 3. MODULUA

10:00	Gimnasia adinduentzat	50'	+ 60 urte
11:00	Gimnasia adinduentzat	50'	+ 60 urte
12:00	Gimnasia adinduentzat	50'	+ 60 urte
16:30	Gimnasia adinduentzat	50'	+ 60 urte

Ordu berean bi ikastaro desberdin

17:30	Gimnasia Erritmikoa Txiki	50'	+ 4 - 6 urte
18:20	Gimnasia Erritmikoa	50'	+ 7 - 8 urte
19:10	Gimnasia Erritmikoa	50'	+ 9 urte

1. ARETOA

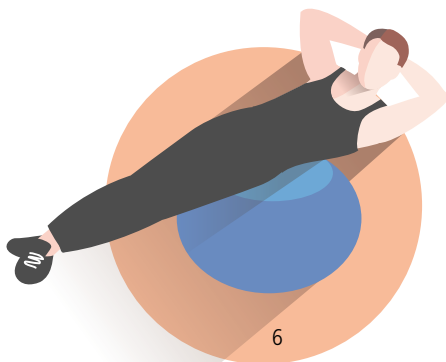
17:30	Aretoko dantzak (hastapena)	50'	+ 16 urte
18:30	Dantza latindarrak	50'	+ 16 urte
20:00	Pilates	50'	+ 16 urte

2. ARETOA

9:30	Yoga	80'	+ 16 urte
11:00	Yoga	80'	+ 16 urte
19:00	Kick Boxing	50'	+ 16 urte
20:30	Yoga	80'	+ 16 urte

3. ARETOA

10:00	Kaloriak erretzea	50'	+ 16 urte
11:00	Mantentze gimnasia	50'	+ 16 urte
18:00	Stretching	50'	+ 16 urte
19:00	Aerobic	50'	+ 16 urte
20:00	Pilates	50'	+ 16 urte
21:00	G.A.P	50'	+ 16 urte



▶ Astelehenetik ostiralera

Ordua	Jarduera	Iraupena	Adina
8:00 - 22:00	Muskulazio gimnasioa		+ 16 urte

▶ Larunbat, igande eta jaiegunetan

Ordua	Jarduera	Iraupena	Adina
10:00 - 14:00	Muskulazio gimnasioa		+ 16 urte

SPINNING GELA

Hora

9:30etatik 10:15 arte

▶ Astelehen, asteazken eta ostiraletan

18:00etatik 18:45 arte

19:00etatik 19:45 arte

Hora

9:30etatik 10:15 arte

▶ Astearte eta ostegunetan

18:00etatik 18:45 arte

19:00etatik 19:45 arte

Hora

9:00etatik 10:30 arte

▶ Larunbatetan

12:00etatik 13:30 arte



HELDUENTZAKO TENIS IKASTAROAK

Asteazken eta larunbatetan

IKASTAROAREN HASIERA	IKASTAROAREN AMAIERA	HASTAPEN - ORDUAK
Urtarrilak 9	Martxoak 16	21:00 - 22:00 13:00 - 14:00
Martxoak 20 <small>Apirilaren 15etik 28ra bitartean Aste Santuko oporrak</small>	Ekainak 12	21:00 - 22:00 13:00 - 14:00
Urriak 2 <small>Azaroaren 2an eta abenduaren 7an klaserik ez</small>	Abenduak 18	21:00 - 22:00 13:00 - 14:00

Astearte eta ostiraletan

IKASTAROAREN HASIERA	IKASTAROAREN AMAIERA	HOBEKUNTZA - ORDUAK
Urtarrilak 8 <small>Urtarrilaren 25ean klaserik ez</small>	Martxoak 22	21:00 - 22:00
Martxoak 26 <small>Apirilaren 15etik 28ra bitartean Aste Santuko oporrak</small>	Ekainak 14	21:00 - 22:00
Urriak 1	Abenduak 13	21:00 - 22:00

Astelehen eta ostegunetan

IKASTAROAREN HASIERA	IKASTAROAREN AMAIERA	HASTAPEN - ORDUAK
Urtarrilak 7	Martxoak 14	17:00 - 18:00
Martxoak 21 <small>Apirilaren 15etik 28ra bitartean Aste Santuko oporrak Maiatzaren 2an klaserik ez</small>	Ekainak 13	17:00 - 18:00
Urriak 3	Abenduak 9	17:00 - 18:00

Asteazkenetan

IKASTAROAREN HASIERA	IKASTAROAREN AMAIERA	HOBEKUNTZA - ORDUAK
Urtarrilak 9	Martxoak 13	19:00 - 20:00
Martxoak 20 <small>Apirilaren 15etik 28ra bitartean Aste Santuko oporrak</small>	Ekainak 12	19:00 - 20:00
Urriak 4	Azaroak 6	19:00 - 20:00

IKASTAROEN PREZIOAK

	Harpidedunentzako kuota	Harpidetu gabekoentzako kuota
2 EGUNEKO TENIS IKASTAROA	38,75 €	60,55 €
EGUN BAKARREKO TENIS IKASTAROA	31,55 €	49,30 €

2019KO JARDUERA FISIKOEN IKASTAROEI BURUZKO EGUTEGIA

URTARRILA

- **2** (asteazkena) jarduera guztietarako, adinduentzako gimnasiaren kasuan izan ezik, klaseen hasiera.
- **8**: adinduentzako gimnasiaren klaseak hasia.

OTSAILA

INAUTERIAK

- **5** (asteartea): adinduentzako gimnasiaren programarako inauteriak.
- **18**: ez da irakaste eguna.

MARTXOA

ASTE SANTUA

Adinduentzako gimnasiari dagokion programaren barruan:

- **16** (asteartea) klaseen azkeneko eguna.
- **30** (asteartea) klaseei berrekitea.

EKAINA

- **27 eta 28** (osteguna, ostirala): kurtso amaiera.

URRIA

- **1 y 2** (asteartea, asteazkena): jarduera guztietarako ikastaroaren hasiera.

ABENDUA

- **19** (osteguna): adinduentzako gimnasiarako azkeneko klase eguna.
- **24 eta 31** (asteartea) ez da irakaste eguna.

JARDUEREN PREZIOAK

EGUNAK/ASTEKO	JARDUERA	ABONATUAK	EZ ABONATUAK
Egun 1	<ul style="list-style-type: none"> • Patinaketa familiar 	12,05 €	16,10 €
	<ul style="list-style-type: none"> • Muskulazioa 	26,20 €	42,70 €
2 egun	<ul style="list-style-type: none"> • Mantentze gimnasia • Aerobic • G.A.P. • Stretching • Aretoko dantzak • Dantza latindarrak • Kaloriak erretzea • Gimnasia erritmikoa 4 - 6 años • Gimnasia erritmikoa 7 - 8 años • Gimnasia erritmikoa + 9 años • Kick boxing • Xumba • Fit gazte • Dantza modernoa txikientzat • Spinning 	21,60 €	32,75 €
3 egun	<ul style="list-style-type: none"> • Mantentze gimnasia • Stretching • X-training • Aerobic • G.A.P. • Xumba • Bizi osasuntsua • Body fit • Fit circuit • Spinning • Xumba Gym 	31,85 €	47,55 €
2 egun (80')	<ul style="list-style-type: none"> • Yoga 	31,85 €	47,55 €
2 egun	<ul style="list-style-type: none"> • Pilates 	32,85€	43,55€
Gimnasia adinduentzat		Banakoa	Senar-emaztea
– 640 eta 840 euro arteko errenta		4,45 €	5,85 €
– 841 eta 1.050 euro arteko errenta		6,45 €	9,10 €
– 1.050 euro baino gehiagoko errenta		11,55 €	16,90 €