



IKASTAROAK

IZEN EMOTEA IRAILAK 25ERARTE ZABALIK. IKASTAROAK URRIAN HASIKO DIRA.

PILATES

Lan fisiko gogorregia egin nahi ez dabenari zuzenduta. Osasuna zainduteko mota askotako ariketak landuko dira, mugituak eta lasaiagoak, luzaketakaz batera. Gorputzeko atal guztiak landuteko eta indartuteko bideratutako ariketa ezberdinak

ASTELEHENA ETA EGUAZTENA 19.00etatik 20.00etara. PREZIOA TALDEAREN ARABERA: 35 EURO INGURU

TRX

Gorputzeko atal ezberdinak landuko dira. Bakarka eta gomekin egindako ariketak. Fisikoki gogorra.

ASTELEHENA ETA EGUAZTENA 20.00etatik 21.00etara. PREZIOA TALDEAREN ARABERA: 35 EURO INGURU

GAP-AEROBIK

Jarduera Fisikoa, ipurdi, hanka eta abdominalak indartuteko, Musika jarraituz eta koordinazioa landuz.

MARTITZEN ETA EGUNETAN 18.45etatik 19.45etara. PREZIOA TALDEAREN ARABERA: 35 EURO INGURU

ENTRENAMENTSU FUNTZIONALA

Gogorrago entrenatu nahi badozu, Korrika, jokoak, indar ariketak, luzaketak.... Gorputzeko atal guztiak landuko dira.

MARTITZEN ETA EGUNETAN 20.00etatik 21.15etara. PREZIOA TALDEAREN ARABERA: 35 EURO INGURU

SUKALDARITZA

Hilean behin izango da, bariku arrastiz. Datak taldea sortzean finkatuko dira.

TXIKUNG

Txinatik datorren zientzia orientala. Gorputzaren oreka fisiko eta energetikoa lortuteko erabilten da. Terapeutikoa da. Ariketa fisiko txiki edo arinak

MARTITZENETAN 9.45etatik 11.15etara eta 19.30etatik 21.00etara. PREZIOA: 30 EURO

PINTURA

Pinturako teknika orokorrak landuko dira, giro atseginean, (Tintak, akuarela, akrilikoak, oleoak, teknika mixtoak....)

MARTITZENETAN 18.30etatik 20.00etara eta EGUAZTENETAN 18.30etatik 20.00etara.



JOSTEN

Praka barrenak hartu, gonak estutu edo zabaldu, botoiak josi..... ikasteko taldea

EGUENETAN 17.30etatik 19.00etara.

GIMNASIA

Lan fisiko gogorregia egin nahi ez dutenenari zuzenduta. Osasuna zaintzeko mota askotako ariketak landuko dira, mugituak eta lasaiagoak, luzaketekin batera. Gorputzeko atal guztiak lantzeraz eta indartzera bideratutako ariketa ezberdinak

EGUAZTENA 10.00ETATIK 11.30etara. PREZIOA TALDEAREN ARABERA

HIOPRESIBOAK

Zoru pelbikoa indartuteko ariketak. (MAZALA)

ASTELEHENAK 18.00etatik 19.00etara.

KORRIKAN

Korrikan hasi nahi dabenentzat, postura zaintzen eta zuzentzen ikasi, jarraibideak

ASTEAZKENAK 18.00etatik 19.00etara.

ADINEKOENTZAKO GIMNASIA

Lan fisiko gogorregia egin nahi ez dabenari zuzenduta. Osasuna zaintzeko mota askotako ariketak landuko dira, mugituak eta lasaiagoak, luzaketekin batera.

ASTELEHENA ETA EGUAZTENA 16.30etatik 17.30etara. ** TAXI ZERBITZUA ESKAINIKO DA**

ADINEKOENTZAKO ESTIMULAZIO KOGNITIBOA

ASTELEHENA 17.30etatik 18.30etara. ** TAXI ZERBITZUA ESKAINIKO DA**

ESTIMULAZIO KOGNITIBO PREBENTIBOA MARTITZEN ETA EGUENETAN GOIZEZ ESKAINIKO DA. ORDUTEGIA AURRERAGO ZEHAZTUKO DA

ADINEKOENTZAKO ESKULANAK

EGUAZTENA 17.30etatik 18.30etara. ** TAXI ZERBITZUA ESKAINIKO DA**

GOGORATU GURUTZE GORRIAGAZ KOLABORAZIO HITZARMENA SINATUTA DAGOELA, HERRITARREI ONDORENGO ZERBITZUAK ESKAINIZ: NOHIZBEHINKAKO LAGUNTZA (Gestioak egiteko, kontsulta medikuetara joateko...), OHIKO LAGUNTASUNA (Bakardade arazoak daukienei zuzenduta, estimulazio kognitiboa, paseoak ...), AHOLKULARITZA (Dependentzia egoeran dauzenentzat, zaintzailea...), **INFORMAZIO GEHIAGORAKO UDALETXERA DEITU.**