

MANTENTZE GIMNASIA

Egunak: astelehena, asteazkena eta ostirala.

Ordua: 10:00etan.

Egunak: asteartea eta osteguna. (≥ 16 urte)

Ordua: 19:15ean.

Kuotak: eguneko sarrera edo bonoak.

Antolatzailea: Itsas-Izarrak Gimnasia Kluba.

ZUMBA

Egunak: asteartea eta osteguna.

Ordua: 20:30ean. (≥ 16 urte)

Kuotak: eguneko sarrera edo bonoak.

Antolatzailea: Itsas-Izarrak Gimnasia Kluba.

GIMNASIA ERRITMIKOA

2013 eta 2014 urteetan jaioak

Egunak: asteartea eta osteguna.

Ordua: 17:00etan.

2011 eta 2012 urteetan jaioak

Egunak: asteartea eta osteguna.

Ordua: 17:00etan.

2009 eta 2010 urteetan jaioak

Egunak: asteartea eta osteguna.

Ordua: 18:00etan.

2007 eta 2008 urteetan jaioak

Egunak: asteartea eta osteguna.

Ordua: 17:00etan.

2005 eta 2006 urteetan jaioak

Egunak: asteartea eta ostirala.

Ordua: asteartea 19:00etan eta ostirala 17:00etan.

Kuotak: Abonatuak: 21,35 € / hilean.

Ez abonatuak: 40,70 € / hilean.

2004 urtearen aurretik jaiotako umeak (hau barne), kontsultatu.

Teknikazioa A

Egunak: asteartea, osteguna eta ostirala.

Ordua: asteartea eta osteguna 18:00etan eta ostirala 17:00etan.

Teknikazioa B

Egunak: osteguna eta ostirala.

Ordua: osteguna 19:00etan eta ostirala 18:00etan.

Kuotak: Abonatuak: 31,45 € / hilean.

Ez abonatuak: 50,40 € / hilean.

Antolatzailea: Xixili Gimnastika Taldea.

SKATE

Egunak: larunbata.

Ordua: 19:00etan (hastapena) eta 20:00etan (hobekuntza).

Hileak: urritik ekainera (9 hileko ikastaroa).

Kuotak: Abonatuak: 139,05 € / ikastaroa.

Ez abonatuak: 185,40 € / ikastaroa.

Antolatzailea: Rueditas Skate Elkarte.

GAP

(gluteoak, abdominalak, hankak).

Egunak: astelehena 9:10ean.

Egunak: asteartea 15:00etan. (≥ 16 urte)

Egunak: asteazkena. 17:15ean.

Kuotak: eguneko sarrera edo bonoak.

Antolatzailea: Itsas-Izarrak Gimnasia Kluba.

JUDO

4-5 urte bitartekoak (13 eta 14an jaioak)

Egunak: asteartea eta osteguna.

Ordua: 17:25ean.

Kuotak: Abonatuak: 21,65 € / hilean.

6-7 urte bitartekoak (11 eta 12an jaioak)

Egunak: asteartea eta osteguna.

Ordua: 18:15ean.

Kuotak: Abonatuak: 21,65 € / hilean.

8-9 urte bitartekoak (09 eta 10ean jaioak)

Egunak: astelehena eta asteazkena.

Ordua: 17:15ean.

Kuotak: Abonatuak: 21,65 € / hilean.

10-11 urte bitartekoak (07 eta 08an jaioak)

Egunak: astelehena eta ostirala.

Ordua: astel. 18:15ean eta ostirala 18:00etan.

Kuotak: Abonatuak: 21,65 € / hilean.

12-14 urte bitartekoak (04, 05 eta 06an jaioak)

Egunak: asteazkena eta ostirala.

Ordua: asteazkena 18:15ean eta ostirala 17:00etan.

Kuotak: Abonatuak: 21,65 € / hilean.

14 urtetik gorakoak

Egunak: astelehena eta asteazkena.

Ordua: 19:15ean.

Kuotak: Abonatuak: 32,40 € / hilean.

Antolatzailea: Urdaibai Judo Elkarte.

BODY TRAINING

Egunak: astelehena eta asteazkena.

Ordua: 18:20an. (≥ 16 urte)

Kuotak: eguneko sarrera edo bonoak.

Antolatzailea: Itsas-Izarrak Gimnasia Kluba.

DEFENTSA PERTSONALA

Egunak: ostirala (≥ 16 urte)

Ordua: 20:30ean (ordu bat).

Egunak: larunbata (hile bakoitzeko 1.a eta 3.a)

Ordua: 10:00etan (ordu bi).

Gutxienezko adina: 2002 urtean jaioak.

Kuotak: Abonatuak: 18,55 € / hilean.

Ez abonatuak: 28,85 € / hilean.

Antolatzailea: Urdaibai Judo Elkarte.

PELOTA ESKOLA

Egunak: astelehena eta asteazkena.

Ordua: 17:00etan 2011 urtean jaioak, 18:00etan 2009an eta

2010ean jaioak, 19:00etan gazteak eta 20:00etan

nagusiak.

Egunak: asteartea eta osteguna.

17:00etan 2008 urtean jaioak, 18:00etan 2007an jaioak

eta 19:00etan 2005ean eta 2006an jaioak.

Neskak ostiraletan 17:30etik 18:30era.

Kuotak: Abonatuak: 21,65 € / hilean.

Ez abonatuak: 41,20 € / hilean.

Antolatzailea: Arkupe Pelota Taldea.

KARATE

6-10 urte bitartekoak (08, 09, 10, 11 eta 12an jaioak)

Egunak: asteartea eta osteguna.

Ordua: 19:05ean.

Kuotak: Abonatuak: 21,65 € / hilean.

11-14 urte bitartekoak (04, 05, 06 eta 07an jaioak)

Egunak: asteartea eta osteguna.

Ordua: 20:00etan.

Kuotak: Abonatuak: 21,65 € / hilean.

14 urtetik gorakoak

Egunak: astelehena eta asteazkena.

Ordua: 20:35ean.

Kuotak: Abonatuak: 32,40 € / hilean.

Antolatzailea: Karate Dojo Gernika Elkarte.

BIKING

Egunak: asteartea eta osteguna.

Ordua: 9:10ean.

Egunak: astelehena, asteazkena eta ostirala.

Ordua: 15:10etan.

Egunak: astelehena, asteartea, asteazkena eta osteguna.

Ordua: 19:15ean. (≥ 16 urte)

Kuotak: eguneko sarrera edo bonoak.

Antolatzailea: Itsas-Izarrak Gimnasia Kluba.

FITNESS FUNTZIONALA

Egunak: asteartea.

Ordua: 18:20ean. (≥ 16 urte)

Egunak: asteazkena.

Ordua: 9:10ean.

Egunak: osteguna.

Ordua: 15:00etan.

Kuotak: eguneko sarrera edo bonoak.

Ezaugarriak: entrenamendu oso dinamikoa da (zirkuitua). Gorputz guztia mugitzen da. Giharren indarra gehitzen da eta honekin batera, potentzia muskularra, abiadura eta erresistentzia ere.

Características: entrenamiento muy dinámico (circuito). Se basa en el movimiento total del cuerpo. Aumenta la fuerza muscular. Aumenta la potencia muscular, la velocidad y la resistencia.

Antolatzailea: Itsas-Izarrak Gimnasia Kluba

3. ADINA

Egunak: asteartea.

Ordua: 8:15ean.

Kuotak: eguneko sarrera edo bonoak.

Antolatzailea: Itsas-Izarrak Gimnasia Kluba.

