

**Kirol eta kultur
JARDUEREN EGITARAUA**

SCDR ANAITASUNA

2024-2025 denboraldia hastear da Anaitasuna KKAEaren kirol eta kultur jarduerekin

Dossier honetan 2024-2025 denboraldian eskainiko diren kirol eta kultur jarduerak aurkituko dituzu. Profil guztietan pentsatu dugu zure kirol, kultur, lasaitasun eta ongizaterako tokia aurki dezazun, gure profesional onenen eskutik betiere. Aurten ere, aniztasunaren eta maila goreneko monitore talde baten aldeko apustuarekin gailenduko gara.

Anaitasunan, kalitatea gure eskaintzaren ardatza da. Kalitate hori klubean ibilbide luze bat daramaten monitoreek transmitituko dizuten konfiantzatik abiatzen da.

Liburuxka honetan ikusiko duzun moduan, arrakasta izan duten eta gure bazkidegoaren leialtasuna duten jarduerak mantendu ditugu, eta berrikuntzaren, kirol-joera berrien eta uztartzearen aldeko esfortzua gehitu dugu.

Liburuxka hau Anaitasunako bizimoduaren adibide argia da: adin eta maila guztietarako, kalitatean eta garapen fisiko zein mentalean zimendaturiko zeharkako jarduerak.

2024/2025

Irakurri, aukeratu eta gozatu

Zure gailua Android baldin bada, deskargatu Anaitasunaren aplikazioa Google Play-en. IOS bada, ordea, egin ezazu App Storetik.

Bazkide bakoitza, adin txikikoak barne, bere erabiltzaile eta pasahitzarekin sartu beharko da. Zure kredentzialak zeintzuk diren ez badakizu, bidali mezu bat inscripciones@anaitasuna.com-era izen-abizenak eta zure bazkide-txartela estekatu nahi duzun helbide elektronikoa adieraziz.

Aurreinskripzioak

- Aurreinskripzioak zuzenean Bulegoetan edo aplikazioaren bidez egin ahal izango dira abuztuak 19ko 9:30etik, astelehena, abuztuak 22ko 18:00ak arte, osteguna
- BI inskripzio egin ahal izango dira soilik, jarduera berean ez diren bitartean.
- Eskakizunak plaza kopurua baino gehiago badira, abuztuaren 23an automatikoki egingo den zozketa bat burutuko da.
- Baieztapenak helbide elektroniko bidez abuztuaren 23an zehar, asteazkena, egingo dira. Egun horretan ere zerrendak fisikoki argitaratuko dira Anaitasunako harreralekuan.
- Aurreinskripzioetatik hau aterako da:

1. Baieztatuak: plaza lortu duzu, ez da ez baieztapenik ez formalizaziorik behar.

2. Itxaron-zerrenda: zozketaren ondoren ez duzu plazarik eskuratu. Helbide elektronikoari adi egon beharko duzu, bide horren bitartez plaza lortu duzun jakinaraziko baitzaizu, eta hura 48 ordu baino gutxiagoan ezeztatu beharko duzu erabili nahi ez izatekotan.

3. Ezeztatuak: ikastaroak ez du gutxieneko plaza kopurua bete eta bertan behera gelditu da.

4. Zain: ikastaroa irailaren 3ra arte eskakizun gehiago jasotzeko zain gelditu da, zeinean baieztatu edo ezeztatu egingo den.

- Ezeztapenak eta erreklamazioak abuztuak 28ko 18:00ak arte, asteazkena, jakinarazi ahalko dira, inscripciones@anaitasuna.com helbide elektronikoaren bitartez edo bulegoetan zuzenean betiere. Data hau igarota, edozein baja eskaera ikastaroaren bi hilekoren baliokidea den zigorra aplikatuz bideratuko da.

Araudi orokorra

- Jarduera guztietarako gutxieneko adina 16 urtekoa izango da ADIN TXIKIKOAK, ZAHARTZE AKTIBOA kategorietan eta jardueran bertan gauza konkreturen bat zehazten denean izan ezik.
- Jarduerak gutxieneko aurreinskripzio kopuru baten premia izango dute martxan jarri ahal izateko, eta gehieneko plaza kopuru bat dute. Aurreinskripzio epearen ondoren ezarritako gutxieneko kupoa bete ez duten jarduerak bertan behera geldituko dira.
- Liburuxkan islatutako prezioek ikastaroaren kostu osoarengatik ezarritako hilabeteko zatikiari dagokie. Kantitate hori hilabete hasieran igorriko da ohiko mantentze-kuotarekin batera. Hilabete naturala baino lehenago edota beranduago hasten diren jardueren kasuan, kantitate proportzional bat fakturatuko da.
- Behar izatekotan, liburuxka honetan aurkeztutako eskaintzak aldaketak pairatu litzake (ordutegia, gela, kopurua, kuotak...) ikasturtean zehar. Aldaketa hauek gertatzekotan, helbide elektroniko bidez bide bezala jakinaraziak izango dira.
- Ikastaroaren amaiera baino lehen medikuaren justifikaziorik gabe baja hartzekotan, ohiko kontura bi kuota igorriko dira zigor gisa. Ez da zigorrik izango beste jarduera batera aldatzea onartzen bada.
- Jarduera baterako inskripzioa norberarena da, eta dagokion talde eta ordutegirako soilik egingo da. Ez da txanda aldaketarik onartuko inongo jardueratan ANAITAPASS-en izan ezik, malgutasuna behar duten erabiltzaileentzako modalitatea baita.
- Intentsitate altuko jardueretara inskribatzea jarduera bakoitzaren ezaugarrietara egokitzen diren gaitasun fisikoak dituzten pertsonen gomendatzen zaie bakarrik. Erabiltzaile bakoitzaren ardura da bere egoera fisikoa baloratzea eta jardueraren intentsitatearekin bateragarria den jakitea. Gainera, komenigarria da pertsona bakoitzak monitoreari esfortzu fisikoa dela-eta bere osasunari eragin diezaioketen arazo fisikoak pairatzen dituen komunikatzea.
- Adin txikikoen kasuan, inskripzioaren momentuan datu pertsonalen kudeaketa baimentzea beharrezkoa izango da.
- Araudian agertzen ez den ohiz kanpoko edozein baldintza Zuzendaritza-batzordeak ebatzia izango da.

Aurreinskripzio epetik kanpoko inskripzioak

- Abuztuak 29ko 9:30etik aurrera, edozein bazkidek plaza libreak dituen edozein jardueratan izena eman ahal izango du, jada beste jarduera batean plaza lortu duen edo ez alde batera utzita.
- Plazak zuzenean zein apparen bidez egokituko dira eskakizun-ordena jarraituz.
- Plaza hauetarako inskripzioa zuzena da eta edozein ezeztapenek jardueraren bi hilekoren baliokidea den zigor bat ekarriko du.
- Aurrerapena duten jardueren kasuan (YOGA, PILATEAK, PATINAJEA, CROSS TRAINING, JUDO), ikastaroa behin aurreratuta badago eskaeragileak gainontzeko ikasleek lorturiko maila bere gain hartzeko gai den kasuetan soilik egin ahal izango da inskripzioa.

Ez bazkideentzako inskripzioak

- Irailak 4ko 9:30etik aurrera, bazkide ez den edonork tokia dagoen edozein ikastarotan plaza eskatu ahalko du.
- Inskripzioak zuzenean Klubeko bulegoetan burutuko dira.
- Ikastaroaren kostu osoa bi ordainketa berdinetan zatikatuko da, inskripzioa egiteko unean eskudiruz edo kreditu-txartelaz ordainduko direnak. Bigarren lauhilekoaren ordainketa 2025eko urtarrilaren 31 baino lehen bulegoetan gauzatu beharko da edo bestela plaza galduko da.

Abuztua

			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	

Iraila

						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

						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

				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

						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

		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

						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

						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	

Apirila

							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				

Maiatza

						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

							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							

- Aurreinskripzioak
- Behin-behineko zerrendak
- Jaiegunak
- Ezeztapenak
- Inskripzio berriak
- Behin betiko zerrendak
- Ez bazkideen inskripzioak
- Jardueren hasiera
- Uretako jardueren hasiera
- Jardueren amaiera
- Uretako jardueren amaiera

Anaitasuna informazio buletina
88. Eranskina

Edizioa: S.C.D.R. Anaitasuna
 Doctor López Sanz Kalea, 2
 31011 Pamplona - Iruña
 Telefonoa: 948 254 900
socios@anaitasuna.com
www.anaitasuna.com

DOSIERRAREN BARNEAN

Intentsitatea



Baxua Ertaina Altua

New

Jarduera berria

ANAITA
pass

Anaitapassen sartutako jarduera

Bulegoen ordutegia: astelehenetik ostiralera
9:30etik 14:30era eta 15:30etik 18:00etara.

Ludotxiki

Ludoteka eta txikiparkeko zerbitzua hilabeteko bonu gis aedo saioka eskatu daiteke eta 4 eta 10 urte bitarteko haurrei zuzenduta dago. 3 urte bete dituzten umeen kasuan, ludotekan soilik sartu ahal izango dira.

2024ko irailaren 15etik 2025eko ekainaren 15era (biak barne). Gabonetako Oporrak eta Aste Santua, jardueren egutegi orokorraren arabera itxita.

Eskatu bonuaren aktibazioa zuzenean harreralekuan edo recepcion@anaitasuna.com helbide elektronikora mezu bat bidaliz.

Txikipark	Astelehenetik ostegunera	Viernes	Larunbatak	Igandeak
Ludoteka	17:00etatik 19:30era	17:00etatik 20:30era	16:00etatik 20:30era	16:00etatik 19:30era
			Zerbitzurik gabe	Zerbitzurik gabe

Araudia

- Adin txikikoaren kredentzialekin apparen bitartez plaza erreserbatzea beharrezkoa izango da, bai hileko abonatuaren kasuan, bai eguneroko sarreretan.
- Ludoteka edo txikiparkeko eremua erabiliko baldin bada, plaza erreserbatzea derrigorrezkoa izango da, haurra abonatuta egon ala ez.
- 3 eta 5 urte bitarteko (barne) haurren gurasoak Belagua Egongelan gelditu beharko dira, behar izatekotan haurrak komunera eramateko.
- Nahitaezkoa da galtzerdien erabilera.
- Debekatuta dago janariarekin edo goxokiekin sartzea.
- Txikiak haien ur-botila ekar dezatela gomendagarria da.

HILABETEKO BONUA

LUDOTEKA 7€	LUDOTEKA+TXIKIPARK 9€
----------------	--------------------------

EGUNEKO SARRERA - ordu erdiko saioa

1€

ANAITA *pass*

Entrenatu noiznahi eta nolannahi

Anaitapassekin noiznahi eta nolannahi entrenatu ahal izango duzu. Erabiltzailearen beharretara hoberen egokitzen den jarduera, eguna eta ordua aukeratzeko hauta ematen dizu. Nahi adina klasetara joan ahal izango zara, mugarik gabe. APP-aren bidez plaza libreak dituen Anaitasunako helduen programako edozein jardueretan ordua erreserbatzea besterik ez dago. Jarduera bat baino gehiago egin nahi duten pertsonen edota astero lanordu ezberdinak dituztenei zuzenduta dago.

Jarduerak erreserbatzeko leihoa nahi den eguna baino 72 ordu lehenago irekiko da, 22:00etan. Bilatu Anaitapasseko logotipoa jardueretan aukera honekin zer daukazu eskuragai jakiteko.

HILABETEKO KUOTA: 50€ hilabeteko.

Baldintzak eta erabilera arauak:

- Programan izena eman duen erabiltzaile orok nahi adina jarduera ordu egin ahal izango ditu. Jarduera hauetan sartzeko, aplikazioan plaza erreserbatzea beharrezkoa izango da.
- Jarduera guztiek gehieneko pertsona kopuru bat izango dute, erreserba ordenaren arabera osatua izango dena. Programako erabiltzaile izan gabe ezta plazaren erreserba egin gabe ezingo da jardueretan sartu.
- Erregistraturiko erabiltzailearen datuak norberarenak eta besterenezinak dira. Haien erabilera okerrak zigorrak ekar ditzake.
- Jende gutxi doan jarduerak beste jarduera ezberdinengatik ordezkatuak izango dira, ahalik eta eskaintzarik eguneratuena lortzeko eta ikasleriaren nahietara egokitzeko.
- Programa hau gutxieneko inskripzio kupoa betetzearen baldintzapean egongo da.
- Behar izatekotan, antolakuntzak erabiltzaileko eguneroko edo asteroko erreserba kopurua mugatu ahalko du. Murrizketa mota hauek, izatekotan, jakinaraziak izango dira.

Total fitness

Kirol entrenamendua

Entrenamendu erabilgarria

Xtreme entrenamendu erabilgarria

Tonifikazioa

Cap

Zumba

Kick box training

Functional gloves

TRX

Spinning

Spinning xtreme

HIIT 45'

Core

Easy Tono

Pilateak

Flow pilateak

Hipopresiboak

Stretching

Arnasketa eta lasaitzea

Jarrera-gimnasia

Mugikortasuna 2.0

Gimnasia uretan

Helduentzako igeriketa*

ANAITA
PASS

A grayscale photograph of a man in a gym, shirtless and wearing shorts, holding a large medicine ball. He is looking to the right. The background shows gym equipment like dumbbells and a bench. The text 'AN ANITA BOX' is overlaid in a large, bold, serif font across the center of the image. A black diagonal shape is in the bottom right corner.

AN ANITA BOX

¿ZER DA?

Entrenamendu baliagarria egiteko tokia non jarduera fisiko hau praktikatzeko material eta eremu egokiak aurkituko dituzun.

Araudi orokorra

- **Inskripzioak klubeko bulegoetan soilik egin ahal izango dira.**
- **Anaitasuna KKAE-ko bazkideak besterik ezingo dira crossfiteko boxean sartu. Hori dela eta, Anaitasuna KKAE-k boxean izena emango duten bazkide berriei prezio eskusiboa eskainiko die. Bazkide berriek 18 hilabetez iraungo dute elkartean.**
- **Anaitaboxean sartzeko gutxieneko adina 18 urtekoa da.**
- **Anaitasuna KKAE ez da Anaitaboxean inskribaturiko pertsonen beraiek kontrataturiko saio guztiak ez erabiltzearen erantzule izango.**
- **Behar izatekotan, ondoko orrialdeetan islatutako prezioek ikasturtean zehar aldaketak pairatu ahal izango dituzte. Aldaketa hauek gertatzen direnean, helbide elektronikoko bidez jakinaraziko dira.**
- **Norberaren sasoi fisikoa eta jardueraren intentsitatearekin bateragarria den baloratzea erabiltzaile bakoitzaren ardurapean gelditzen da.**
- **Araudian agertzen ez den edozein aparteko egoera Zuzendaritza-batzordeak ebatzia izango da.**

CROSS

Entrenamendu baliagarrian dautzan saio zuzenduak. Era askotarikoak diren eta intentsitate ertain eta altuan burutzen diren indar elementuak, gimnastikoak eta kardiobaskularrak uztartzen dituzten jarduerak dira. Maila eta baldintza guztietara egokituak.

OPEN

Erabiltzaileak ariketa egiteko materiala eta tokia nahieran erabiltzeko aukera duen nor bere kabuz egindako entrenamendua. Entrenamendu mota hau ez du entrenatzaile batek zuzenduko, baina gainbegiraturia izango da.

Eskaintzen dizkizugu

Ordutegiak

Goizez

Hora	L	M	X	J	V	S	D
7:00	CROSS	OPEN	CROSS	OPEN	CROSS	OPEN	OPEN
7:15							
7:30							
7:45							
8:00	CROSS	OPEN	CROSS	OPEN	CROSS	OPEN	OPEN
8:15							
8:30							
8:45							
9:00	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	CROSS	OPEN
9:15							
9:30							
9:45							
10:00	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	CROSS	OPEN
10:15							
10:30							
10:45							
11:00	CROSS	OPEN	CROSS	OPEN	CROSS	OPEN	OPEN
11:15							
11:30							
11:45							
12:00	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN
12:15							
12:30							
12:45							
13:00	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN
13:15							
13:30							
13:45							

Erreserbak egiteko leioa igandero 12:00etan irekiko da, hurrengo asteko erreserbak egitea ahalbidetuz, astelehenetik larunbatera.

Arratsaldez

Hora	L	M	X	J	V	S	D
14:00	CROSS	CROSS	CROSS	CROSS	CROSS	C E R R A D O	C E R R A D O
14:15							
14:30							
14:45							
15:00							
15:15							
15:30							
15:45							
16:00	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN		
16:15							
16:30							
16:45							
17:00							
17:15							
17:30							
17:45							
18:00	CROSS	CROSS	CROSS	CROSS	CROSS		
18:15							
18:30							
18:45							
19:00							
19:15							
19:30							
19:45							
20:00	CROSS	CROSS	CROSS	CROSS	CROSS		
20:15							
20:30							
20:45							
21:00						OPEN	OPEN
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							

Prezioak

Anaitasuna KKAE-ko bazkideei bakarrik baimenduko zaie crossfiteko boxean sartzea.

Horregatik, Anaitasuna KKAE-k prezio eskusiboa eskainiko die boxean izena emango duten bazkide berriei.

**8 SAIO/HILABETEAN
+ 4 OPEN**

40€

**12 SAIOA/HILABETEAN
+ 8 OPEN**

55€

**SAIO MUGAGABEAK
+ OPEN MUGAGABEA ***

75€

OPEN BAKARRIK *

50€

MATRIKULA (EZ BAZKIDEAK)

450€

* Gehenez eguneroko bi ordu



FITNESS



Total fitness



Intentsitate ertaineko (baxuko) jarduera zeinean ariketa fisikoaren alderdi guztiak bere osotasunean eta modu erabilgarrian landuko diren. Indarra, erresistentzia, oreka eta arintasuna eguneroko bizitzaren kalitatea hobetzeko.

ASTELEHENA - ASTEAZKENA - OSTIRALA

9-9:55H

10-10:55H (suave)

19:30H-20:25H

BAZKIDEAK

33€

EZ BAZKIDEAK

66€



Kirol entrenamendua



Oinarrizko ezaugarri fisikoen optimizaziorantz bideraturiko klaseak, indar, erresistentzia muskular, malgutasun, koordinazio, etabarreko ariketekin gorputza bere osotasunean eta modu erabilgarrian entrenatuz, Corearen eta gorputz jarreraren indartzeari lehentasun handia emanaz. Gorputzeko muskulu guztiak lantzen dira: goiko gorputz-adarrak, enborra, beheko gorputz-adarrak... gaitasun fisikoaren hobekuntza lortuz, koipea errez eta muskulu masa irabaziz.

ASTEARTEA - OSTEGUNA

18:30H - 19:25H

19:30H - 20:25H

BAZKIDEAK

27€

EZ BAZKIDEAK

54€



Entrenamendu erabilgarria



Entrenatu zirkuituan eta jar zaitez sasoiari ziztuan ariketa erabilgarriekin eta intentsitate altuko metodologiarekin (HIIT, Tabata...). Ariketa baliagarriak, baloi pisutsuak, TRX, kettlebells, functional bags... erabiltzen dira.

ASTELEHENA-ASTEAZKENA
14:30H - 15:15H
18:30H - 19:15H
19:15H - 20H
20H - 20:45H
20:45H - 21:30H

ASTEARTEA - OSTEGUNA
7:30H - 8:15H
11H - 11:45H
17:30H - 18:15H

BAZKIDEAK

30€

EZ BAZKIDEAK

60€



Xtreme entrenamendu erabilgarria



Osatu zure asteko errutina eta ausartu Entrenamendu Erabilgarriko hirugarren egun bat gainditzera. Jada jardueran parte hartu eta maila aurreratua duten pertsonentzat soilik.

OSTIRALA

7:30H - 8:15H
18:30H - 19:15H

BAZKIDEAK

21€

EZ BAZKIDEAK

42€



Tonifikazioa



Modu baliagarrian gaitasun fisikoa hobetzeko helburuarekin egokitzapen muskular eta kardiobaskularreko mugimenduak uztartzen dituen ariketa da. Tonua eta muskulu erresistentzia hobetu eta jarrera eta gorputz kontrola optimizatzen ditu indar, kardiobaskular, core eta malgutasun ariketen kateatzeari esker.

ASTELEHENA -
ASTEAZKENA

18:30H - 19:25H

BAZKIDEAK

27€

EZ BAZKIDEAK

54€



Gap



Ipurmasailak, abdominalak eta hankak indartzera bideraturiko tonifikazio errutina, gorputzaren pisu propioarekin zein elementu askotarikoekin (pisua, stepak...) burutzen dena.

ASTELEHENA -
ASTEAZKENA

20:30H - 21:25H

BAZKIDEAK

27€

EZ BAZKIDEAK

54€



Zumba



Edozein pertsonari zuzenduriko jarduera. Dantza mugimenduak errutina aerobiko ezberdinekin uztartzen dituen diziplina bat da. Erritmo latindarrak eta amerikarrak erabiltzen dira.

ASTEARTEA -
OSTEGUNA

9:30H - 10:25H
18:30H - 19:25H
19:30H - 20:25H

BAZKIDEAK

27€

EZ BAZKIDEAK

54€



Kick box training



Modu desberdinean entrenatzeko jarduera dibertigarria, kickboxing edo muay thai bezalako arte martzialak konbinatuz, ukabilekin, belaunekin edo ostikoen bidez kolpeak emanaz (zakuari kolpeak, kontakturik ez), entrenamendu erabilgarriko ariketekin. Eskularruak behar dira.

ASTELEHENA -
ASTEAZKENA

20:30H - 21:25H

BAZKIDEAK

27€

EZ BAZKIDEAK

54€



Functional gloves

ANAITA
pass

New

ASTEARTEA -
OSTEGUNA

20H - 20:55H

BAZKIDEAK

27€

EZ BAZKIDEAK

54€

Boxeoaren funtsezko oinarriarekin eta ariketa erabilgarrien bitartez, hobekuntza aerobiko zein anaerobikoa bilatzen duen intentsitate altuko jarduera. Zakuen bitartez kontaktua dagoen HIIT jarduera bat da. Eskularruak behar dira.



TRX

ANAITA
pass

ASTELEHENA -
ASTEAZKENA

17:15H - 18H

ASTEARTEA -
OSTEGUNA

18:30H - 19:15H
19:15H - 20H

BAZKIDEAK

30€

EZ BAZKIDEAK

60€

Norberaren gorputza aprobeztatzen duen eta gorputzeko muskulatura osorik lantzea lortzen duen esekiduran oinarrituriko entrenamendu sistema. Entrenamendu natural eta erabilgarria izatea du ezaugarri. Indarra, gorputzaren kontrola, erresistentzia muskularra eta abdominalen tonua hobetzen ditu.



Spinning

ANAITA
pass

ASTELEHENA -
ASTEAZKENA

17:30H - 18:20H
18.30H - 19:20H

ASTEARTEA -
OSTEGUNA

10H - 10:50H
14:15H - 15:05H
18:30H - 19:20H
19:30H - 20:20H

BAZKIDEAK

36€

EZ BAZKIDEAK

72€

Txirrindula finko baten gainean eta merkatuko musikarik ahaltzuenaren erritmoraren egiten den jarduera da. Ariketa kardiobaskularra eta indar muskularrekoa. Asko dibertitzea eta kontsumo kalorikoa ditu oinarri. Norberaren helburuekin lantaldean aritu. Gaitasun aerobiko baxu, ertain eta altuko saiotan lan egin ahal izango da.



Spinning xtreme

ANAITA
pass

OSTIRALA

19H - 20H

BAZKIDEAK

21€

EZ BAZKIDEAK

42€

Gogortasun fisiko handiko entrenamendu klase bat jaso nahi dutenei zuzendua. Haien asteko entrenamendua lanegun gehigarri batekin osatu nahi dutenentzako gomendatua. Ez dago hasiberrientzako aholkatua.



Hiit 45'

ANAITA
pass

Jarduera hau intentsitate altuko tartekako entrenamenduan oinarritzen da. Indar-erresistentziazko entrenamendua da, ariketa anaerobiko zein aerobikoak uztartzen ditu eta. 30 minutuko entrenamendu azkar bat gauzatu nahi duten pertsoneri zuzendua.

ASTEARTEA -
OSTEGUNA

14:30H - 15:15H

BAZKIDEAK

33€

EZ BAZKIDEAK

66€



Core

ANAITA
pass

Abdominalen eta gerialdearen indartzean kontzentraturiko ariketa biziko ordu erdiko saioak.

ASTELEHENA -
ASTEAZKENA

18H - 18:30H

ASTEARTEA -
OSTEGUNA

10:30H - 11H
17H - 17:30H

BAZKIDEAK

21€

EZ BAZKIDEAK

42€



Easy tono

ANAITA
pass

18 urte baino gehiagokoei zuzendua. Erabilerraza den makineria erabiliz eta norberaren gorputzarekin egokitzapen muskularreko ariketak lantzen dituen entrenamendu-zirkuitu batean egiten den jarduera da. Lan kardiobaskularra eta aerobikoa indarraren hobekuntzarekin eta tonifikazio orokorrarekin uztartzen ditu. Ariketa fisikoarekin hasi nahi duen orori zuzenduriko 55 minutuko saioak.

ASTELEHENA -
ASTEAZKENA

18H - 18:55H

BAZKIDEAK

23€

EZ BAZKIDEAK

46€

FITNESS
adinda bekoak

FITNESS adingabekoak



Haur zumba

8 eta 11 urte bitarteko haurrei zuzendutako jarduera. Energiaz jositako eta haurrentzat prestatutako errutinaz beteriko sekulako festa dantzagarriak dira. Pausuak pixkanaka-pixkanaka ikasten dira eta jokuak, jarduerak eta araketa kulturalako elementuak gaineratzen dira.

ASTELEHENA -
ASTEAZKENA

17:15H - 18:10H

BAZKIDEAK

27€

EZ BAZKIDEAK

54€



Gazte fitnessa

Egokitzapen fisikoko jarduera anitzeko eta berritzaileen eta makina egokituen bitartez gimnasioan hasi nahi duten 12 eta 15 urte bitarteko gazteei zuzendua. Tonu muskularra, jarrera, erresistentzia kardiobaskularra, koordinazioa eta arintasuna hobetzen ditu.

OSTIRALA

17:30H - 18:25H

BAZKIDEAK

21€

EZ BAZKIDEAK

42€



Kirol anitza

New

Jarduerak psikomotrizitatea du oinarri non gorputz egitura, lateralitatea, espazio-denborazko nozioak eta koordinazioa eta oreka bezalako gaitasunak lantzen diren. Hortik aurrera, korrika egitea, salto egitea, biratzea, etab. bezalako oinarrizko trebezia eragileak praktikatzen has gaitzke, edozein kirolean agertzen direnak.

ASTELEHENA -
ASTEAZKENA

18:30H - 19:15H

BAZKIDEAK

30€

EZ BAZKIDEAK

60€

Fitness gela

Hilabeteko kuota 6€, 15 urtetik aurrera sartzea zilegi (aurretiko baimena, kontsultatu bulegoetan)

FITNESS GELARA SARTZEKO ORDUTEGIA

EGUNERO

7:00etatik

21:50era

Hilabeteko kuotak ezinhobe tresnaturiko muskulazio-geletan sartzea baimentzeaz ez ezik, zure helburuak lortzen lagunduko dizun talde profesional aditu batekin ariketak eta errutina berriak galdetzea ahalbidetuko dizu ere. Lan egiteko erabiltzen ditugun My Wellness gailuei esker, zure errutina telefonoko aplikazioetan integratzeko aukera izango duzu.

MONITOREEN ORDUTEGIA

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbata
8 - 14 16 - 21	7:30 - 13:30 15:30 - 20:30	8 - 14 16 - 21	7:30 - 13:30 15:30 - 20:30	8 - 14 16 - 20	9:30 - 12:30

Are zorrotzagoak diren helburu pertsonalak edo kirol helburuak baldin badituzu, galdetu gure Gelako taldeari Entrenamendu Pertsonala, Nutrizio Aholkularitza edo Kirol Aholkularitza jasotzeko aukeraz.

Kirol Aholkularitza - 41€/saioko

Nutrizio Aholkularitza - 41€/saioko

Ikuskapen nutrizionala - 21€/saioko

Entrenamendu pertsonaleko saioa - 31€/saioko



WELLNESS



Pilateak 18 urtetik aurrera



Pilateak maiztasunez praktikatzeak jarrera hobetu, corea indartu eta malgutasuna areagotzen du. Abdomena, bizkarra, ipurmasailak eta hanketako muskuluak lantzen ditu. Horrez gain, estresa murrizten laguntzen du eta lesioei aurrea hartzen die.

ASTELEHENA -
ASTEAZKENA

10H - 10:55H
19H - 19:55H
20H - 20:55H

ASTEARTEA -
OSTEGUNA

19H - 19:55H

BAZKIDEAK

36€

EZ BAZKIDEAK

72€



Flow pilateak



18 urte baino gehiago dituzten, metodoa ezagutzen duten eta haien gaitasun fisikoen hobekuntzan aurrera egin nahi duten bazkideei zuzenduriko jarduera. Jarduera honetan egiten diren ariketak indar eta malgutasun exijentzia fisiko handiagokoak dira. Haietan, kontrola, arnasketa eta ariketaren zentralizazioa nahitaezkoak dira. Modu dinamikoago batean buruturiko klaseak dira zeinetan mugimenduaz gozaten den.

ASTEARTEA -
OSTEGUNA

9:45H - 10:40H
17:30H - 18:25H

BAZKIDEAK

36€

EZ BAZKIDEAK

72€



Yoga

Yoga arimaren eta betiko egiaren arteko batasuna da, behatzearen eta esperimendazioaren bitartez ezagutza eskuratzea. Gorputz osoaren mugikortasuna eta sendotzea, arnasketa eta meditazio teknikekin uztartzen duen milaka urteko jakituriatzko diziplina da, burua lasaitzen lagunduko diguna norberaren izate benetakoarekin konektatzeko.

ASTEARTEA -
OSTEGUNA

17:15H - 18:25H
18:30H - 19:40H

BAZKIDEAK

36€

EZ BAZKIDEAK

72€



Yoga lasaia

Hasiberriak diren edo jarduera lasai eta bare bat nahi duten pertsoneri zuzendua. Gorputzaren eta arnasaren haitemateari berezko garrantzia emango zaio.

ASTELEHENA -
ASTEAZKENA

11:15H - 12:25H

BAZKIDEAK

36€

EZ BAZKIDEAK

72€



Yoga sakontzen

Bi urteko esperientzia eta oinarrizko gorputz jarrerak menperatzea aholkatzen da, baita kontzentratzeko eta erlaxatzeko ohitura izatea ere. Alderdi horietan sakonduko dugu eta arnasketan zein heziketa orokorrean aurrera egingo dugu, meditazioa lantzea barne.

ASTEARTEA -
OSTEGUNA

11:15H - 12:25H

BAZKIDEAK

36€

EZ BAZKIDEAK

72€



Hipopresiboak

ANAITA
pass

Zoru pelbikoaren tonua hobetzen du eta hura ahultzen duten ekintzak saihesten irakasten du.

ASTELEHENA -
ASTEAZKENA

18:30H - 19H

BAZKIDEAK

21€

EZ BAZKIDEAK

42€



Stretching

ANAITA
pass

Norberaren gorpuzkeraren arabera intentsitatean egokitzen diren mugimendu lasaien bidezko gorputz osoaren "luzaketa" diziplina bat da. Adin guztietarako gomendagarria. Ehunen malgutasuna lantzen da, lesioak galarazten dira, jarrera hobetzen dute, masa muskularraren garapenari mesede egiten dio, zirkulazioa aktibatzen du, eguneroko mugikortasuna areagotzen laguntzen du eta gantza erretzen lagunduko dizu.

ASTELEHENA -
ASTEAZKENA

18:30H - 19:25H

ASTEARTEA -
OSTEGUNA

15:15H - 16:10H

BAZKIDEAK

25€

EZ BAZKIDEAK

50€



Arnasketa eta erlaxazioa

ANAITA
pass

Aste amaierarako oparitu zeure buruari zure arnasketa ezagutzen lagunduko dizun saio bat. Burua lasaitzeko eta ehunak, organoak eta muskuluak oxigenatzeko eta sendatzeko ezinbesteko tresna baita arnasketa. Adin guztietako pertsonak egin ditzaketan ariketa errazen bitartez ongizate pertsonal handiagoa eskuratzeko eta eguneroko tentsioa askatzen ikasteko.

OSTIRALA

19:30H - 20:25H

BAZKIDEAK

21€

EZ BAZKIDEAK

42€



Jarrera gimnasia



Corputz jarrera egokiaren ezarpena sustatzeko prestaturiko luzaketa eta indartze ariketetan datzan jardura terapeutikoa da. Kate muskularrak berrantolatzen ikasiko duzu, giltzadurak haien hedadura osoan mugituz, lesioen arriskua murriztuz eta ongizate pertsonala sustatuz.

OSTIRALA

17:30H - 18:25H
18:30H - 19:25H

BAZKIDEAK

21€

EZ BAZKIDEAK

42€



Martxa nordikoa

New

Ibilaldi normal bat da baina bi makila zehatzetan oinarrituriko teknika berezi bat erabiliz. Teknika hau urratsak makilak lurrean finkatzearekin batera sinkronizatzean datza bultzada irabazteko eta giltzadura guztiak lantzeko.

OSTIRALA

INICIACIÓN 16H - 17:30H
AVANZADO 17:30H - 19H

BAZKIDEAK

22€

EZ BAZKIDEAK

44€



Mugikortasuna 2.0



New

Mugikortasuna 2.0-k malgutasuna hobetu, oinazea murriztu eta errendimendua optimizatzen ditu corekoak, bizkarrekoak, hanketakoak eta sorbaldetakoak bezalako muskulu askotarikoak lantzeari esker. Lesioak ekiditen lagundu eta jarrera hobetzen du. Osasun fisikoa eta mentala suspertzen ditu.

ASTELEHENA -
OSTIRALA

11H - 11:55H

BAZKIDEAK

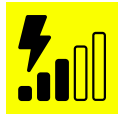
36€

EZ BAZKIDEAK

72€

The background features a light gray, textured surface with a pattern of water ripples and reflections, creating a sense of movement and depth. A solid blue diagonal stripe runs from the bottom right corner towards the center of the frame.

URA



Gimnasia uretan

Irailetik
ekainera



Urak ematen dituen abantailak aprobetxatuz haien gaitasun fisikoa hobetu nahi duten pertsoneri zuzenduriko jarduera. Indar, malgutasun, erresistentzia aerobiko eta tonu muskularraren hobekuntzarako lana. 45 minutuko klaseak.

ASTELEHENA -
ASTEAZKENA -
OSTIRALA

9:15H - 10H
10H - 10:45H
10:45H - 11:30H

ASTELEHENA -
ASTEAZKENA

19H - 19:45H

HIRU EGUN	BI EGUN
BAZKIDEAK 33€	BAZKIDEAK 27€
EZ BAZKIDEAK 66€	EZ BAZKIDEAK 54€



Matroigeriketa

6 eta 23 hilabete bitarteko umeentzako jarduera (*-arekin seinalaturiko ordutegietan jada 24 hilabete beteta izan ditzakete), haien aitak edo amak soilik lagunduta. Fisikoki zein intelektualki estimulazio goiztiarra lortzea eta umearen eta gurasoen arteko harreman estuko une bat eskaintzea helburu duen jarduera. Jarduera honek adingabekoa Klubean inskribatzeko premia dauka, familia liburuaren kopia bat eskatuko da.

ASTELEHENA -
ASTEAZKENA

17H - 17:30H

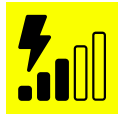
ASTEARTEA -
OSTEGUNA

11:30H - 12H *
19H - 19:30H

LARUNBATA

11:30H - 12H

BI EGUN	EGUN BAT
BAZKIDEAK 30€	BAZKIDEAK 19€
EZ BAZKIDEAK 60€	EZ BAZKIDEAK 38€



Helduentzako igeriketa

Ordu bakar bateko klasea. Hastapena, trebatzea eta mantentzea.



ASTELEHENA -
ASTEARTEA -
OSTEGUNA

9:30H - 10:25H
10:30H - 11:25H
16H - 16:55H

ASTEARTEA -
OSTEGUNA

20H - 21H

HIRU EGUN	BI EGUN
BAZKIDEAK 33€	BAZKIDEAK 29€
EZ BAZKIDEAK 66€	EZ BAZKIDEAK 58€



Haurdunentzako igeriketa

Umedunaren eta fetuaren hobekuntza fisiko eta psikikoan laguntzea xede nagusi duen haurdunentzako jarduera espezifiko, erditzeko uneari baldintzarik hoberenean aurre egitea ahalbidetuz. Guzti hori igeriketa praktikatzearen, haurdunaldi-prozesuan inplikaturiko talde muskularrak mugitzearen, bai eta arnasketako zein erlaxazio teknikak erabiltzearen bitartez. Arreta indibidualizatuarekin. Ikastaroko edozein momentutan taldera batzea zilegi izango da.

ASTEARTEA -
OSTEGUNA

19:30H - 20:15H

BAZKIDEAK 31€
EZ BAZKIDEAK 62€



Master igeriketa

Gutxienez igeriketako bi estilo (crawl eta bizkar-igeriketa edo bular-igeriketa) menperatzen dituzten eta igeriketaren bitartez haien gaitasun fisikoa hobetzeko grina duten pertsoneri zuzenduriko jarduera. Mantentze-igeriketako ikastaro tradizionalak baino gogorragoa den jarduera.

ASTEARTEA -
OSTEGUNA

20:15H - 21:15H

BAZKIDEAK

27€

EZ BAZKIDEAK

54€



Lehiatzeko master entrenamendua eta triatletak

Ezarritako ordutegietan entrenatzera joaten diren triatletei eta igerilari masterrei zuzenduriko jarduera. Entrenatzailearekin baieztatzen den kasuetan, baimenaren zenbatekoa ikastaroaren erdian igorriko da.

Astelehen eta
asteazkenetan, 20:00etatik
21:00etara, eta ostiraletan
16:00etatik 17:00etara

BAZKIDEAK

30€

EZ BAZKIDEAK

60€

Master igeriketa ez presentziala

Taldearekin entrenatzen ez duten eta entrenamenduak beren kabuz egiteko jaso nahi dituzten triatleta eta igerilari masterrak. Entrenatzailearekin baieztatzen den kasuetan, baimenaren zenbatekoa ikastaroaren erdian igorriko da.

152€ denboraldiko.

URA adingabeak



2 urteko igeriketa

Haurrak, heldu baten laguntzarik gabe, urarekin harremanetan jartzeko jarduera (jarduera haurrarekin egin nahi baldin baduzu, matroigeriketan inskriba zaitezke, asteartetik ostegunera 11:30ean). Ikastaroa hasterakoan ezinbestekoa da haurrak 2 urte bete izana eta bazkide bezala inskribatuta egotea. 2021/10/01 eta 2022/10/01 artean jaiotakoak.

ASTELEHENA - ASTEAZKENA	ASTEARTEA - OSTEGUNA	ASTEAZKENA	LARUNBATA	BI EGUN	EGUN BAT
17:30H - 18H	17H - 17:30H	16H - 16:30H	10H - 10:30H	BAZKIDEAK 30€	BAZKIDEAK 18€
				EZ BAZKIDEAK 60€	EZ BAZKIDEAK 36€



Igeriketa 1. maila 3 urtetik aurrera

Igeri egiten ez dakiten umeak eta igeri egiten dakitenak (baina gehienez 3 metro mahuka-erdirik, taularik edo txurrorik gabe) adina edozein dela ere.

Ordu erdiko klase bat astean

Ordu erdiko bi klase astean



Igeriketa 2. maila

Inongo materialen laguntzarik gabe (mahuka-erdiak, txurroak, etab.) 3 metro baino gehiago igeri egiten duten 3 eta 4 urteko haurrak, eta uretan ongiegi moldatzen ez diren 5 urteko haurrak.

Ordu erdiko klase bat astean

Ordu erdiko bi klase astean

ASTEAZKENA	OSTIRALA	LARUNBATA	EGUN BAT
16H - 16:30H 16:30H - 17H	17:30H - 18H	10:30H - 11H	BAZKIDEAK 17€
			EZ BAZKIDEAK 34€
ASTELEHENA - ASTEAZKENA	ASTEARTEA - OSTEGUNA		BI EGUN
18H - 18:30H 18:30H - 19H	17:30H - 18H 18H - 18:30H		BAZKIDEAK 26€
			EZ BAZKIDEAK 52€
ASTEAZKENA	OSTIRALA	LARUNBATA	EGUN BAT
16:30H - 17H	18H - 18:30H	11H - 11:30H	BAZKIDEAK 17€
			EZ BAZKIDEAK 34€
ASTELEHENA - ASTEAZKENA	ASTEARTEA - OSTEGUNA		BI EGUN
18H - 18:30H 18:30H - 19H	18H - 18:30H 18:30H - 19H		BAZKIDEAK 26€
			EZ BAZKIDEAK 52€

URA adingabeak



Igeriketa 3. maila

Igeri egiten dakiten eta uretan nahiko ongi moldatzen diren 5 urtetik aurrerako haurrak (ez da beharrezkoa uretara salto egiten jakitea).

45 minutuko klase bat astean

Ordu erdiko bi klase astean

ASTELEHENA -
ASTEAZKENA

18:30H - 19H

ASTEARTEA -
OSTEGUNA

18:30H - 19H

EGUN BAT

BAZKIDEAK

21€

EZ BAZKIDEAK

42€

BI EGUN

BAZKIDEAK

26€

EZ BAZKIDEAK

52€

ASTEAZKENA

17H - 17:45H
17:45H - 18:30H

OSTIRALA

18:30H - 19:15H

LARUNBATA

10:30H - 11:15H



6tik 10 urtera hobekuntza

40 minutuko iraupeneko klaseak. Uretan ongi moldatzen diren eta igeriketa teknikak nolabait menperatzen dituzten haurrak.

8 urte baino gehiagokoak hobekuntza eta mantentzea

Igeriketa estiloak hobetzeko eta indarra, abiadura eta erresistentzia bezalako ezaugarri fisiko nagusiak lantzeko haur helduagoentzako eta nerabeentzako jarduerak.

Ordubeteko klasea astean

Ordubeteko bi klase astean

ASTELEHENA -
ASTEAZKENA

19:05H - 19:45H

BAZKIDEAK

31€

EZ BAZKIDEAK

62€

ASTELEHENA

17:30H - 18:30H

EGUN BAT

BAZKIDEAK

22€

EZ BAZKIDEAK

44€

BI EGUN

BAZKIDEAK

33€

EZ BAZKIDEAK

66€

ASTEARTEA -
OSTEGUNA

19H - 20H



KIROLAK

Kirol eskolak

Anaitasunako Kirol Eskolak kirol lehiaketetan edota diziplina zehatz batean intentsiboki aritzera bideraturiko sailak dira.

Edozein pertsona izan daiteke haietako baten parte baldin eta sail bakoitzari dagokion ordezkariak onartzen badu.

Edozein Kirol Eskolako kide izateak denboraldi bakoitzean ordainketa bat egiteko konpromisoa dakar harekin, sailaren behar konkretuen arabera zehaztutakoa. Urteko kostua denboraldi hasierako informazio-bileretan edo saileko ordezkari bakoitzaren bitartez jakinaraziko da.

Kirol zehatz bati buruzko informazio gehigarria nahi baldin baduzu, edo kirolen batean hasteko interesik baduzu, dagokion sailarekin zuzenean harremanetan jar zaitezke.

Eskubaloia	balonmano@anaitasuna.com
Areto-futbola	futsal@anaitasuna.com
Gimnasia erritmikoa	ritmica@anaitasuna.com
Igeriketa	natacion@anaitasuna.com
Judoa	judo@anaitasuna.com
Halterofilia	halterofilia@anaitasuna.com
Mahai-tenisa	tenismesa@anaitasuna.com
Igeriketa artistikoa	sincronizada@anaitasuna.com
Padela	padel@anaitasuna.com

Hastapena Astelehena eta asteazkena, 17:00etatik 18:00etara

2019an eta 2020an jaiotako haurrei zuzendua. Bi entrenamendu astero lehiaketa ofizialik gabe.

BAZKIDEAK

30€

EZ BAZKIDEAK

60€

Hastapena Asteartea eta osteguna, 17:30etik 18:30era

2014 eta 2019 artean jaiotakoentzat.

BAZKIDEAK

33€

EZ BAZKIDEAK

66€

Hastapena Ostirala, 17:30etik 19:00etara

Igeriketa eta gimnasia musikaren erritmora uztartzen dituen jarduera.
Crawlean, bizkarrez eta bularrez igeri egiten dakiten 8 urtetik aurrerako haurrei zuzendua.

Helduak Astelehena, 18:30etik 19:30era

BAZKIDEAK

33€

EZ BAZKIDEAK

66€

BAZKIDEAK

35€

EZ BAZKIDEAK

70€

Tenisa Asteazkena, de 16:30etatik 21:30era

BAZKIDEAK

43€

EZ BAZKIDEAK

86€

Haur patinajea

Asteazkena, 18:30etik 19:30era

Jarduera honen helburu nagusia 5 eta 14 urte bitarteko gazteek, joko, elkarlan eta gozamenaren bitartez, jolas-giroan irristailuekin mugitzen ikastea da. Irristailuak ekartzea beharrezkoa izango da (lerroan edo lau gurpildunak).

BAZKIDEAK

30€

BAZKIDEAK

60€

Hastapena (2019-2020 urteetan jaioak)

Judorako abileziak ikastera bideraturiko joko errazen bitartez psikomotrizitatearen garapen zabala lortzea. Jokoen bidez dibertitu eta errespetua eta esfortzua bezalako baloreetan hezten dira.

Txikiak (2017-2018 urteetan jaioak)

Kirol honetara bideraturiko jokoen bidez judoa ikastea. Psikomotrizitate, erresistentzia aerobiko, arintasun, indarrarekiko erresistentzia eta gaitasun sozialen lantze zabala. Diziplina, esfortzua eta errespetua bezalako baloreetan heziketa.

Benjaminak (2015-2016 urteetan jaioak)

Judokaren heziketa fisiko eta psikikoa. Arintasun, indar eta gaitasun sozialen garapena. Diziplina, esfortzua eta errespetua bezalako baloreetan heziketa. Esparru teknikoa garrantzi handiagoa bereganatuz doa. Nafarroako Kirol Jokoetan lehiatzen hasteko aukera.

Haurrak (2012-2013 urteetan jaioak)

Judokaren abilezia fisiko eta teknikoen garapena eta berreketa. Eskualde- zein nazio-mailako lehiaketetan parte hartzea, ahaleginik handiena egiteko eta judoka bakoitzaren xede zehatzak erdiesteko helburuarekin.

Babes pertsonala (18 urte baino gehiagokoak)

Judo, jiu-jitsu eta aikido ludikoko teknikak ikasi eta praktikatzea, sasoian mantentzeko eta norberaren burua defendatzen ikasteko. Ezinbestekoa izango da 2024ko Federazio Baimena ordaintzea. Ikastaroa urriaren 2an hasiko da eta ekainaren 14an bukatu.

ASTEARTEA -
OSTEGUNA17:20H
- 18H

BAZKIDEAK

31€

EZ BAZKIDEAK

62€

ASTEARTEA -
OSTEGUNA18H -
18:45H

BAZKIDEAK

32€

EZ BAZKIDEAK

64€

ASTEARTEA -
OSTEGUNA18:45H -
19:30H

BAZKIDEAK

32€

EZ BAZKIDEAK

64€

ASTELEHENA -
ASTEAZKENA17:30H -
18:30H

BAZKIDEAK

33€

EZ BAZKIDEAK

66€

ASTEARTEA -
OSTEGUNA19:30H -
20:30H

BAZKIDEAK

32€

EZ BAZKIDEAK

64€

Hastapena - ordu bat

6 urtetik aurrera

Hastapena - bi ordu

6 urtetik aurrera

Hobekuntza - ordu bat

6 urtetik aurrera

Hobekuntza - bi ordu

6 urtetik aurrera

Helduak - ordu bat

Helduak - bi ordu

Koordinatzailea izango da interesdunekin harremanetan jarriko dena eta plaza baieztatu edo ezeztatuko duena.

BAZKIDEAK

37€

BAZKIDEAK

66€

BAZKIDEAK

43€

BAZKIDEAK

71€

BAZKIDEAK

43€

BAZKIDEAK

71€

A hand holding a rolled-up document against a textured background. The hand is positioned on the left side, with the thumb and index finger gripping the roll. The document is wrapped in a light-colored material, possibly paper or fabric, and is held horizontally across the center of the image. The background is a light, textured surface, possibly a wall or a piece of paper, with a subtle pattern. The overall tone is soft and professional. A bright yellow diagonal shape is visible in the bottom right corner.

KULTURA

Margolaritza helduak

Koadro batek igarotzen dituen faseak hobetzeko, marrazkilaritza eta margolaritzaren funtsak errepasatzen ekingo diogu ikastaroari. Ikasleriaren proposamenetan oinarrituriko klaseak dira non teknika berriak edo olio, akrilikoa edota akuarela bezalako teknika ezagunak garatzen diren.

ASTEAZKENA
- OSTIRALA

10H - 12:30H

BAZKIDEAK

52€

EZ BAZKIDEAK

104€

Margolaritza eta sormena

Sormen laborategi honetan, proiektuen metodologiarekin tailerrak gauzatuko ditugu. Marrazkien, akuarelen, buztinaren, matxe paperaren, monotipoen... bitartez ingurunea interpretatzeko teknika tradizionalekin hasiko gara, artisten artelanak ezagutzearekin batera.

ASTEARTEA

17:30H - 19H

BAZKIDEAK

30€

EZ BAZKIDEAK

60€

Sevillanak

Ikasi sevillanak dantzaten eta prestatu azokarako! 16 urtetik aurrera. Hastapen klaseak eta hobekuntzazkoak, haien heziketarekin jarraitu nahi dutenentzat. Anima zaitetz dantzatzera, zure gogamena lantzeraz eta sevillana artean tarte atsegin bat pasatzera.

ASTEAZKENA

17:30H - 19H

BAZKIDEAK

24€

EZ BAZKIDEAK

48€

Argazkigintza

Argazkilaritzan hastapena. Argazkiak nola ateratzeari eta sorturiko fitxategien kudeaketari buruzko informazioa eta oinarritzko kontzeptuak. Orduetegi eta prezioari buruz helbide elektronikoz edo iragarki baten bitartez jakinaraziko zaizue, hortaz, aurreinskrabatzea ez da beharrezkoa izango.

Argazki txangoak:
Parte-hartzaileen
jakin-nahia eta
zalantzak aipatu,
hitz egin, argitu eta
haiei aurre egiteko
bat egitea.

Irakurketa kluba

Hilabete bakoitzeko asteazkenetako batean literatur-proposamen interesgarri bat irakurtzeko eta taldeka iruzkintzeko elkartzen gara. Sakondu irakurketan, ezagutu titulu zirraragarri berriak eta partekatu zure ikuspuntua.

Asteazken bat hilabeteko
(aurretiko
jakinarazpena)
18:00etatik 20:00etara.

Prezioa: 5€/saioko (ez du
liburua barne hartzen)

ZAHARTZE AKTIBOA



Easy line +60

60 urte baino gehiagoko pertsonentzako. Erabilerraza den makineria erabiliz entrenamendu-zirkuitu batean zuzenduriko jarduera. Giltzaduren mugikortasuna hobetzen lagundu eta egoera orokorra hobetzen duten tonifikazio, indar, malgutasun eta erlaxazio ariketez osaturiko 55 minutuko saioak.

ASTELEHENA - ASTEAZKENA	ASTEARTEA - OSTEGUNA	OSTIRALA
9H - 9:55H 10H - 10:55H 11H - 11:55H	9H - 9:55H 11H - 11:55H 17:30H - 18:25H	9:30H - 10:25H

BI EGUN

EGUN BAT

BAZKIDEAK 23€	BAZKIDEAK 16€
EZ BAZKIDEAK 46€	EZ BAZKIDEAK 32€



Adinekoentzako uretako jarduera

Irakaskuntza-igerileku batean egiten den eta uraren ezaugarriak baliatuz osasuna suspertzea helburu duen 65 urte baino gehiagoko pertsona nagusiei zuzenduriko jarduera. Hobekuntzak esparru fisiko, sensorial eta emozionalean gertatzen dira. Ez da beharrezkoa igeri egiten jakitea.

**ASTELEHENA -
ASTEAZKENA**

11:30H - 12:30H

BAZKIDEAK
19€

EZ BAZKIDEAK
38€



Senior yoga

Giltzaduren lana nabarmentzen duten mugikortasun orokor handiagoko saioak. Era askotako ariketa eta gorputz-jarrerak, goizeko orduetara egokituak. 60 urte baino gehiagoko pertsonentzat gomendaturiko saioak.

**ASTEARTEA
- OSTEGUNA**

9:45H - 10:45H

BAZKIDEAK
36€

EZ BAZKIDEAK
72€

Burmuin-gimnasia

Haien burmuina sasoiari mantendu nahi duten 60 urte baino gehiagoko pertsonentzat. Egitarau honi esker, beren abileziak hobetu eta gaitasun intelektuala zaindu ahalko dituzte. Memoria mantentzeko eta indartzeko ariketak eta teknikak burutzen dira. Ariketen bitartez, abako bidezko eragiketak buru-arintasun, arreta eta psikomotrizitatearentzat oso mesedegarriak dira.

ASTELEHENA

10H - 11H

BAZKIDEAK
26€

EZ BAZKIDEAK
52€

Kirol eta kultur
JARDUEREN EGITARAUA