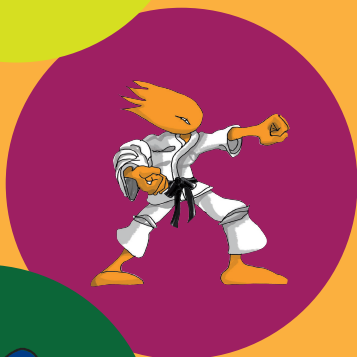


BARAÑAIN

UDAL KIROL PROGRAMA

2020ko urria - 2021 maiatz



BARAÑAINGO UDALA

KIROL PROGRAMA BERRIARI BURUZKO INFORMAZIOA

• Ikastaro honetako kirol-programaren helburua biztanleentzako gorputz- eta kirol-jarduerak egiteko aukerari eustea da, COVID19aren osasun-krisia dela-eta zailtasun handiko une batean.

Beraz, aurtun kirol-eskaintza desberdina izango da antolamenduari, ordutegiari, betekizunei, materialei, edukierari eta abarri dagokienez. Horregatik, aldaketak, jarraibide eta araudi berriak ulertzea espero dugu, horiek parte-hartzaileen osasuna eta segurtasuna zaintzarekin zerikusia baitute. Horretarako, osasun-agintarien araudiak eta protokoloak errespetatu beharko dira.

Gure helburua, 2021-2022 kanpainarako, jarduerak aurreko ikasturtera arte bezala berriro egitea eta bertan parte hartu zuten pertsonak berriro kontuan hartzea izango da.

- Izen-emate dataren hurrenkera zehatza izanen da plazak esleitzeko era, jardueretarako plaza kopurua mugatua baitago.
- Eskaini diren jarduera, ordutegi eta instalazioei dagokienez aldatu ahal izanen dira, edo bertan behera utzi ere, izen-emate kopuruaren arabera. Parte-hartzaile gutxieneko kopurua dago, eta hori kontuan hartuko da jarduerari hasiera ematerakoan.
- Jardueren kanpaina urriaren 1ean hasi eta maiatzaren 31an amaituko da. Izena ematerakoan kuota ordaindu behar da, epe bakarrean; salbu lau hilabeteka antolatzen diren jarduerak, horien kuota bi epeetan ordainduko baita.
- Egutegi bakarra ezarri da Udalaren jarduera guztietarako, Barañaingo ikastetxeetako egutegietan oinarrituta, eta ikusgai egonen da instalazioetan eta udal-bulegoetan.
- Barañainen erroldatuek lehenetsuna izango dute izen ematean. Ondoren, izena emateko beste epe batzuk ezarriko dira edozein interesdunentzat.
- Behin jardueren kanpaina hasita (urriaren 1a) kuota itzultzeko edota baliogabetzeko eskaerak EZ dira aintzat hartuko. Izen-ematearen zenbatekoa soilik itzuliko da jarduera bertan behera uzten bada.
- Programa eta jarduerari buruzko argibide guztiak: Udalaren Web orrian www.barañain.eus, 948 012 012 eta/edo 012 telefonoetara deituta, eta Herritarrek Hartzeko Bulegoan: Udaletxe plaza, z.k.g. 31010 Barañain (Nafarroa)

Tel: 948 28 13 28 Faxa: 948 28 63 08 e-posta: oac@baranain.com

URRIA							AZAROA							ABENDUA						
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	
5	6	7	8	9	10	11	9	10	11	12	13	14	15	7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16	17	18	16	17	18	19	20	21	22	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23	24	25	23	24	25	26	27	28	29	21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29	30	31		30							28	29	30	31			
URTARRILA							OTSAILA							MARTXOA						
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28	29	30	31								29	30	31				
APIRILA							MAIATZA													
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D							
			1	2	3	4					1	2								
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9							
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16							
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23							
26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30							
						31														

■ JARDUERAREN HASIERA-BUKAERA

■ OPORRAK ETA JAIEGUNAK

LG NA 1405-2020

KIROL ARLOA

Helbidea: Udaletxe plaza, z.g. 31010 Barañain (NAFARROA)

Telefonoa: 948 28 63 10

e-posta: deportes@baranain.com

Udal teknikaria: Inés Ocáziz Mauleón

Ofizial administraria: Unai Razkin Iriarte

COVID-19 – ARAU OROKORRAK ETA JARRAIBIDE

BERRIAK 2020-2021 IKASTURTEAN

Gaixotasunaz kutsatzea prebenitzeko eta kirol-jarduera seguruaz gozatzeko, ondoko arau hauek bete eta kontuan hartu beharko dira:

- Sukarra edo COVID-19arekin lotutako edozein sintoma izanez gero, instalaziora ez joatea.
- Maskara derrigorrezkoa izango da instalazioko eremu komunetan, adin guztietako erabiltzaileentzat, salbu jarduera fisikoa egiten bada.
- Kiroldegirako sarbidean, derrigorrezkoa izango da oinetakoak (alfonbratxoa) eta eskuak (gel hidroalkoholikoa) desinfektatzea. Halaber, gainerako instalazioen sarreran gelak egongo dira, eskuak garbitu beharko direlarik.
- 1,5 metroko distantzia soziala uneoro mantentzea
- Instalazioetan adierazitako sarrera- eta irteera-fluxuak errespetatzea.
- Etxetik hidrataziorako ur botila eramatea gomendatzen da.
- Aldagelak edo dutxak ezin izango dira erabili kirol-jardueretarako. Beraz, parte-hartzai-leek kirol-jantziekin etorri beharko dira instalaziora.
- Jarduera hasi aurretik, oinetakoak aldatu beharko dira jarduera hori egiten den gelan, aretoaren higiena bermatzeko.
- Helduentzako eta hirugarren adinekoentzako jardueretan parte hartzen duten pertsonen, jarduera horietan esterilla erabili behar bada, etxetik eraman beharko dute, instalazioko esterillak ez baitira eskuragarri egongo.
- Helduen jardueretan, ezin izango da txandarik egin, eta pertsona bakoitzak izena eman eta ordaindu duen taldera baino ezin izango da joan.
- Jarduerak ondoko iraupena izango dute:
 - o 50 minutu (45 klase + 5 materialaren banakako garbiketa)
 - o 75 minutu (70 klase + 5 materialaren banakako garbiketa)

Geratzen diren minutuetan (15), jardueran parte hartzen duten pertsonak instalaziotik aterako dira, hurrengo klasera joaten diren pertsonekin bat ez egiteko. Horrela, aretoaren garbiketa-aireztapena egingo da.

- Kirol eskoletako taldeak begiralearekin sartuko dira instalaziora. Horregatik, parte hartzen duten haurrek instalazio horretako elkargunean itxaron beharko dute.
- Kirol-jardueren eskaintza partzialki edo osorik alda liteke, une bakoitzean indarrean dauden osasun-neurrien arabera, eta antolaketa aldaketak edo neurri gehigarriak ere ekar ditzake.

Pertsona guztien segurtasuna bermatzeko, instalazioen arduradunen jarraibideak bete beharko dira uneoro. Arduradun horiek ahalmena dute ezarritako arauak eta jarraibideak bete daitezela eskatzeko.

Halaber, kirol-talde bakoitzeko begirale arduradunen jarraibideak eta gomendioak bete beharko dira.

ZUEN LAGUNTZA ESPERO DUGU.

INTERESEKO OHARRAK

- Kirol jardueretan izena eman duten pertsonen aldez aurretik azterketa medikoa egitea gomendatzen diegu. Udalak, egoki baderitzo, azterketa hori eskatzeko eskubidea izango du
 - Borondatezkoa da jardueretan parte hartzea. Parte-hartzaile bakoitzak bere gain hartuko ditu, bere aseguruaren bidez, jarduera egiterakoan izan ditzakeen istripu edo lesioak, Udalak ez baitu hartuko bere gain haiek sortutako gastua.
 - KIROL ESKOLAK: eskatzen dizuegu jakinaraztea kirol zerbitzuari inskribatu duzuen haurrari buruzko edozein informazio, baldin eta garrantzitsua izan badaiteke jardueren garapenerako.
 - JARDUERAK KIROLDEGIAN: Kirol esparruan soilik parte-hartzaileak sar daitezke, ez haiekin datozenak. Jardueretan parte hartzen duten pertsonen kirol-arropekin bertaratu beharko dira. Izan ere, aldagelak eta dutxak ezin izango dira erabili, eta beren objektu pertsonalak jarduera egiten den lekuan utzi beharko dituzte.
 - LAGUNAK UDAL ZERBITZUAN egiten diren jardueretan izena eman baduzue baina ez bazaude abonatura, Lagunak elkartera joan behar duzue egiaztatze txartela aktibatuzera (Herritar txartela), irailaren 28tik aurrera. Herritar txartela ez duzuenok Barañaingo Udaletxeko Herritarrek Hartzeko bulegoan (OAC) eskatu beharko duzue.
- Saskibaloiko, eskubaloiko eta patin hockeyko eskolei buruzko informazioa eta izen-ematea Lagunak U.Z. egin beharko da.

BARAÑAINGO UDALAREN HERRITAR HARTZEKO BULEGOAN, UDALETXEAN, ETA UDAL KIROLDEGIAN INFORMAZIO FITXAK ESKURAGARRI DAUZKAGU KONTSULTARAKO, KIROL JARDUERA GUZTIEN GAINEKO AZALPENekin ETA HELBURUEKIN.

DATUEN BABESARI BURUZKO OINARRIZKO INFORMAZIOA (2016/679 EB DBEO, apirilaren 27koa), Jakinarazten dizugu, Barañaingo Udalak inskripzio horiek egiteko erabiltzen diren datu pertsonalen tratamenduaren arduradun gisa, beroriekin zerikusia duten izapide guztietarako bakarrik erabiliko dituela, eta ez dagoela aurreikusita hirugarrenei datuak ematea, legezko betebeharra izan ezik. Era berean, datuak eskuratzeko, zuzentzeko, ezereztzeko eta aurka egiteko duen eskubidearen berri ematen dizugu, horretarako, Barañaingo Udalaren Erregistro orokorrera zuzendu ahal izango duzu (Udaletxe plaza zk.g.). Informazio gehigarria: <http://www.baranain.es/eu/proteccion-de-datos/> Udalaren Webeko atala.

	Programak	Epeak	Ordutegia	Ordainketa
<p>TELEFONO BIDEZ</p>  <p>TEL. 948 012 012 / 012</p> <p>Dei bakoitzeko, gehienez, 3 izen-emate jasoko dira.</p>	Barañainen erroldatuta daudenentzat soilik			
	<p>- ADINEKOENDAKO KIROL JARDUERAK - GAZTE ETA HELDUENTZAKO KIROL JARDUERAK - KIROL ESKOLAK</p>	Irailak 14 - 17	Astelehenetik ostiralera 8:00 - 19:00	TXARTELA bidez, izena ematerakoan telefonoz
	Interesdun ororentzat			
	<p>EDOZEIN PROGRAMA ETA KIROL JARDUERA</p>	Irailak 18	Astelehenetik ostiralera 8:00 - 19:00	TXARTELA bidez, izena ematerakoan telefonoz
<p>AURREZ AURRE</p>  <p>Herritarrek Hartzeko Bulegoa (H.H.B.) Udaletxe Plaza zk.g. 31010 Barañaín (Nafarroa) ☒ 948 281 328 - oac@baranain.com</p>	Interesdun ororentzat			
	<p>EDOZEIN PROGRAMA ETA KIROL JARDUERA</p>	Irailak 24 - 25	Astelehenetik ostiralera 8:30 - 14:00	TXARTELAREKIN edo ESKUDIRUTAN

KIROL ESKOLAK

IKASTAROA KUOTAK	2020ko urriaren 1etik 2021eko maiatzaren 31ra 73 € / ikastaroa - Erroldatuak 122 € / ikastaroa - Erroldatu gabek
-------------------------	--

JARDUERA	TOKIA	KODEA	ORDUTEGIA
----------	-------	-------	-----------

GIMNASTIKA ERMITMIKOA (6-10 urte bitartekoak)	KIROLDEGIAN (pista nagusia)	RI1	Astearte eta ostegunetan, 18:00-18:50 (6-10 urte bitartekoak) (10-14)
---	--------------------------------	------------	--

ERRITMO-DANTZA, JUNIOR (11-15 urte bitartekoak)(dantza garaikidea, zunba, funky)	KIROLDEGIAN (ispiluen aretoan)	RD1	Asteazkenetan, 16:00-17:15 (11-15 urte bitartekoak) (05-09)
---	-----------------------------------	------------	---

KARATE (6-14 urte bitartekoak)	KIROLDEGIAN (ispiluen aretoan)	KA1 KA2 KA3 KA4 KA5	Astele eta asteazke, 17:05-17:55 (6-9 urte bitartekoak) (11-14) Astele eta asteazke, 18:10-19:00 (10-12 urte bitartekoak) (08-10) Asteazke eta ostegunetan, 17:05-17:55 (6-9 urte bitartekoak) (11-14) Asteazke eta ostegunetan, 18:10-19:00 (10-12 urte bitartekoak) (08-10) Astele eta asteazke 16:00-16:50 eta ostiraletan, 17:05-17:55 (13-14 urte bitartekoak) (06-07)
--	-----------------------------------	--	---

ATLETISMOA (7-16 urte bitartekoak)	ATLETISMO PISTA BERRIAK (Industrialdean Lagunak ondoan)	AT1 AT2 AT3 AT4	Astele eta asteazke, 17:15-18:05 (7-11 urte bitartekoak) (09-13) Astele eta asteazke, 17:15-18:05 (12-13 urte bitartekoak) (07-08) Asteazke eta ostegunetan, 17:15-18:05 (7-11 urte bitartekoak) Euskaraz Asteazke eta ostegunetan, 18:30-19:20 (13 urtez goitikoak) (04-07)
--	---	--	---

GIMNASTIKA ARTISTIKOA – AKROBAZIAK (6-16 urte bitartekoak)	KIROLDEGIAN (pista nagusia)	GA1 GA2	Astele eta asteazke, 17:05-17:55 (6-8 urte bitartekoak) (12-14) Astele eta asteazke, 18:10-19:00 (9 urtetik aurrera) (04-11)
--	--------------------------------	--------------------------	---

JUDO (6-16 urte bitartekoak): Helduen taldea: Borroka olinpikoaren eta defentsa pertsonalaren beste modalitateak landuko dira ere.	LAGUNAK (tatamien aretoa) EZ BAZARA ABONODUNA, SARBIDEA ESKATU	JU1 JU2	Astearte eta ostegunetan, 18:00-18:50 (6-9 urte bitartekoak) (11-14) Astelehenean, astearte eta ostegunetan, 19:05-19:55 (10 urtetik aurrera) (04-10)
---	--	--------------------------	--

PILOTA (6-16 urte bitartekoak)	LAGUNAK (Retegi pilotalekua) EZ BAZARA ABONODUNA, SARBIDEA ESKATU	PE1 PE2 PE3 PE4 PE5	Asteazke eta ostegunetan, 17:00-17:50 (6-7 urte bitartekoak) (13-14) Asteazke 16:00- 16:50 eta ostegunetan, 17:00-17:50 (8-10 urte bitartekoak) (10-12) Astele eta asteazke, 17:00-17:50 (11-12 urte bitartekoak) (08-09) Astele eta asteazke, 18:00-18:50 (13-14 urte bitartekoak) (06-07) Astele eta asteazke, 19:00-19:50 (15-16 urte bitartekoak) (04-05)
--	---	--	---

GAZTE eta HELDUENDAKO JARDUERAK

IKASTARO	1º LAUHILEKO: 2020ko urriaren 1etik 2021eko urtarrilaren 31ra. 2º LAUHILEKO: 2021eko otsailaren 1etik maiatzaren 31ra.
KUOTA	Ordaindu behar den kuota 1. lauhileko jardueretan parte hartzeko izanen da (urriaren 1etik urtarrilaren 31ra). Parte hartu nahi dutenek 2. lauhilekoan, berriro egin beharko dute izen-ematea eta dagokion kuota ordaindu. Izen-ematea 2. lauhilerako: 2021eko urtarrilaren 8tik 15era.

15 PERTSONA BAINO GEHIAGOKO TALDEENTZAKO JARDUERAK

KUOTA	Astean saio 1 Astean 2 saio Astean 3 saio	Erroldatuek 27,30 € / lauhileko 54,60 € / lauhileko 81,90 € / lauhileko	Erroldatu gabeek 43,50 € / lauhileko 88 € / lauhileko 131,50 € / lauhileko
ADINA	17 urtez goitikoentzat (2003. urtean, eta aurretik, jaiotakoak). (salbu, 15 eta 30 urte bitarteko gazteentzako Karatea).		

JARDUERA	TOKIA	KODEA	ORDUTEGIA	Erroldatuek	Erroldatu gabeek
MANTENTZE SOINKETA	KIROLDEGIAN (Ispiluen aretoa)	GM1	Astelehen, asteaz, 8:35-9:25	54,60	88
		GM2	Astearte eta oste, 8:35-9:25	54,60	88
	KIROLDEGIAN (kantxa)	GM3	Astele eta asteaz, 19:15-20:05	54,60	88
		GM4	Asteaz eta oste, 18:10-19:00	54,60	88
		GM5	Asteaz eta oste, 19:15-20:05	54,60	88
YOGA	KULTURA ETXEAN (yoga gela)	Y01	Astelehe eta asteaz 8:30 – 9:45	81,90	131,50
		Y02	Astele eta asteaz, 17:35-18:50	81,90	131,50
		Y03	Asteaz eta oste, 17:50-19:05	81,90	131,50
		Y04	Asteaz eta oste, 19:20-20:35	81,90	131,50
		Y05	Ostiraletan, 9:30 – 10:45	40,95	65,75
TONOFIT	KIROLDEGIAN (ispiluen aretoa)	TF1	Astele eta asteaz, 19:15-20:05	54,60	88
		TF2	Astele eta asteaz, 20:20-21:10	54,60	88
		TF3	Asteaz eta oste, 19:15-20:05	54,60	88
BIZKAR OSASUNTSUA	KULTURA ETXEAN	ES1	Asteaz eta oste, 8:55-9:45	54,60	88
		ES2	Astele eta asteaz, 19:05-19:55	54,60	88
		ES3	Astele eta asteaz, 20:10-21:00	54,60	88

JARDUERA	TOKIA	KODEA	ORDUTEGIA	ERROLDATUEK	ERROLDATU GABEEK
KARATEA GAZTEENTZAT (15 eta 30 urte bitartekoentzat) (1990-2005)	KIROLDEGIAN (kantxa eta ispiluen aretoa)	KAJU	Astearte eta ostegunetan, 19:15-20:05 eta ostiraletan, 18:10-19:00	81,90	131,50
ZUNBA	KIROLDEGIAN (ispiluen aretoa)	ZU1 ZU2 ZU3 ZU4 ZU5	Asteazken eta ostegunetan, 10:55-11:45 Astegun eta asteazkenetan, 21:25-22:15 Asteazken eta ostegunetan, 20:20-21:10 Asteazken eta ostegunetan, 21:25-22:15 Larunbatetan, 9:50-10:40	54,60 54,60 54,60 54,60 27,30	88 88 88 88 43,50

TALDEKO, GEHIENEZ, 12 PERTSONA EDUKIKO DITUZTEN JARDUERAK

KUOTAK	ERROLDATUEK	ERROLDATU GABEEK
Asteazken saio 1	51,60 € / Lauhileko	82,50 € / Lauhileko
Asteazken saio 2	102,20€ / Lauhileko	163 € / Lauhileko
ADINA	17 urtez goitikoentzat (2003. urtean, eta aurretik, jaiotakoak)	

PILATES	KIROLDEGIAN (1go. solairuko aretoan)	PL1 PL2 PL3 PL4 PL5 PL6 PL7 PL8 PL9	ORDUTEGIA	ERROLDATUEK	ERROLDATU GABEEK
		PL1	Asteazken eta asteazkenetan, 8:45-9:35	102,20	163
		PL2	Asteazken eta asteazkenetan, 9:50-10:40	102,20	163
		PL3	Asteazkenetan, 10:55 – 11:45	51,60	82,50
		PL4	Ostegunetan, 8:45-9:35	51,60	82,50
		PL5	Asteazken eta ostegunetan, 15:00-15:50	102,20	163
		PL6	Asteazken eta ostegunetan, 17:00-17:50	102,20	163
		PL7	Asteazken eta ostegunetan, 18:05-18:55	102,20	163
		PL8	Asteazken eta ostegunetan, 19:10-20:00	102,20	163
		PL9	Asteazken eta ostegunetan, 20:15-21:05	102,20	163

(BERRIA) TALDEKO, GEHIENEZ, 15 PERTSONA EDUKIKO DITUZTEN JARDUERAK

KUOTAK	ERROLDATUEK	ERROLDATU GABEEK			
IRAUPENA: URRIAREN 1etik AZAROAREN 30era					
Asteazken 1,5 orduko saio 1	38,32 € / Lauhileko	61,12 € / Bihileko			
ADINA	17 urtez goitikoentzat (2003. urtean, eta aurretik, jaiotakoak)				
IPAR MARTXA	KIROLDEGIAN (hasiera puntua)	MN1 MN2	Asteleheneretan, 17:45-19:00 Asteazkenetan, 17:45-19:00	38,32 38,32	61,12 61,12
KIROL ANITZAK KALEAN	ATLETISMO PISTAK (hasiera puntua) (*MCE: soilik 50-64 urte bitarteko parte hartzaileak)	MC1 MC2 MC3	Ostiraletan 9:00-10:15 Asteazkenetan 17:30 – 18:45 Asteleheneretan 12:00-13:15	38,32 38,32 38,32	61,12 61,12 61,12

ADINEKOENDAKO JARDUERAK

IKASTAROA KUOTAK	2020ko urriaren 1etik 2021eko maiatzaren 31ra 38,50 € / ikastaroa - Erroldatuek 73 € / ikastaroa - Erroldatu gabeeek
EDAD	65 urtez goitikoentzat (1955. urtean, eta aurretik, jaiotakoak)

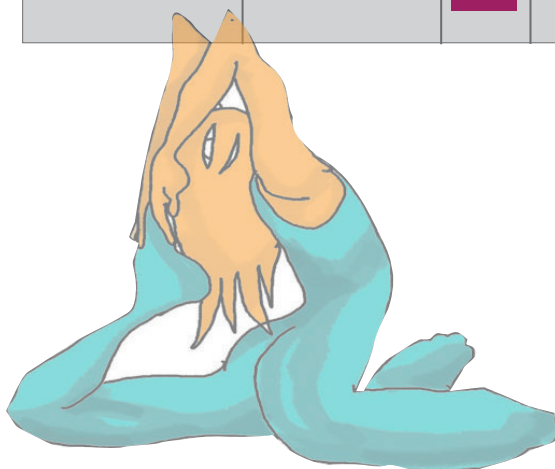
JARDUERA	TOKIA	KODEA	ORDUTEGIA
----------	-------	-------	-----------

MANTENTZE SOINKETA	KIROLDEGIAN	GM31 GM32 GM33 GM34 GM35	Astele eta asteaz, 9:50-10:40 (SOINKETA ARINA taldea) Astelehen eta asteazkenetan, 10:55-11:45 Astelehen eta asteazkenetan, 17:05-17:55 Astearte eta ostegunetan, 10:55-11:45 Astearte eta ostegunetan, 12:00-12:50
---------------------------	-------------	---	---

YOGA	KULTURA ETXEAN	YO31 YO32 YO33 YO34 YO35 YO36	Astelehen eta asteazkenetan, 10:00-10:50 Astelehen eta asteazkenetan, 11:05-11:55 Astelehen eta asteazkenetan, 16:30-17:20 Astearte eta ostegunetan, 11:05-11:55 Astearte eta ostegunetan, 12:10-13:00 Astearte eta ostegunetan, 16:45-17:35
-------------	----------------	--	---

PILATES	KIROLDEGIAN (ispiluen aretoa)	PL31 PL32	Astearte eta ostegunetan, 12:00-12:50 Astearte eta ostegunetan, 16:00-16:50
	KULTURA ETXEAN	PL33	Astearte eta ostegunetan, 10:00-10:50

LERROKO KIROL-DANTZA	KIROLDEGIAN (ispiluen aretoa)	BD31 BD32	Ostiraletan, 12:00-13:15 Asteazkenetan, 12:00-13:15
-----------------------------	----------------------------------	----------------------------	--



MÁS DE 60 TIK GORA
ACTÍVATE, VIVE MEJOR
BIZKORTU ZAITEZ, HOBETO BIZI

Estrategia de envejecimiento activo y saludable de Navarra | Zahartzete aktibo eta osasungarri bultzatzeko Nafarroako estrategia

KIROL INSTALAZIOAK

UDAL KIROLDEGIA: FITNESS-MUSKULAZIO EREMUA:

ADINA	16 urtez goitik abonatu zaitezke ondoko zerbitzu hauetan: MUSKULAZIO eta TONIFIKAZIO ARETOA
	Entrenamendu pertsonalizatuak doan prestatzen dira. Mantenimendu eta tonifikaziorako espezializatua, maila hasiberri-ertaineko pertsonentzat, 28 kg-rainoko eskupekoekin.
	ARETO KARDIOBASKULARRA
	SAUNA (gizonezkoena eta emakumezkoena)
	ALDAGELAK (dutxa-kabina eta armairuekin)
ORDUTEGIAK	Astelehenetik ostiralera, 8:15etik 21:45era. Larunbatetan, 9:00etatik 20:00etara.
PREZIOA	- 32,85 € / hileko, erroldatuek. - 47,55 € / hileko, erroldatu gabeeek (leku liberrik badago, betiere)
ARGIBIDEAK ETA IZEN-EMATEA	Gimnasioan astelehenetik ostiralera arratsaldean, irakaslearen ordutegian. Herriarrak Hartzeko Bulegoan astelehenetik ostiralera, goizez.



MANTENTZE SOINKETA:

Adin eta egoera fisiko guztietako pertsona ororen sasoia hobetzea du xede jarduerak, taldean egiten diren ariketen bitartez, eta motibagarria den programa anitzarekin.

YOGA:

Gorputz-jarrera, arnasketa eta erlaxazio teknika batzuen bitartez eginiko lanean oinarritzen da zeinak laguntzen baikaitu gorputza eta burua orekatzen eta normalizatzen.

TONOFIT:

Jarduerak gihar-egiturak sendotzen dizkigu, eta gihar-tonu egokia lortzen da hura praktikatu.

BIZKAR OSASUNTSUA:

Bizkarreko minari aurre egiteko neurriak hartzen dira, bizkarrezurreko eta sabelaldeko giharrak indartu eta luzatzeko lana eginez. Eguneroko zereginetarako ohitura egokiak ikasiko dira.

KARATEA GAZTEENTZAT:

Borroka arteetatik eratorritako kirola dugu, beraz diziplina fisiko-mentala da, eta gorputzaren atal guztien erabileran oinarritzen da defentsa pertsonalerako.

ZUNBA:

Fitness diziplina berria zeinak xede baitu gorputzaren gaitasun aerobikoa, malgutasuna eta indarra hobetzea, erritmo latinoak dituen dantza mugimenduekin.

PILATES:

Sistema bat da, bete-betekoa, zeinetan gorputza lantzen baita osotasun bezala, eta esku hartzen dute bai buruak baita gorputzak ere.

IPAR MARTXA:

Diziplina nahiko berria da, makila berezi batzuen laguntzaz ibiltzean datzana. Horrela, goiko treneko giharrak ere erabiliko ditugu eta ohiko ibilaldi batean baino % 40 energia gehiago kontsumituko dugu. Ikasi teknika eta gozatu kalean egindako jarduera berri honekin.

KIROL ANITZAK KALEAN:

Jarduera multzo bat da. Barañainek kalean dituen guneak aprobetxatuz (lakua, hiri-gimnasioak, Arga pasealekua, atletismo-pistak, etab.) gorputz osoa eta haren gaitasunak (erresistentzia, indarra, koordinazioa, etab.) landuko ditugu, tonifikazioa, mantentze-gimnasia, GAP, HIIT, ibiltzea eta abar bezalako diziplinetako ariketen eta dinamiken bidez.

MANTENTZE SOINKETA ADINEKOENTZAT:

Askotariko ariketa fisiko eta kirol jarduerak biltzen ditu, adinekoentzat, eta horien gaitasun funtzionala mantentzea eta hobetzea du helburu, baita bizi-kalitatea ere.

YOGA ADINEKOENTZAT:

Gorputz-jarrera, arnasketa eta erlaxazio teknika batzuen bitartez eginiko lanean oinarritzen da zeinak laguntzen baikaitu gorputza eta burua orekatzen eta normalizatzen. Adinekoentzat.

PILATES ADINEKOENTZAT:

Sistema bat da, bete-betekoa, zeinetan gorputza lantzen baita osotasun bezala, eta esku hartzen dute bai buruak baita gorputzak ere, eta adinekoentzat egokituta dago.

LERROKO KIROL-DANTZA ADINEKOENTZAT:

Taldean dantzatzeko jarduera da; hainbat estilotako koreografiak egiten dira, eta, parte-hartzaileak ilaran jarrita lerroetan biltzen dira dantzatzeko.

