



KIROL JARDUERAK

2009-2010

A/ HELDUENTZAKO JARDUERAK

*** EZAUGARRI OROKORRAK:**

- Kontrakoa zehaztu ezean, 15 urtez gorakoei zuzendutako jarduerak dira.
- Taldea osatuz gero, jarduera 2009ko irailaren 07an hasiko da.
- Printzipioz, gutxienez 8 taldekide eta gehienez 15 beharko dira jarduera abian jartzeko.
- Hiru hileko kuotak osorik ordainduko dira, beranduxeago hasi edota jarduerak irauten duena baino egun gutxiagotan bertaratu arren (urria-abendua, urtarrila-martxoa eta apirila-ekaina). Iraila aparte kobratuko da.
- Izen-emateak Igerilekuetako Harreran egingo dira, betiere, **izen-emate orria betetzea ezinbestekoa delarik.**
- Beste jarduera batzuk antolatu ahal izango dira, betiere, eskari nahikorik eta gauzatzeko aukerarik baldin bada. Argibide gehiagorako Udaletxera jo.

• **MANTENTZE-GIMNASIA ETA SASOIA**

- Ariketa aerobikoak, bizigarriak eta malgutasunezkoak burutzen dira batik bat, mota guztietako material didaktikoa baliatuz.

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
Mantentze Gimnasia	Astelehen, asteazken eta ostiraletan	9:30-10:30	Igerilekuetako 1 gimnasia	Abonatuak 46,25 €/hiru hileko
Sasoia	Astelehen, asteazken eta ostiraletan	19:30-20:30	Igerilekuetako 2 gimnasia	Abonatu gabeak 73,95 €/hiru hileko

• **3. ADINEKOEN GIMNASIA**

- Iraupen-ariketa fisikoak, bizigarriak, malgutasunezkoak, koordinazioa nahiz oreka xede dutenak ... baita oroimena, arreta ... lantzeko ariketa kognitiboak ere, mota guztietako materiala baliatuz

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
1	Astelehen, asteazken eta ostiraletan	10:30-11:30	Igerilekuetako 1 gimnasia	Dohainik

OHARRA: Jardueran parte hartu nahi duten 65 urtez beherako pertsonak honakoa ordaindu beharko dute:

UKS ra abonatuak	23,15 €/hiru hileko
Ez abonatuak	37,00 €/hiru hileko



• **BATUKA**

- Aerobika egiteko modu berria, latindar erritmoekin (salsa, reggaetona, sanba ...)

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
Hastapena	Astelehen eta asteazkenetan	18:30-19:30	Igerilekuetako 1 gimnasioa	Abonatuak 37,00 €hiru hileko
				Abonatu gabeak 59,15 €hiru hileko
Aurreratua	Astelehen, asteazken eta ostiraletan	19:30-20:30	Igerilekuetako 1 gimnasioa	Abonatuak 46,25 €hiru hileko
				Abonatu gabeak 73,95 €hiru hileko

• **HELDUEN TAEKWONDOA**

- Askotariko ariketa fisikoa (iraupena, indarra eta malgutasuna) borroka-arte honi dagokion lan teknikoarekin uztartuz (oinarrizko teknika, borrokaldia, babes pertsonala...).

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
1	Astearte eta ostegunetan	10:00-11:00	Igerilekuetako 1 gimnasioa	Abonatuak 37,00 €hiru hileko
2	Astearte eta ostegunetan	20:00-21:00	Igerilekuetako 1 gimnasioa	Abonatu gabeak 59,15 €hiru hileko
3 Borrokak	Ostiraletan	18:30 – 19:30	Igerilekuetako 1 gimnasioa	Abonatuak 20,00 €hiru hileko
				Abonatu gabeak 30,00 €hiru hileko

• **MANTENTZE-IGERIKETA – AQUAFITNESS-A**

- Urpeko iraupen, malgutasun eta indar-ariketak dira, aquaerobic jarduerak, hegatsekiko ariketak, crawl, bular eta bizkar-igeriketa moldeen teknika hobetzea, uretan erlaxatzea eta ariketa ludiko nahiz dibertimenduzkoak.

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
1	Astelehen, asteazken eta ostiraletan	9:45-10:45	Igerileku estaliak	Abonatuak 46,25 €hiru hileko Abonatu gabeak 73,95 €hiru hileko
2	Astelehen, asteazken eta ostiraletan	18:30-19:30	Igerileku estaliak	
3	Astelehen, asteazken eta ostiraletan	20:15-21:15	Igerileku estaliak	
4	Asteazken eta ostegunetan	20:30-21:30	Igerileku estaliak	
				Abonatuak 37,00 €hiru hileko Abonatu gabeak 59,15 €hiru hileko

• **EZINTASUN FISIKOAK DITUZTENENTZAKO GIMNASIA**

- %33 edo gehiagoko ezintasun fisikoa duten pertsonen zuzendutako gimnasia egokitua, kasu bakoitzean berariazko egokitapena landuz.

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
1	Astelehen, asteazken eta ostiraletan	10:15-11:05	Muskulazio-aretoa	Dohainik
2	Astelehen, asteazken eta ostiraletan	11:05-11:55	Muskulazio-aretoa	



• **3. ADINEKOEN IGERIKETA**

- Malgutasuna, erresistentzia, koordinazioa, oreka, etab. Uretan lantzeko ariketak. Crawl, bular zein bizkar-igeriketa moldeen teknika hobetzea, eta uretan erlaxatzea.

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
1	Astearte eta ostegunetan	10:00-11:00	Igerileku estaliak	Dohainik
2	Astearte eta ostegunetan	11:00-12:00	Igerileku estaliak	

OHARRA: Jardueran parte hartu nahi duten 65 urtez beherako pertsonak honakoa ordaindu beharko dute:
 UKS ra abonatuak 18,50 €/hiru hileko
 Ez abonatuak 29,60 €/hiru hileko

• **PILATES – Gimnasiako teknika**

- Malgutasuna eta indar muskularra bateratuz gorputzaren muskulu talde guztiak lantzen dituen teknika dugu. “Pilates” mugimenduek muskuluak teinkatu egiten dituzte, forma luzeago eta lirainagoak emanez. Era berean, bizkarreko minak arindu eta gorputz-jarrera arazoak zuzendu egiten dituzte.

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
Hastapena	Astearte eta ostegunetan	11:00-12:00	Igerilekuetako 2 gimnasioa	Abonatuak 37,00 €/hiru hileko Abonatu gabeak 59,15 €/hiru hileko
Hastapena	Astearte eta ostegunetan	19:15-20:15	Igerilekuetako 2 gimnasioa	
Erdi-maila I	Astelehena eta asteazkenetan	11:30-12:30	Igerilekuetako 1 gimnasioa	
Erdi-maila I	Astelehena eta asteazkenetan	20:30-21:30	Igerilekuetako 1 gimnasioa	
Erdi-maila II	Astearte eta ostegunetan	17:15-18:15	Igerilekuetako 2 gimnasioa	
Aurreratua	Astearte eta ostegunetan	9:45-10:45	Igerilekuetako 2 gimnasioa	
Aurreratua	Astearte eta ostegunetan	18:15-19:15	Igerilekuetako 2 gimnasioa	

• **BODY PUMP – A ETA TONIFIKAZIOA**

- Oro har gihar-lana (hankak, besoak, abdominalak,...) xede duten eskola zuzenduak. Barrak, pisu gutxiko diskoak eta step-ak baliatzen dira.

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
Tonifikazioa	Astelehena, asteazken eta ostiraletan	9:30-10:30	Igerilekuetako 2 gimnasioa	Abonatuak 46,25 €/hiru hileko
Body Pump	Astelehena, asteazken eta ostiraletan	20:30-21:30	Igerilekuetako 2 gimnasioa	Abonatu gabeak 73,95 €/hiru hileko



• **GAP-a (Ipurmasail, Abdominal eta Zangoak)**

BERRIA

- Ipurmasail, abdominal eta zangoen tonifikazioa lantzeko lan jardun trinkoak

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
1	Astearte eta ostegunetan	9:15-10:00	Igerilekuetako 1 gimnasio	Abonatuak 37,00 €hiru hileko
2	Astelehen eta asteazkenetan	17:15-18:00	Igerilekuetako 1 gimnasio	Abonatu gabeak 59,15 €hiru hileko

• **SPINNING-a**

- Bizikleta estatikoaren gaineko lana, batez ere, lan kardiobaskularra. Pisua galtzeko eta ipurmasailak, koadrizepsak nahiz abdominalak indartzeko aproposa.

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
1	Astelehen, asteazken eta ostiraletan	11:00-12:00	Igerilekuetako 2 gimnasioa	Abonatuak 46,25 €hiru hileko
2	Astelehen, asteazken eta ostiraletan	18:15-19:15	Igerilekuetako 2 gimnasioa	Abonatu gabeak 73,95 €hiru hileko
3	Astearte eta ostegunetan	20:30-21:30	Igerilekuetako 2 gimnasioa	Abonatuak 37,00 €hiru hileko Abonatu gabeak 59,15 €hiru hileko

• **ZAINDU EZAZU ZURE BIZKARRA ETA EGIOZU AURRE ESTRESARI**

- Bizkarreko gimnasia, erlaxatzen ikastea, gorputz-jarrera egokiak eta bizkarreko arazo nahiz lesioei aurrea hartzea.

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
1	Astearte eta ostegunetan	11:00-12:00	Igerilekuetako 1 gimnasioa	Abonatuak 37,00 €hiru hileko Abonatu gabeak 59,15 €hiru hileko

• **HAURDUNALDI OSTEAN KIROLEAN ARITZEKO PRESTAKUNTZA (EDO LUZAROAN ARIKETA FISIKORIK EGIN BARIK EGON OSTEAN)**

BERRIA

- Aldatu den gorputzaren berreskurapena, bizkarreko giharrak, gihar abdominalak eta pelbis gunea indartzea, *ama-umetxo* ariketak egitea, etab...

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
1	Astearte eta ostegunetan	12:00 – 13:00	Igerilekuetako 1 gimnasioa	Abonatuak 37,00 €hiru hileko Abonatu gabeak 59,15 €hiru hileko

• **LUZAKETAK**

BERRIA

- Lesioak saiheste aldera, malgutasuna hobetzeko ariketa bereziak 30 minutuko saioetan. Beste kirol jarduera bat egiten dutenei zuzendua.

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
1	Astelehen, asteazken eta ostiraletan	10:30 – 11:00	Igerilekuetako 2 gimnasioa	Abonatuak 20,00 €hiru hileko
2	Astelehen eta asteazkenetan	18:30 – 19:00	Igerilekuetako 2 gimnasioa	Abonatu gabeak 30,00 €hiru hileko



B/ GAZTEENTZAKO JARDUERAK

* EZAUGARRI OROKORRAK

- 14 urte arteko gazteei zuzenduak
- Printzipioz, jarduera 2009ko urriaren 1ean hasiko da.
- Jarduerak gutxieneko 8 taldekide beharko ditu abiatzeko
- Urteko kuotak ordainduko dira, nahiz eta hasiera eguna kontuan hartuko den
- Izen-emateak Igerilekuetako Harreran egingo dira, betiere, **izen-emate orria betetzea ezinbestekoa delarik.**
- Beste jarduera batzuk antolatu ahal izango dira, betiere, eskari nahikorik eta gauzatzeko aukerarik baldin bada. Argibide gehiagorako Udaletxera jo.

• PILOTA

- LEZAO Pilota Taldearen eskutik garatutako eskola. Esku pilota da lantzen dutena, gazteentzako material eta pilota bereziaz baliatuta. Eskolarteko Txapelketan hartzen dute parte.

ADINA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
8 – 10 urte	Astelehen eta asteazkenetan	17:15-18:15	Kiroldegia	Abonatuak 30,85 €urteko
11 – 12 urte	Astelehen eta asteazkenetan	18:15-19:15	Kiroldegia	
13 – 14 urte	Astelehen eta asteazkenetan	19:15-20:15	Kiroldegia	Abonatu gabeak 46,25 €urteko

• ATLETISMOA

- Gainontzeko kiroletan aritzeko oinarri bezala baliagarria den hastapen-jarduera. Atletismo-modalitate guztiekiko hurbilpena egiten da (abiadura, erresistentzia, jaurtiketak eta jauziak) eta nahi dutenek, Eskolarteko Txapelketako zenbait lasterketetan hartzen dute parte.

ADINA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
6 – 14 urte	Astearte eta ostegunetan	17:30-18:30	Aniturri institutua	Abonatuak 30,85 €urteko Abonatu gabeak 46,25 €urteko

• GIMNASIA ERRITMIKOA

- Trebetasun fisikoak garatzen dituen kirola, koordinazioaren hobekuntzan eta erritmoan eraginez batipat. Adin bakoitzean modu berezian lantzen da eta eskolarteko txapelketetan har daiteke parte.

ADINA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
6 – 8 urte	Astearte eta ostegunetan	17:15-18:15	Ikastolako gimnasioa	Abonatuak 66,00 €urteko
9 – 12 urte	Astearte eta ostegunetan	18:15-19:15	Ikastolako gimnasioa	Abonatu gabeak 103,35 €urteko



• **TAEKWONDOA**

- Esperientzia afektiboak, gizarte mailakoak eta eragileak garatzen dituen borroka-arteak, oinarritzko teknikak, borroka jokoak, norberaren babesa... landuz. Ezaguera berriak eskuratzen diren heinean, goragoko mailak ematen dira.

ADINA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
6 – 7 urte	Asteazken eta ostiraletan	16:45-17:30	Igerilekuetako 1 gimnasioa	Abonatuak 66,00 €urteko Abonatu gabeak 103,35 €urteko
8 – 9 urte	Asteazken eta ostiraletan	17:30-18:30	Igerilekuetako 1 gimnasioa	
10 – 14 urte	Astearte eta ostegunetan	19:00-20:00	Igerilekuetako 1 gimnasioa	

• **PATINAJEA**

- Lerro bakarreko patinekin ibiltzeko oinarritzko teknikak ikastea. Zertxobait ikasi ondoren, beste herri batzuetako parte-hartzaileekin elkartuko gara.

ADINA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
6 – 14 urte	Astelehen eta asteazkenetan	17:15-18:15	Aniturri Institutua	Abonatuak 66,00 €urteko Abonatu gabeak 103,35 €urteko

• **IGERIKETA**

- Igeriketaren sustapena. Higiene-osasunari buruzko alderdiak, jolasa bultzatzekoak... lantzeaz gainera, kirol-lehiakortasuna eragiteari ekiten zaio, urarekiko nagusitasuna lortzen ahaleginduz eta batetik, igeriketamolde desberdinen teknika (crol, bizkarra, bularra eta tximeleta) eta bestetik, erresistentzia, indarra eta koordinazioa landuz. Gutxieneko ezagupen maila eta igeriketa-tekniken kontrola eskuratu ostean, Eskola Kirola barneko txapelketetan parte hartzeko aukera ematen zaie asmo hori agertzen duten haur guztiei.

TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
1	Astelehen eta asteazkenetan	17:15-18:15	Igerileku estaliak	Abonatuak 66,00 €urteko
2	Astearte eta ostegunetan	18:30-19:30	Igerileku estaliak	Abonatu gabeak 103,35 €urteko
3	Astelehen, asteazken eta ostiraletan	17:15-18:15	Igerileku estaliak	Abonatuak 82,35 €urteko
4	Astearte eta ostegunetan Ostiraletan	18:30-19:30 16:30-17:30	Igerileku estaliak	Abonatu gabeak 129,10 €urteko

OHARRA: 1 eta 2 taldeak 6 eta 7 urte arteko umeei zuzenduta daude eta 3 eta 4 taldeak 8 urte baino gehiagokoei.



• **FUTBOLA**

- Futbolari buruzko alderdi teknikoak eta zenbaitetan taktikoak ere ikusteaz gain koordinazioa, malgutasuna, erresistentzia eta abar landuko dira, kirolerako zaletasunarekin batera.

JAIOTZE URTEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
2003/2004	Astearteetan Ostegunetan	17:15-18:00	Kiroldegia Aniturri institutua	Abonatuak 66,00 €urteko Abonatu gabeak 103,35 €urteko
2002	Astearteetan Ostegunetan	18:00-18:45	Kiroldegia Aniturri institutua	
2001	Astearteetan Ostegunetan	18:45-19:30	Kiroldegia Aniturri institutua	

• **SASKIBALOA**

BERRIA

- Saskibaloia alderdi teknikoak ez ezik, koordinazioa, malgutasuna, erresistentzia eta abarrak ere lantzea du helburu jardura honek.

ADINA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
6 – 9 urte	Astearteetan Ostiraletan	19:30-20:30 17:15-18:15	Kiroldegia	Abonatuak 66,00 €urteko Abonatu gabeak 103,35 €urteko

• **DANTZARAKO HASTAPENAK**

BERRIA

- Multidantzarako hastapenak (hip-hop-a, batxata, aerobika, acrosport-a, etab...)

ADINA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	PREZIOA
12 – 16 urte	Astearteetan	19:15 – 20:45	Ikastolako gimnasioa	Abonatuak 40,00 €urteko Abonatu gabeak 65,00 €urteko



C/ IGERIKETA IKASTAROAK

*EZAUGARRI OROKORRAK:

- Adin guztietako pertsoneri zuzenduak
- Jarduera 2009ko urriaren 1ean hasiko da.
- Printzipioz, gutxienez 8 taldekide eta gehienez 12 beharko dira jarduera abiatzeko
- Hiru hileko kuota osoak ordainduko dira, beranduxeago hasi edota jarduerak irauten duena baino egun gutxiagotan bertaratu arren (urria-abendua, urtarrila-martxoa eta apirila-ekaina).
- Izen-emateak Igerilekuetako Harreran egingo dira, beti ere, **izen-emate orria betetzea ezinbestekoa delarik.**
- Taldeetako adina orientagarria baino ez da, taldekatzea irizpide teknikoen arabera egingo da eta.

EKINTZA	ADINA	EGUNAK	ORDUTEGIA	PREZIOA
Haurrak I	2-4 urte	Astearte eta ostegunetan	17:00-17:30	Abonatuak 21,30 €hiru hileko Ez abonatuak 32,55 €hiru hileko
Haurrak II	2-4 urte	Astearte eta ostegunetan	17:30-18:00	
Gazteak I	5-14 urte	Astearte eta ostegunetan	18:00-18:30	
Gazteak II	5-14 urte	Astearte eta ostegunetan	18:30-19:00	Abonatuak 16,85 €hiru hileko Ez abonatuak 27,50 €hiru hileko
Gazteak III	5-14 urte	Astearte eta ostegunetan	19:00-19:30	
Haurrak III	2-4 urte	Larunbatetan	10:30-11:15	
Gazteak IV	5-14 urte	Larunbatetan	11:15-12:00	Abonatuak 47,00 €hiru hileko Ez abonatuak 76,15 €hiru hileko
Gazteak V	5-14 urte	Larunbatetan	12:00-12:45	
Gazteak VI	5-14 urte	Larunbatetan	12:45-13:30	
Helduak	15 baino gehiago	Astearte eta ostegunetan	9:10-10:00	Abonatuak 47,00 €hiru hileko Ez abonatuak 76,15 €hiru hileko
Helduak Hastapena II	15 baino gehiago	Astelehen, asteazken eta ostiraletan	19:30-20:15	
Helduak Hobekuntza II	15 baino gehiago	Astearte eta ostegunetan	19:30-20:30	



IZEN-EMATE ORRIA / HOJA DE INSCRIPCION

- NAN / DNI _____
- IZENA / NOMBRE _____
- ABIZENAK / APELLIDOS _____
- JAIOTZE DATA / FECHA DE NACIMIENTO _____
- KALEA / CALLE _____
- ZEN. / N° _____ PISUA / PISO _____
- HERRIA / LOCALIDAD _____
- TELEFONOA / TELEFONO _____
- AUKERATU EKINTZA / ACTIVIDAD A REALIZAR _____
- EGUNAK / DIAS _____
- ORDUAK / HORAS De _____-etatik a _____-tara
- HASIERA DATA / FECHA DE COMIENZO _____
- BUKAERA DATA / FECHA DE FINALIZACION _____
- ABONATUA / ABONADO Bai/Si Ez/No ZEN / N° _____
- BANKU - KUTXA / BANCO - CAJA _____
- KONTU ZEN. / N° CUENTA _____
- IKASTETXEA / CENTRO ESCOLAR _____
(Gazteen jardueretarako bakarrik / Sólo en actividades para jóvenes)

OHARRA / NOTA Beharrezkoa da hasiera eta bukaera datak zehatzea /
Imprescindible indicar las fechas de comienzo y de finalización

IZEN-EMATE DATA / FECHA DE INSCRIPCION



2009/10 DENBORALDIA / TEMPORADA 2009/10

JAIEGUNAK: EZ DA JARDUERARIK IZANGO

DIAS FESTIVOS: NO HABRA ACTIVIDADES

- Urria / Octubre
- Azaroa / Noviembre
- Abendua / Diciembre
- Urtarrila / Enero
- Otsaila / Febrero
- Martxoa / Marzo
- Apirila / Abril
- Maiatza / Mayo
- Ekaina / Junio