

Kultur eta kirol Ekitaldiak 2022 - 2023



ANAITASUNA

fitness

ludoteka

ura

kirolak

wellness

kultura

IRAILA

Al	Ar	Az	Og	Oi	La	Ig
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

URRIA

Al	Ar	Az	Og	Oi	La	Ig
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AZAROA

Al	Ar	Az	Og	Oi	La	Ig
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

ABENDUA

Al	Ar	Az	Og	Oi	La	Ig
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

URTARRILA

Al	Ar	Az	Og	Oi	La	Ig
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

OTSAILA

Al	Ar	Az	Og	Oi	La	Ig
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

MARTXOA

Al	Ar	Az	Og	Oi	La	Ig
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

APIRILA

Al	Ar	Az	Og	Oi	La	Ig
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAIATZA

Al	Ar	Az	Og	Oi	La	Ig
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

EKAINA

Al	Ar	Az	Og	Oi	La	Ig
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

- 29-30-31** AURREINSKRIPZIOAK PADELA ETA TENISA
- 6-7-8** AURREINSKRIPZIOAK
- 13** ZERRENDAK ETA MAILING BERRESPENA
- 15** AADD ETA JUDO A BALIOGABETZEA
- 16** ESKURAGARRI DAUDEN PLAZAK ARGITARATZEA
- 20** ZOZKETA ETA IGERIKETA ZERRENDAK
- 21** IGERIKETA BALIOGABETZEAK
- 22** INSKRIPZIOAK
- 26** EZ BAZKIDE IZEN-EMATEA
- 29** EGITEKE DAUDEN BAIEZTAPENAK/BALIOGABETZEAK
- JARDUERARIK GABE

- 9** JUDO ZOZKETA
- 12** AADD ZOZKETA - PADEL HASIERA
- 15** JUDO HASIERA
- 1** JARDUEREN HASIERA
- 15** IKASTAROAREN/JARDUEREN AMAIERA

intensitatea



handia ertaina apala



Jarduera berria



Jarduera Anaita passean sartuta

Anaitasuna Informazio Buletina

Gehigarri zk.: 87

- Gabonetako oporrak:
Abenduaren 24tik urtarrilaren 8ra (biak barne)
- Aste Santuko oporrak:
Apirilaren 6tik 16ra (biak barne)

Argitaratzailea: Anaitasuna K.K.A.E.
López-Sanz doktorearen kalea, 2
31011 IRUÑA
Tel.: 948 254 900
e-mail: anaitasuna@anaitasuna.com
www.anaitasuna.com

Bulegoen ordutegia: irailetik maiatzera, 10:00etatik 14:00etara eta 16:00etatik 20:00etara. Ostiraletan 18: 00ak arte.

¿Nóla egin zure aurreinskripzioa?

Deskargatu Anaitasunaren APP-a Google Play-en edo App Store-an.



Bazkide bakoitzak, adin txikikoak barne, erabiltzaile eta pasahitzaren bidez sartu beharko dira. Horiek oroitzen ez badituzu, bidal iezaguzu mezu bat inscripciones@anaitasuna.com helbidera, zure izen-abizenak adieraziz eta zein helbidera atxiki nahi duzun zuren bazkide-fitxategia.

Kontsultatu QR kode honen bidez, pausoz pauso:



araudi orokorra

- Kiroi-jarduera guztiak urriak 1etik ekainak 15era arte emango dira, hurrengo hauek izan ezik:
 - IGERIKETA (UR-GIMNASIA izan ezik), UR-JARDUERAK: urriak 1etik maiatzak 31ra
 - JUDO (BABES PERTSONALA kanpo): irailaren 15etik ekainaren 15era
 - PADELA eta TENISA: irailaren 12tik (astelehena) ekainaren 17ra (larunbata)
 - Data zehatzak dituzten jarduerak deskripzioan.
- Jarduera guztiarako gutxieneko adina 16 urte izango da, TXIKI/GAZTE eta ZAHARTZE AKTIBOA mailetan izan ezik eta jardueran bertan beste gauza bat zehazten ez bada.
- Jarduerak martxan jarri daitezene aurreinskripzioek gutxieneko zenbateko bat beharko dute, eta plaza kopuru mugatu bat dute ere. Aurreinskripzioen epearen ondoren, ezarritako gutxieneko plaza kopuruetara iristen ez diren jarduerak bertan behera geratuko dira.
- Liburuxka honetan islatuta dauden prezioak kurtsu osoko hila beteko zatiari dagozkie. Kantitate hori, ohiko mantentze-kuotarekin batera kobratuko da. Aurretik hasten diren edo geroago bukatzen diren jardueren kasuan zati proportzionala fakturaturako zaie.
- Liburuxka honetan aurkeztutako eskaintzak pairatu ditzake (ordutegiak, gelak, kopurua, kuotak...) kurtsuan zehar beharrendaren arabera. Helbide bidez adieraziak izango lirateke, aldaketa hauek gertatzen diren.
- Medikuen justifikaziorik ez duten bajek, kurtsuaren amaiera baino lehen ohiko kontuan bi kuota kobratuko dira zigor kontzeptuarekin. Beste jarduera batera aldatzeak ez du zigorrik izango.
- Jarduera baterako inskripzioa pertsonala da eta dagoenik talde eta ordutegirako egiten da soilik. Ez da txanda aldaketarik onartuko ANAITAPASS-en izan ezik, malgutasuna behar duten erabiltzaileentzat zuzenduta dagoen modalitatea baita.
- Intentsitate handiko jardueretara izen ematea jarduera bakoitzera egokitzen diren gaitasun fisikoak dituzten pertsonentzat da gomendagarria soilik. Norberaren ardura da bere egoera fisikoa baloratzea eta jardueraren intentsitatearekin bateragarria den ikustea. Gainera, kurtsu hasieran, entrenatzaileari bakoitzaren osasunari eragin diezaiokien arazo fisikoren bat duen aitorzea gomendagarria da.
- Adin txikiko kasuan, datu pertsonalen kudeaketa beharrezkoa izango da izen ematearen unean.
- Araudian adierazita ez dagoen salbuespeneko edozein baldintza Zuzendaritza Batzordeak ebatziko du.

aurreinskripzioak

- Aurreinskripzioak zuzenean elkarteko bulegoetan edo mugikorreko aplikazioaren bidez egin ahal izango dira, irailak 5 asteleheneko goizeko 10:00etatik irailak 8 osteguneko 19:00etara arte (PADEL eta TENISA izan ezik).
- PADEL eta TENISAren kasuan, aurreinskripzioak bide berdinetatik egingo dira abuztuaren 29tik irailaren 1era arte. Saileko koordinatzailea interesa duten pertsonekin kontaktuan jarriko da eta plaza baieztatuta edo bertan behera utziko du.
- **Aurreinskripzioa gehienez bi jarduera ezberdinetarako egingo da** (inoiz ez jarduera berdineko bi txandetarako). Irregularitasunen bat nabaritzekotan bazkidearen aurreinskripzio guztiak baliogabetuko dira.
- Jarduera bateko eskaera plazen kopurua baino handiagoa izatekotan, 12an 18:00etatik aurrera, zozketa bat egingo da automatikoki. IGERIKETA eta UR-JARDUERAREN kasuan, zozketa hau irailak 20 asteartean egingo da.
- Irailak 13 asteartean, aurreinskripzioen emaitzak helbide elektronikoko bidez eta Klubeko Herreran jakinaraziak izango dira, IGERIKETA eta UR-JARDUERA izan ezik. Hauen baieztapen eta zerrendak irailaren 20an, asteartea, kaleratuak izango dira.
- Aurreinskripzioak horrela agertuko dira:
 - **Baieztatutak:** plaza lortu duzu (izen emate zuzenaren bidez edo zozketa automatikoaren bidez plaza lortzeagatik). Baieztatzea ez da beharrezkoa.
 - **Itxoite-zerrenda:** zozketa gauzatu da eta ez duzu plazarik lortu. Bazkideak bere helbide elektronikora adi egon beharko du, bertan jakinaraziko baitzaio plaza zuzena lortzen badu eta 48 ordu baino gutxiagoan baliogabetu beharko du hura erabili nahi ez izatekotan.
 - **Baliogabetuak:** kurtsuak ez du plazen gutxieneko kopurua lortu eta, beste aukerarik gabe, baliogabetzen da.
 - **Ebatzi gabe:** kurtsua bertan behera gelditzen da irailaren 28ra arte, behin betiko baieztatuta edo baliogabetuko den data.
- Erreklamazioak eta baliogabetzeak irailak 15 osteguneko 19:00etara arte jakinarazi ahal izango dira. IGERIKETA eta UR-JARDUERAREN kasuan, irailak 21 asteazkeneko 19:00etara arte, inscripciones@anaitasuna.com helbide elektronikora. Epe hau bukatuta, edozein baja-eskakizun bi hila beteko zigorrarekin bideratuko da.

aurreinskripzioen ondorengo inskripzioak

- Irailak 22tik (osteguna) aurrera, plazak eskuragai geratu diren kurtsoetarako inskripzio epea irekiko da. Izen emate hauek zuzenean Klubeko bulegoetan edo APP-aren bidez egingo dira, unean bertan baieztatuko dira eta ez da balio gabetzerik onartuko zigorrik gabe.
 - Edozein momentutan eskuragai dagoen kurtsoko plaza bat eskatu ahal izango da.
 - Maila hobekuntza dakarten jardueren kasuan (YOGA, PILATES, PATINAJEA, CROSS TRAININGA, SPINNING XTREMEA, JUDO, TAI CHI), inskripzioa klaseko beste guztiek lortutako maila jasan dezaketen pertsonek egin ahal izango dute soilik.
-

bazkideak ez direnen inskripzioak

- Irailak 26tik aurrera (astelehena) bazkideak ez direnen inskripzioak hasiko dira.
- Inskripzioak zuzenean Klubeko bulegoetan egingo dira.
- Kurtsoaren prezio osoa bi ordainketa berdinetan zatituko da, inskripzioaren unean ordainduko dena eskudiruz edo kreditu-txartelaren bidez. Bigarren lauhilekoaren ordainketa bulegoetan gauzatuko da 2023ko urtarrilaren 31 baino lehen edo bestela plaza galduko da.
- Ez da inolaz ere ordaindutako kantitatea itzuliko.

anaita bateratzen *Beraz, ez da aitzakiarik ariketa familiar-tean egiteko !*

Ekimen honen bidez laguntza eman nahi zaie familiei, hurrek eta helduek beren adinerako jarduera egokiak ordutegi berean aurkitzeko. Bateragarriak izan daitezkeen jarduerak Anaita bateragarria logoarekin markatuak agertuko dira.



asteleh. - asteazkena		
helduak	orduen	haurrak
trx	de 17:15 a 18:00	natación 2 años
spinning	de 17:30 a 18:20	natación 2 años judo infantiles
gim.agua.	de 19:00 a 19:45	natación 6 a 10 años
pilates	de 19:00 a 19:55	bailes urbanos

asteartea - osteguna		
helduak	orduen	haurrak
funcional spinning	de 17:30 a 18:30	judo txikis
pilates flow	de 18:00 a 19:00	natación >8 años judo txikis
c. training trx, spinning zumba	de 18:30 a 19:30	rítmica iniciación judo benjamines

ostirala		
helduak	orduen	haurrak
g. postural	de 17:30 a 18:30	fitness juvenil natación artística natación 3 pelota

larunbata		
helduak	orduen	haurrak
matronatación	de 11:30 a 12:00	natación nivel 1 natación nivel 2

ludoteka eta txikipark zerbitzua

	astelehenetik ostegunera 17 a 19,30h.	ostirala 17,30 a 20,30h.	larunbatak 17,30 a 20,30h.	igandeak 17,30 a 19,30h.	Hilabeterako txartelak bazkideak soilik
txikipark (4 a 10 años)	BAZKIDEAK 1€ / ordua EZ BAZKIDEAK 2€ / hora	1€ / ordua 2€ / ordua	2€ / arratsaldea 5€ / arratsaldea	2€ / arratsaldea 5€ / arratsaldea	Txikipark: 10€ / mes Ludoteka: 10€ / mes Ludotxiki: 15€ / mes
ludoteka (3 a 10 años)	BAZKIDEAK 1€ / ordua EZ BAZKIDEAK 2€ / ordua	1€ / ordua 2€ / ordua	zerbitzurik gabe zerbitzurik gabe	zerbitzurik gabe zerbitzurik gabe	

Edukiera arrazoiengatik, eguneko sarreraren kasuan zein hilabeteko txarteletan derrigorrezkoa izango da APP-aren bidez edo Klubeko Harreran txanda erreserbatzea.

Anaita pass-ekin, noiznahi eta nolanahi entrenatu ahal izango duzu. Jarduera hautatzeko aukera ematen du, hala nola, zure beharretara hobekien egokitzen den eguna eta ordua ere. Nahi haina klaseetara joan ahal izango zara, mugarik gabe. APP-aren bidez, ordua erreserbatu besterik ez duzu Anaitasunako helduen edozein jardueran, betiere plazak eskuragai dituen. Jarduera bat baino gehiago egin nahi duten eta lanordu aldakorrak dituztenentzat zuzenduta dago. Probatu eta gustatuko zaizu.

Jardueren erreserba-leihoak nahi den eguna baino 48 ordu lehenago irekitzen da, 22:00etan

Bilatu ezazu Anaitapass-en logotipoa jardueretan aukera honekin zer daukazu eskuragai ikusteko.

Hilabeteko kuota: 45€ / hilabetea

Baldintzak eta erabilera arauak:

- Egitaraura loturiko erabiltzaile orok nahi haina ordu egin ahal izango ditu. Jarduera hauetara sartzeko, aplikazioan plaza erreserbatzea beharrezkoa izango da.
- Jarduera guztiek gehiengo kopuru bat izango dute, erreserba-ordenaren arabera betea izango dena.
- Ezin izango da jardueretara sartu egitarauko erabiltzaile izan gabe ez eta plazaren erreserba egin gabe.
- Erregistratutako erabiltzailearen datuak pertsonalak eta transferiezinak dira. Haien erabilera okerrak zigorrak suposatzen ditzake.
- Bertaratze gutxiko jarduerak beste jarduera ezberdinekin ordeztuak izango dira, eskaintzarik eguneratuena lortzeko eta ikasle goaren nahiekin bat egiteko.
- Programa hau, gutxienezko inskripzio kopuruak baldintzatuko du.
- Behar izatekotan, elkarteak erabiltzaile bakoitzaren eguneroko edo asteko erreserben kopurua mugatu ahal izango du. Murriztapen mota hauek, gertatzekotan, bazkideei adieraziko zaizkie.

core
cross training
easy toner
kirol-entrenamendua
funtzional
ur-gimnasia
mantentze-gimnasia
jarrera-gimnasia
hipopresiboak
kick box training
meditazio
oreka-equilibrium
spinning
spinning-xtreme
static dance
stretching
sendotzea
trx
zumba



mantentze gimnasia

Adin guztiendako da. Jarduera orekatua eta osasungarria da, egokitze fisiko orokorra lortzeko. Ariketak gehienbat aerobikoak dira, malgutasuna, koordina-zioa eta artikulazioen mugikortasuna lantzeko eta giharrak bizkortzeko.

asteleh. - asteazken - ostiral

9-9,55h.
10-10,55h.
19,30-20,25h.

BAZKID. EZ BAZKID.

28€ 56€

analiza
pass



kirol entrenamendua

Oinarritzko ezaugarri fisikoak garatzeko eta hobetzeko jarduera da, entrena-mendu funtzionalaren metodologian oinarritua, gorputza bere osoan eta orokorrean entrenatuta, hainbat ariketa mota eginez, hala nola core training, entrenamendua esekita, gorputz-harreraren heziketa, bai eta cross-train-ing-ean oinarritutako ariketak ere.

asteartea - ostegun

19,15-20,10h.
20,15-21,10h.

BAZKID. EZ BAZKID.

24€ 48€

analiza
pass



entrenamendu funtzionala

Entrenatu zirkuituan eta hartu sasoia azkar-azkar, ariketa funtzionalen bidez eta intentsitate altuko metodologia erabiliz (HIIT, Tabata...). Ariketa funtzionalak, baloi astunak, barrak, TRX, kettlebells, functional bags eta beste erabiltzen dira.

asteleh. - asteazken

7,30-8,15h.
14,30-15,15h.
20,20,45h.
20,45-21,30h.

asteartea - ostegun

7,30-8,15h.
10,45-11,30h.
17,30-18,15h.

BAZKID. EZ BAZKID.

26€ 52€

analiza
pass



sendotzea

Giharrak eta eremu kardiobaskularra lantzeko mugimenduak konbinatzen dituen jarduera da, sasoi fisikoa era funtzionalean hobetzeko asmoz. Giharren tonua eta erresistentzia hobetzeaz gain, gorputzaren jarrera eta kontrola optimizatzen ditu, hainbat ariketa mota uztarturik: indarrezkoak, kardiobasku-larrak, GAP, core eta malgutasuna.

asteleh. - asteazken

18,30-19,25h.
20,30-21,25h.

BAZKID. EZ BAZKID.

24€ 48€

analiza
pass



zumba

Publiko mota guztiendako jarduera da. Dantza mugimenduak egiten dira errutina aerobiko batzuekin konbinatuta. Erritmo latinoak eta amerikarrak erabiltzen dira.

asteleh. - asteazken

9,30-10,25h.

asteartea - ostegun18,30-19,25h.
19,30-20,25h.

BAZKID. EZ BAZKID.

24€ 48€



kick box training

 Espero zenuen behin betiko konbinazioa!

Jarduera dibertigarria da bestela entrenatzeko, borroka-arteen teknikak eta entrenamendu funtzionaleko ariketak eginez. Borroka-arteen artean, kickboxing edo muay thai; halaber, kolpeak ematen dira ukabilekin, belaunekin edo ostikoekin (zakuan jotzen da, kontakturik ez).

asteleh. - asteazken

20,30-21,25h.

BAZKID. EZ BAZKID.

24€ 48€



easy tono

18 urtetik gorakoendako jarduera da, entrenamendu zirkuitu batean, eta aise erabiltzeko moduko makineria baliatuta, giharrak lantzeko ariketak gorputz librean eginda. Lan kardiobaskularra eta aerobikoarekin batera, indarra hobetzen du, bai eta bizkortze orokorra ere. 55 minutuko saioak dira, ariketa fisikoan hasi nahi duten guztientzat.

asteleh. - asteazken

20,00-20,55h.

BAZKID. EZ BAZKID.

24€ 48€



trx

Esekita egiten den entrenamendu-sistema da, geure gorputzaren pisua aprobeztatzen duena, giharrak bere osoan lantzeko. Entrenamendu naturala eta funtzionala izatea du ezaugarri. Hainbat gauza hobetzen ditu, hala nola indarra, gorputzaren kontrola, giharren erresistentzia eta tonu abdominala.

asteleh. - asteazken8,15-9h.
17,15-18h.**asteartea - ostegun**18,30-19,15h.
19,15-20h.
20-20,45h.

BAZKID. EZ BAZKID.

26€ 52€

spinning®

Jarduera bizikleta finko baten gainean egiten da, merkatuan den musikarik ahaltsuenaren erritmoaren ariora. Ariketa kardiobaskularra da eta giharren indarra lantzekoa. Dibertsio handia da oinarri nagusia, bai eta kalorien kontsumoa ere. Talde lana, baina bakoitzarendako helburuak landuta. Gaitasun aerobiko txiki, ertain eta altuko saioak landuko dira, entrenamendua pertsona bakoitzaren beharretara egokitu dadin.

asteleh. - asteazken

17,30-18,20h.
18,30-19,20h.
19,30-20,20h.

asteartea - ostegun

10-10,50h.
14,15-15,05h.
17,30-18,20h.
18,30-19,20h.
19,30-20,20h.
20,30-21,20h.

BAZKID. EZ BAZKID.

33€ 66€

analita
pass

spinning xtreme

Esakizun fisiko handiko entrenamendua egin nahi dutenendako jarduera da. Beren asteko entrenamendua beste lan egun batekin osatu nahi dutenentzat gomendatua. Ez da gomendagarria sekulan aritu ez direnentzat.

ostiral

19-20h.

BAZKID. EZ BAZKID.

19€ 66€

analita
pass

cross training

Hainbat ariketa mota konbinatzen dituen entrenamendua da: kardiobaskularrak, gimnasiazkoak, funtzionalak, pisuak altxatzea eta olinpiarrik, era askotarikoan eginda eta intentsitate handiz. Sasoi fisikoa, indarra eta potentzia hobetzen ditu, lan funtzionala eta muturreko entrenamendu fisikoa ederki uztarturik.

asteleh. - asteazken

20,30-21,25h.

asteartea - ostegun

9,30-10,25h.
10,30-11,25h.
19,30-20,25h.

BAZKID. EZ BAZKID.

33€ 66€

analita
pass

cross training aurreratua

Training-krosaren antzeko jarduerak eta ariketak, baina maila aurreratuko erabiltzaileentzat, baldin eta aurreko urteetan jarduera hori egin badute eta oinarrizko teknikak menderatzen badituzte.

asteartea - ostegun

20,30-21,25h.

BAZKID. EZ BAZKID.

33€ 66€



400kcal-hiit Onartu erronka!

Jarduera hau intentsitate handiko tarteen entrenamenduan oinarritzen da. Indarra eta erresistentzia lantzeko entrenamendua da, ariketa anaerobikoak eta aerobikoak uztartzen baititu. Denbora laburrean entrenamendu zorrotza egin nahi dutenentzat da. Helburua da 45 minutuko saio bakoitzean 400 kilo kaloria erretzea.

astr. - ostg.

18,30-19,15h.

BAZKIDEAK EZ BAZKIDEAK

24€

48€

fitness gela

hilabeteko kuota: 4€ / hilabetea, sarrera 16 urte betetzetik aurrera.

Hilabeteko kuotak ez dizu soilik hobeto hornitutako muskulazio geletarako sarrera ematen. Horretaz gain, ariketak eta errutina berriak kontsultatzea ahalbidetzen dizu ezin hobeto prestatuta dagoen profesional talde batekin, zure helburuak lortzen lagunduko dizuna. My wellness tresnekin lan egiten dugu, haiei esker, zure errutina telefonoko aplikazioetan barneratzeko aukera izango duzu.

Oraindik gogorragoak diren kirol-helburu edo helburu pertsonalak baldin badituzu, kontsultatu ezazu Entrenamendu Pertsonala edo Kirol Aholkatzea gure Gelako taldearekin.

fitness Gelarako sarrera ordutegia:

Astelehenetik ostiralera

7:00 a 21,30

Larunbat, igande eta jaiegunak

7:00 a 20,30

Fitness Gelako teknikarien laguntzeko ordutegia:

astelehena8 a 14
16 a 20,30**asteartea**7,30 a 13,30
15,30 a 20,30**asteazken**8 a 14
16 a 20,30**ostegun**7,30 a 13,30
15,30 a 20,30**ostiral**

8 a 15

larunbat

9,30 a 12,30

Eskatu hitzordua aurretik edo egin zure kontsulta salafitness@anaitasuna.com helbidean.



txikientzako zumba

8 eta 11 urte bitarteko neska-mutilentzako jarduera. Benetako jai dantzagariak dira, energiaren beteak eta haurrentzat pentsatutako errutinaz beteak. Urratsak pixkanaka ikasten dira, eta jolasak, jarduerak eta kultura-esplorazioko elementuak gehitzen dira.

astel. - asteazken

18,00-18,55h.

BAZKID. EZ BAZKID.

24€ 48€



kale dantzak

Hainbat estilotako dantza modernoak, 12 eta 15 urte bitarteko mutilentzat, gorputzeko atal guztiak koordinatuz hainbat mugimendu konbinatzen dituztenak. Oso dantza deigarriak eta dibertigarriak dira, eta koreografia osoak lantzen dira, egungo abestiak erabiliz.

astel. - asteazken

19-19,55h.

BAZKID. EZ BAZKID.

24€ 48€



gazte fitnessa

Entrenamendu funtzionalean eta gimnasioan hasi nahi duten 12 eta 15 urte bitarteko mutilei zuzendua, egokitzapen fisikoko ariketa askotarikoen, berrien eta makina egokituen bidez. Muskulu-tonua, jarrera, erresistentzia kardiobaskularra, koordinazioa eta arintasuna hobetzen ditu.

ostiral

17,30-18,25h.

BAZKID. EZ BAZKID.

17€ 34€



cross teens

Gazterik mugituenentzako jarduera berria. Cross Training entrenamenduaren egokitzapena adin-tarte honetarako.

astear. - ostegun

18,30-19,25h.

BAZKID. EZ BAZKID.

33€ 66€



ur-gimnasia urritik ekainera

Helduendako jarduera da, sasoi fisikoa hobetzeko, urak ematen dituen abantailak baliatuta. Lan egokia da indarra, malgutasuna, erresistentzia aerobikoa eta muskuluen tonua hobetzeko. Saioek 45 minutu dira.

astel.	asteazken	ostiral	BAZKID.	EZ BAZKID.
9,15-10,00h. 10-10,45h. 10,45-11,30h. 19-19,45h.	9,15-10,00h. 10-10,45h. 10,45-11,30h. 19-19,45h.	9,15-10,00h. 10-10,45h. 10,45-11,30h.	28€	56€
			24€	46€

segidan adierazten diren jarduera guztiak urrian hasten dira eta maiatzan bukatu. Jarduera hauen amaierako zerrendak, beste batzuk ez bezala, irailaren 20an plazaratuko dira.



matroigeriketa

6-23 hilabete bitarteko umeentzako jarduera, bere gurasoek bakarrik lagunduta. Helburua kinatze goiztiar fisiko zein mentala da eta ume-aita-ama arteko intentsitate handiko harreman une bat eskaintzea. 2020/10/01 eta 2022/04/01 urte bitartean jaiotako umeentzat. Jarduera honetan, umearen inskripzioa formalizatzea beharrezkoa da inscripciones@anaitasuna.com -en familia-liburuaren kopia digital bat erantsiz, gaiean izen ematen duen pertsona heldua adieraziz.

astel. - asteazken	asteaz. - ostegun	larunbat	BAZKID.	EZ BAZKID.
17-17,30h.	11,30-12h. 19-19,30h. 19,30-20h.	12-12,30h.	26€	52€
			26€	52€
			26€	52€
			26€	52€
			16€	32€



helduentzako igeriketa

Ordubeteko eskolak. **Hastapena, hobekuntza eta mantentzea.**

astel.-asteaz. - ostegun	asteaz. - ostegun	BAZKID.	EZ BAZKID.
9,30-10,25h. 10,30-11,25h. 16-16,55h.	20-21h.	29€	58€
		29€	58€
		29€	58€
		25€	50€



master igeriketa

Gutxienez ere bi estilotan igeri egiten dakitenentzat da, hau da, crawl eta bizkarrean edo bularrekoan dakitenentzat, sasoi fisikoa hobetzeko asmoz, uretan igeriketa entrenamendua eginez. Jarduera hau zorrotzagoa da mantentze igeriketa lantzeko ohiko ikastaroak baino.

asteaz. - ostegun	BAZKID.	EZ BAZKID.
20,15-21,15h.	25€	50€



master eta triatletentzako leihaketa igeriketa

Ezarritako ordutegietan entrenatzera joaten diren triatletei eta igerilariei zuzendutako jarduera.

Lizentziarik gabeko kuota: 28€
Kuota lizentziarekin: 32€

astel. - asteazken

20-21h.

ostiral

16-17h.

BAZKID.

32€

master igeriketa ez presentziala

Taldearekin entrenatzen ez duten eta entrenamenduak beren kabuz egin nahi dituzten triatletak eta igerilariak. Lurralde-lizentzia barne hartzen du.

Bazkideak, 140 euro denboraldiko
Bazkide ez direnak, 180 euro denboraldiko.



igeriketa 2 urte

Umeak urarekin harremantzeko jarduera haien gurasoen laguntzarik gabe (inskripzioa adin txikikoaren izenean egingo da). Ezinbestekoa da kurtso hasierarako umeak bi urte bete izana eta bazkide bezala erregistratuta egotea. 2019/10/01 eta 2020/10/01 bitartean jaiotako txikientzat.

astel. - asteazken
17,30-18h.
16-16,30h. <small>solo miércoles</small>

astear. - ostegun
12-12,30h. 17-17,30h.

ostiral
17-17,30h.

larunbat
10-10,30h.

BAZKID.	EZ BAZKID.
26€	52€
26€	52€
16€	32€
16€	32€



igeriketa 1. maila

Igeri egiten ez dakiten umeak eta gehienez hiru metro egiten dituztenak mahuka-erdi, taula edo txurrorik erabili gabe, adina edozein delarik.

ordu erdiko klasea (1 astean)

ordu erdiko klaseak (2 astean)

asteazken
16-16,30h. 16,30-17h.

ostiral
17,30-18h. 18-18,30h. 18,30-19h.

larunbat
10,30-11h. 11-11,30h. 11,30-12h.

BAZKID.	EZ BAZKID.
15€	30€

astel.-asteaz.
18-18,30h. 18,30-19h.

astear. - ostegun
17,30-18h. 18-18,30h. 18,30-19h.

BAZKID.	EZ BAZKID.
23€	46€



igeriketa 2. maila

3-4 urte dituzten eta materialen laguntzarik gabe hiru metro baino gehiago igeri egiten duten umeak eta uretan ez oso ongi maneiatzen diren bost urteko umeak.

30 minutuko klaseak (1 astean)

30 minutuko klaseak (2 astean)

asteazken
16,30-17h.

ostiral
17,30-18h. 18-18,30h. 18,30-19h.

larunbat
10,30-11h. 11-11,30h. 11,30-12h.

BAZKID.	EZ BAZKID.
15€	30€

astel.-asteaz.
18-18,30h. 18,30-19h.

astear. - ostegun
17,30-18h. 18-18,30h. 18,30-19h.

BAZKID.	EZ BAZKID.
23€	46€



Igeriketa 3. maila

5 urtetik aurrera duten, igeri egiten dakiten eta uretan ongi maneiatzen diren umeak (ez da beharrezkoa uretara salto egiten jakitea).

30 minutuko klaseak (2 astean)

45 minutuko klaseak (1 astean)

astel. - asteazken

18,30-19h.

astear. - ostegun

18-18,30h.
18,30-19h.

BAZKID. EZ BAZKID.

23€ 46€

astel.

18,15-19h.

asteazken

16-16,45h.
16,45-17,30h.
17,30-18,15h.
18,15-19h.

ostiral

17,30-18,15h.
18,15-19h.
19-19,45h.

larunbat

10-10,45h.
10,45-11,30h.
11,30-12,15h.

BAZKID. EZ BAZKID.

18€ 36€



Igeriketa hobekuntza (6 urtetik aurrera)

6-10 urte.

40 minutuko klaseak ingurune urtarra menderatzen duten adingabeentzat, eta igeriketa-teknikak nolabait menderatzen dituztenentzat.

astel. - asteazken

19,05-19,45h.

BAZKID. EZ BAZKID.

26€ 52€

Hobekuntza- eta mantentze-igeriketa (8 urtetik aurrera)

Hobekuntza eta mantentzea. Ume handiago eta nerabeentzako jarduera, igeriketa estiloak hobetzera bideratuta eta indarra, abiadura eta erresistentzia bezalako ezaugarri fisikoak lantzeraz.

45 minutuko klaseak (1 astean)

ordu bateko klaseak (2 astean)

ordu bateko klaseak (2 astean), 12 urtetik aurrera

astel.

17,30-18,15h.

BAZKID. EZ BAZKID.

18€ 36€

astear. - ostegun

19-20h.

BAZKID. EZ BAZKID.

27€ 54€

astear. - ostegun

17-18h.

BAZKID. EZ BAZKID.

27€ 54€



Igeriketa sinkronizatuan hastapena

Musikaren erritmora igeriketa eta gimnasia uztartzen dituen jarduera. 8 urtetik aurrerako eta crawl, bizkar eta bular-igeriketan igeri egiten dakiten umeentzat bideratuta.

ostiral

17,30-19h.

BAZKID. EZ BAZKID.

30€ 60€



tai-ji

Meditazioaren artea da mugimenduan, gorputzaren, adimenaren eta gogoaren arteko oreka lortzea helburu duena. Mugimendu geldiek eta zirkularrek onura handia ekartzen diote gure gorputzari.

astear. - ostegun

17-17,55h.

BAZKID. EZ BAZKID.

24€

48€



pilates

18 urtetik gorako bazkideentzat da. Luzamenduak egiteko eta gorputza indartzeko ariketak dira, giharrak sendotzeko eta bizkortzeko, gorputz-jarrera hobetzeko, eta malgutasuna eta oreka emateko. Gorputza eta gogoa lantzeko jarduera.

astel. - asteazken10-10,55h.
19-19,55h.

BAZKID. EZ BAZKID.

33€

66€



pilates aurreratua

Jarduera 18 urtetik gorako bazkideentzat da, metodoa ezagutzen badute eta gaitasun fisikoak hobetu nahi badituzte. Jarduera honetan egindako ariketek indar eta malgutasun handiagoa eskatzen dute fisikoki. Funtsezkoa da kontrola, arnasketa eta ariketaren zentralizazioa. Eskolak era dinamikoagoan egiten dira eta mugimenduaz gozatzen da. Hainbat ariketa-sekuentzia konbinatzen dira, eta klaseen amaieran, ongizate-sentsazioa lortzen da.

astear. - ostegun9,45-10,40h.
18-18,55h.

BAZKID. EZ BAZKID.

33€

66€



yoga

Hatha Yoga, ariketa fisikoak izateaz gain, tradizio zahar eta aberatsa da. Yoga egitean gorputzaren eta buruaren ongizatea landuko dugu aldi berean.

astel. - asteazken

17,15-18,25h.

astear. - ostegun17,15-18,25h.
18,30-19,40h.

BAZKID. EZ BAZKID.

30€

60€



yoga xaloa

Jarduera lasaia eta lasaia hasi edo nahi duten pertsoneri zuzendua. Garrantzi berezia emango zaio gorputz- eta arnas-pertzepzioari.

astel. - asteazken

11,15-12,25h.

BAZKID. EZ BAZKID.

30€ 60€



yoga sakontzea

Bi urteko esperientzia eta oinarrizko gorputz-jarrerak menperatzea, hala nola, nolabaiteko kontzentrazio- eta erlaxazio-ohitura izatea. menperatzea. Arlo hauetan sakonduko da eta irakaspen orokorrean eta arnas-hartzean, meditazioa barne.

astear. - ostegun

11,15-12,25h.

BAZKID. EZ BAZKID.

30€ 60€



yoga dinamikoa



Yoga dinamikoa Hatha yogaren modalitate bat da, zeinetan asanak modu arinean gauzatzen diren eritmo azkar eta aktiboarekin, arnasketa sakona eta motela den bitartean.

Surya Namaskar eta jardueraren ondorengo meditazioa barne hartzen ditu.

asteazken - ostiral

9,15-10,25h.

BAZKID. EZ BAZKID.

30€ 60€



static dance



Dantza askerako esperientzia da, hitzik gabekoa, musika eta mugimenduaren bidez. Gogoaz haratago doan lekua non gorputza askatasunez azaldu daitekeen, taldearekin eta bakoitzak bere buruarekin modu estuan konektatuz.

ostiral

10,30-11,25h.

BAZKID. EZ BAZKID.

17€ 34€



core

Gerriaren tonuaren hobekuntzara zuzendutako saioa, egonkortasun eta indar gehiago emanez. Sendotu ezinbesteko zonalde hori gorputz-jarrera on bat izateko eta bizkarreko mina saihesteko.

astel. - asteazken

18-18,30h.

astear. - ostegun

10-10,30h.
17-17,30h.

BAZKID. EZ BAZKID.

19€ 38€



hipopresiboak

Pelbisaren oinarriaren tonua hobetzen du eta hura ahulduko duten ekintzak saihesten erakusten du.

astel. - asteazken9,30-10h.
18,30-19h.

BAZKID. EZ BAZKID.

19€ 38€



stretching

Malgutasuna eta jarrera hobetzeko jarduera da. Horretarako, stretching metodoak eta jarrera-teknikak ikasi eta eginen dira, pilates eta gimnasiako beste diziplina batzuk oinarri dituztenak. 18 urtetik gorako jendearentzat da.

astel. - asteazken18,30-19,25h.
19,30-20,25h.**astear. - ostegun**11-11,55h.
20-20,55h.

BAZKID. EZ BAZKID.

24€ 48€



meditazioa

Gogo-bihotzaren entrenamendua da askatasun mental eta emozional handiago izateko eta gudan mugitzen dena argiago ulertzeko. Hainbat tresna erabiliko ditugu, hala nola arnasketa, gorputz-sentsazioetan arreta pausatzea, eta gorputzean kontzientzia garatzea, tresna egokiak baitira aztura eta bulkadetatik askatzeko, eta ongizate pertsonal handiagoa lortzeko. Zalantza eta galderetarako tartea izanen da.

asteazken - ostiral

8,30-9,15h.

ostiral

20,30-21,25h.

BAZKID. EZ BAZKID.

28€ 56€
17€ 34€

oreka-equilibrium

Eguneroko tentsioek desoreka eta asegabetasuna eragiten dute gudan, eta, askotan, gaixotasuna eta mina izaten dituzte ondorio. Agian une egokia da une batez gelditzeko eta arnasari behatzen ikasteko, arnasketak berak pertsonari lasaitasun-egoera batera eraman dezan, bere onera itzul dadin eta bere burua beste begi batzuekin ikusteko eta ulertzeko.

ostiral

19,30-20,25h.

BAZKID. EZ BAZKID.

17€ 34€



jarrera-gimnasia

Jarrera hobetzera bideratutako jarduera da, berrantolaketa eta jarrera-tonua estimulatzen duten ariketen bidez. Mugikortasuna, malgutasuna, oreka eta gorputz-kontrola hobetzen ditu, ariketa sorta baten bidez: mugikortasun ariketak, berariazko egokitapena eta luzaketak. Bizkarra osasuntsu edukitze-ko metodori egokiena da.

ostiral17,30-18,25h.
18,30-19,25h.

BAZKID. EZ BAZKID.

17€ 34€

TENIS eta PADELaren kasuan, kurtsoa irailaren 12an (astelehena) hasiko da eta ekainaren 17an (larunbata) bukatu. Aurreinskripzioak abuztuak 29 eta irailak 1 bitartean egingo dira eta koordinatzailea izango da interesdunekin harremanetan jarriko dena plaza baieztatu edo baliogabetzeko.



tenis

Ordu bateko klasea astean.

Astean bi egun izateko aukera (59€)

astel. - astear. - ostegun - ostiral - larunbat

16,30-17,30h.
17,30-18,30h.
18,30-19,30h.
19,30-20,30h.
20,30-21,30h.

asteazken

19,30-20,30h.
20,30-21,30h.

BAZKID. EZ BAZKID.

33€ 66€



pádel

Ordu bateko klasea astean.

Astean bi egun izateko aukera (59€)

Astelehenetik ostiralera, ordu eta erdiko eskolak.

Goizez bakarrik, 9: 30etatik 13: 30etara.

Hileko kuota: 49 €bazkideak/98 €bazkide ez direnak

Edozein kontsulta padel@anaitasuna.com helbidean egin daiteke.

astel. - astear. - ostegun - ostiral - larunbat

16,30-17,30h.
17,30-18,30h.
18,30-19,30h.
19,30-20,30h.
20,30-21,30h.

asteazken

19,30-20,30h.
20,30-21,30h.

BAZKID. EZ BAZKID.

33€ 66€



mahai-tenisa

Jarduera 16 urtetik gorako bazkideentzat da. Sasoi fisikoa eta psikikoa hobetzea du helburu, bai eta gizarte harremanak garatzea eta kirol dibertigarria egiteak dakarren poza lortzea, oso ona baita erlaxatzeko edo lehiaketarako. Taldeak gehienez 12 lagunekoak. Atalak materiala jarriko du, behar izanez gero.

astel. - asteazken

19-20,30h.

BAZKID. EZ BAZKID.

24€ 48€



judoa

defentsa pertsonala (18 urtetik aurrera)

Judo, jujitsu eta aikido ludiko teknikak praktikatzea eta ikastea, sasoi fisiko ona lortzeko eta mantentzeko eta defendatzen ikasteko. 2023ko Federazio Baimenaren ordainketa ezinbestekoa izango da. Kurtsoa urriaren 1ean hasi eta ekainaren 15ean amaituko da.

astear. - ostegun

19,30-20,30h.

BAZKID. EZ BAZKID.

28,50€ 57€

TENISA eta PADELaren kasuan, kurtsoa irailaren 12an (astelehena) hasi eta ekainaren 17an (larunbata) bukatuko da. Aurreinskripzioak abuztuak 29 eta irailak 1 artean gauzatuko dira eta koordinatzailea izango da interesdunekin harremanetan jarriko dena eta plaza baieztatuta edo baliogabetuta duena. Taldeak irakasle goak osatuko ditu ikasleen mailaren arabera.



tenisa adin txikikoak

5-14 urte. Ordu bateko klasea astean.
Astean bi egun izateko aukera (59€)

asteazken - larunbat

16,30-17,30h.
17,30-18,30h.
18,30-19,30h.

BAZKID. EZ BAZKID.

33€ 66€



pádel adin txikikoak

6-14 urte. Ordu bat astean.
Bi maila: hastapena eta hobekuntza.

Astean bi egun izateko aukera (55€ hastapena, 59€ hobekuntza)

astel. - asteazken - ostegun - ostiral - larunbat

16,30-17,30h.
17,30-18,30h.
18,30-19,30h.

BAZKID. EZ BAZKID.

33€ 66€



txikien patinajea

Jarduera honen helburu nagusia da 5 eta 14 urte bitarteko pertsonen patinekin jolasten ikastea jolas-giroan, jolasaren, lankidetzaren eta dibertimenduen bidez. Irristailuak ekarri beharko dira (lerroan edo lau gurplekoak)

asteazken

18,30-19,30h.

ostegun

18,30-19,30h.

BAZKID. EZ BAZKID.

14€ 28€



gimnasia erritmikoan hastapena

Bost eta hamar urte bitarteko neskentzat. Koordinazioa, psikomotritzitatea, elastikotasuna eta malgutasuna landuko dira, gimnasiaren berezko elementuak sartuz joateko, hala nola orekak, jauziak, birak eta akrobaziak.

asteazken - ostegun

18,15-19,15h.

BAZKID. EZ BAZKID.

25€ 50€

Ezinbestekoa izango da kurtso erdialdean igorriko den 2023ko Federazio Baimenaren ordainketa; gainera, gehitzen diren adin txikiko guztiek 2022ko Baimeneko azken herena ordaindu beharko dute. Kurtsoa irailak 15 hasi eta ekainak 15 amaituko da.



judoa

hastapena (2017-2018 urteetan jaiotakoak)

Psikomotrizitatearen garapen zabala joku errazen bidez judoko habeleziak ikasteko zuzendua. Jokua bidez jostatu egiten dira eta errespetua nahiz esfortzua bezalako baloreak ikasten dituzte.

astear. - ostegun

17,20-18h.

BAZKID. EZ BAZKID.

27,50€ 55€

txikiak (2015-2016 urteetan jaiotakoak)

Kirol honetara zuzendutako jokuen bidez judoa ikatea. Psikomotrizitatearen lan zabala, erresistentzia aerobikoa, bizkortasuna, indarrarekiko eta habelezia sozialekiko erresistentzia. Diziplina, esfortzua eta errespetua bezalako baloreen irakaskuntza.

astear. - ostegun

18-18,45h.

BAZKID. EZ BAZKID.

28,50€ 57€

benjaminak (2013-2014 artean jaiotakoak)

Judokaren gorputz eta gogo heziketa. Psikomotrizitate, erresistentzia aerobiko eta anaerobiko, bizkortasun, indar eta habelezia sozialen garapena. Diziplina, esfortzua, errespetua eta elkarlagintza bezalako baloreen irakaskuntza. Alderdi teknikoak garrantzi handiagoa eskuratzen du. Nafarroako Kirol Jokoetan parte hartzeko aukera.

astear. - ostegun

18,45-19,30h.

BAZKID. EZ BAZKID.

28,50€ 57€

haurrak (2010-2012 artean jaiotakoak)

Judokaren trebetasun fisikoak eta teknikak garatu eta sendotzea. Eskualdeko eta estatuko leihaketatzen parte hartzea, ahalik eta ahaleginik handiena egiteko helburuz eta judoka bakoitzaren berariazko helmugetara iristeko.

astel. - asteazken

17,30-18,30h.

BAZKID. EZ BAZKID.

29,50€ 59€

xake



Xakea, milaka urte dituen jokua modan da berriz ere! Jostatu eta lagunak egin adimen logikoa, kalkulu gaitasuna, erabaki-hartzea, etab. garatzen dituzun bitartean. 6 urtetik aurrerako umeentzako klaseak. Hiruhilekoaren amaieran, hobekuntza eta trebetasun idazki bat emango zaie Mikel Huerga maisu handiak sinatua.

0. maila: Xakean hastapena.

1. maila: piezak mugitzea eta xake egitea bezalako oinarrizko ezagutzak dituzten umeentzat.

astear. - ostiral

0. MAILA - 17,15-18h.

1. MAILA - 18-18,45h.

BAZKID. EZ BAZKID.

EGUN BAT ASTEAN
16€ 32€

EGUN BAT ASTEAN
27€ 54€

Anaitasunako Kirol Eskolak leihaketa-kirolera bideratutako sailak dira edota diziplina zehatz bat intentsiboki lantzea.

Edozein bazkide haien parte izan daiteke betiere sail bakoitzeko ordezkariak baimenduta eta, kanpoko kirolarien kasuan, Zuzendaritza Batzordeko ordezkariak.

Edozein Kirol Eskolaren parte izateak denboraldi bakoitzeko ordainketa bat ordaintzeko konpromezua dakar harekin, sailaren arabera beharren arabera ezarria. Urteko zenbatekoa denboraldi hasierako informazio-bileretan jakinaraziko da edo, bestela, sail bakoitzeko ordezkariak egingo du

Kirol zehatz bati buruz informazio bila bazabiltza, edo kirol berri bat praktikatzen hasteko grina baduzu, jarri harremanetan dagokion sailarekin zuzenean:

Eskubaloia
Areto-futbola
Gimnasia Erritmikoa
Igeriketa
Judo
Halterofilia
Mahai-tenisa
Igeriketa artistikoa

balonmano@anaitasuna.com
futsal@anaitasuna.com
ritmica@anaitasuna.com
natacion@anaitasuna.com
judo@anaitasuna.com
halterofilia@anaitasuna.com
tenismesa@anaitasuna.com
sincronizada@anaitasuna.com

margolaritza

Olio-teknikak garatuko dira edo bestelako proposamenak, bai eta margolanaren fase guztien ezaugarriak ere. Eskolak ikasleen proposamenetan daude inarrirituta.

asteazken - ostiral

10-12,30h.

BAZKID. EZ BAZKID.

50€ 100€

dantza latinarrak



Gure dantza latinoetan dantza estilo hauek behar bezala gauzatzeko behar den guztia ikasi ahal izango duzu. Anima zaitetz dantzatzera eta denbora asko pasatzera.

asteazken

18,30-20h.

BAZKID. EZ BAZKID.

20€ 40€

sevillanak

Ikasi sevillanak dantzatzen eta prestatu azokarako! 16 urtetik aurrera. Hastapen-klaseak eta haien formakuntzarekin jarraitu nahi dutenentzat, hobekuntza-klaseak. Anima zaitetz dantzatzera, zure burua trebatzera eta sevillar eta sevillar artean denbora luzea igarotzera.

ostirala

AURRERATUA - 17-17,55h.
HASTAPENA - 18-18,55h.

BAZKID. EZ BAZKID.

17€ 34€

puntua eta kakorratza

Puntuzko orratzekin edo kakorratzarekin magia egiten ikasi nahi duzu? Puntuzko eta kakorratzeko lanetan hasten bazara (edo hasi nahi baduzu), zure teknika hobetu nahi baduzu, edo proiektu edo teknika zehatz bat egiten ikasi nahi baduzu, eman izena gure klaseetan eta gozatu!

ostegun

10,30-12h.
17,30-19h.

BAZKID. EZ BAZKID.

25€ 34€

antzerkia

Inoiz antzerkia egitea pentsatu al duzu? Bada, zatorz eta parte hartu antzerki taldean. Pertsonaia bat antzeztea zer den biziko duzu, eta esperientzia gainontzeko antzezleekin batera egitea gozagarria suertatuko zaizu. 18 urtetik gorakoentzat. Ostiraletan eginen da, 18:00etatik 20:00etara, urritik aurrera. Izen emateko, inscripciones@anaitasuna.com helbidera mezu elektronikoko bat bidali behar da, izen-abizenak eta bazkide-zenbakia adierazita eta mezuaren gaian "Antzerkia" idatzita.

ostiral

18-20h.

argazkigintza

Argazkian hastea. Argazkiak hartzeko eta sortzen diren artxiiboak kudeatzeko moduari buruzko informazioa eta oinarriko kontzeptuak. Mezu elektronikoa bat bidaliko da ordutegien eta prezioaren berri emateko, bai eta kartel bidez ere. Beraz, ez da aurreinskripzioarik egin beharrik.

irakurketa kluba

Inork irakurketa taldeko kide izan nahi badu, inscripciones@anaitasuna.com helbide elektronikora mezu bat bidali beharko du, izen-abizenak eta bazkide-zenbakia adierazita, gaian "irakurketa taldea" mezua idatzita. Talde bat osatzen saiatuko gara eta interesdunekin harremanetan jarriko gara. Hileko asteazken batean egingo da, 18:00etan.

sukaldaritza helduak

Urria, azaroa eta abenduko asteazkenetan eginen da. Zortzi laguneko lau talde izanen dira eta talde bakoitzak hileko asteazken batean hartuko du parte. Hiru plater prestatuko dira.

asteazken

17,30-19h.

BAZKID.

EZ BAZKID.

20€

40€

abesbatza

Inork Anaitasunako Abesbatzako kide izan nahi badu, inscripciones@anaitasuna.com helbide elektronikora mezu bat bidali beharko du, izen-abizenak adierazita, gaian "abesbatza" mezua idatziz. Talde bat osatzen saiatuko gara eta interesdunekin harremanetan jarriko gara. Musikaren oinarriko ezagutzak irakatsiko dira, baina ez da beharrezkoa aldeztirik ezagutzarik izatea. Abestea atsegin baduzu, toki aproposa da hau zuretzat. Asteazken behin egiten da, 19:00etatik 21:00etara.

margolaritza eta sormena

6 urtetik aurrera. Gazteenentzat zuzendutako sormen proiektu honetan, elkarekintzan jarduten duten hainbat tailer egingo ditugu: marrazketa, akuarela, plastilina eta moldeatzeko pastak, tenpera, argazkien transferentzia beste euskarrietara, maskarak.

astear.
17,30-19h.

BAZKID. EZ BAZKID.
25€ 50€

txikichef Bihurtu chefa!

8 eta 15 urte bitarteko haurrei zuzendutako jarduera, sukaldaritzaren oinarrizko nozioetan hasi nahi badute. Haurrak afalduta iritsiko dira etxera. Janaria eta materialak sartzen dira. Jarduera hau urritik maiatzera bitartean izango da.

astel.
17-18,30h.

BAZKID. EZ BAZKID.
25€ 50€

Gure inguruko biztanleriaren zahartzea gaitasun funtzionalik handienarekin eta bizi-kalitate onenarekin gertatzea sustatu nahi dugu, pertsona oro aktibo, burujabe eta beregaineko mantendu daitezen ahal den denborarik luzeenean.



easy line 60

60 urtetik gorakoendako. Jarduera zuzendua da, entrenamendu zirkuitu batean egina, aise erabiltzeko makineria baliatuta. 55 minutuko saioak dira, giharrak, indarra, malgutasuna eta erlaxazioa lantzeko ariketak eginez, lagungarriak baitira artikulazioen mugikortasuna eta egoera orokorra hobetzeko.

astel. - asteazken

9-9,55h.
10-10,55h.
11-11,55h.
12-12,55h.

astear. - ostegun

9-9,55h.
11-11,55h.
17,30-18,25h.

BAZKID. EZ BAZKID.

20€ 40€



Ur jarduerak > 65

Irakaskuntzako igerilekuan dauden 65 urtetik gorako pertsonentzako jarduerak, uraren propietateak aprobetxatuz osasuna hobetzea helburu duena. Hobekuntzak maila fisikoan, sensorialean eta emozionalean gertatzen dira. Ez da beharrezkoa igeri egiten jakitea.

astel. - asteazken

11,30-12,30h.

BAZKID. EZ BAZKID.

15€ 30€



yoga senior

Mugikortasun orokor handiagoko saioak, non artikulazio-lana nabarmentzen den. Askotariko ariketak eta jarrerak, goizeko ordutegira egokituta. 60 urtetik gorako pertsonentzat gomendatutako saioak.

astear. - ostegun

9,45-10,55h.

BAZKID. EZ BAZKID.

30€ 60€

burmuin-gimnasia

60 urtetik gorako pertsonentzat, beren garuna behar bezala mantendu nahi dutenentzat. Programa honen bidez, beren trebetasunak hobetu eta adimen-gaitasunak zaindu ahal izango dituzte, bizitza intelektual aktiboa izaten jarraitzeko. Memoria mantentzeko eta hobetzeko ariketak eta teknikak egiten dira. Talde-ariketa eta -dinamiken bidez, abakoarekin kalkulatzeak bizkortasun mentala, arreta eta psikomotrizitatea errazten ditu. Bi maila: hasiera eta aurreratua

astelehena

AURRERATUA - 10-11h.
HASTAPENA - 11-12h.

BAZKID. EZ BAZKID.

22€ 44€

Helvetia Comercio

helvetia.es/colectivos/anaitasuna

Tu negocio. Imprevistos.



Nuestra protección.

Para más información:

Elizabeth Pérez: M 646 367 757

helvetiaanaitasuna@gmail.com

Nº de registro DGS: C015772803185C

simple. claro. helvetia 

Tu aseguradora suiza

Nuestro compromiso



ABIERTO