

2021EKO URRIA» 2022KO MAIATZA

UDAL KIROL PROGRAMA

BARAÑAIN 2021-2022

KIROL ESKOLAK

GAZTE ETA HELDUENTZAKO KIROL JARDUERAK

ADINEKOENDAKO KIROL JARDUERAK



AYUNTAMIENTO DE BARAÑAIN
BARAÑAINGO UDALA



2021-2022 Egutegia

▶ Jarduera: hasiera - bukaera

■ Oporrak eta jai egunak

Urria

As	Ar	Az	Og	Os	La	Ig
				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

Abendua

As	Ar	Az	Og	Os	La	Ig
			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

As	Ar	Az	Og	Os	La	Ig
	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						

Apirila

As	Ar	Az	Og	Os	La	Ig
				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	

Azaroa

As	Ar	Az	Og	Os	La	Ig
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					

Urtarrila

As	Ar	Az	Og	Os	La	Ig
					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						

Martxoa

As	Ar	Az	Og	Os	La	Ig
	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			

Maiatza

As	Ar	Az	Og	Os	La	Ig
						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					

Kirol programa berriari buruzko informazioa

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

Beraz, aurten kirol-eskaintza desberdina izango da antolamenduari, ordutegiari, betekizunei, materialei, edukierari eta abarri dagokienez. Horregatik, iazko ikasturtean bezala, 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.

Edukiera

Ikastaro honetan kirol-eskaintza zabaldu dugu, baina, aldi berean, kirol-guneetan eta jardueretan ezarritako edukierari eutsi behar diegu. Horregatik, kirol-kanpainan ahalik eta pertsona gehienek parte har dezaketela ziurtatzeko, honako neurri hauek hartu dira:

- Jarduera guztieta izena emateko lehen epe bat egongo da erroldatuentzat, eta pertsona bakoitzak jarduera bakar batean eman ahal izango du izena (irailaren 2tik 10era). Ondoren, beste epe bat zabalduko da (irailaren 13a), jarduera batean baino gehiagotan izena emateko aukerarekin.
- Hirugarren adinekoek gehienez ere bi jardueratan eman ahal izango dute izena.
- Ezarritako edukierak bete ahal izateko, ezingo da gazte eta helduentzako jardueretan txandarik egin.

Kirol materialak

Helduentzako eta hirugarren adinekoentzako jardueretan parte hartzen duten pertsonak, jarduera horietan esterilla erabili behar bada, etxetik eraman beharko dute, instalazioko esterillak ez baitira eskuragarri egongo.

Jardueren ordutegia:

Jarduerak ondoko iraupena izango dute:

- 60 minutu (50 klase + 10 materialaren banakako garbiketa eta irteera)
- 90 minutu (80 klase + 10 materialaren banakako garbiketa eta irteera)

Espero dugu kirol jardueraz gozatzea 2021/2022 ikasturte berri honetan.

KIROL ARLOA

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

Telefonoa: 948 28 63 10

E-posta: deportes@baranain.com

Udal teknikaria: Inés Ocariz Mauleón

Ofizial administraria: Unai Razkin Iriarte

Argitalpena:

Barañaingo Udalaren
Kirol Arloa.

Diseinua eta

maketazioa:
Heda Comunicación.

Lege Gordailua:

NA1209-2021.

COVID-19. Arau orokorrak eta jarraibide berriak 2021-2022 ikasturtean

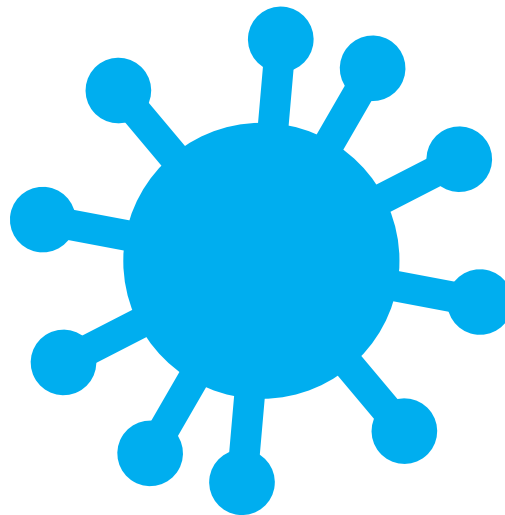
Gaixotasunaz kutsatzea prebenitzeko eta kirol-jarduera seguruz gozatzeko, ondoko arau hauek bete eta kontuan hartu beharko dira:

- Sukarra edo COVID-19arekin lotutako edozein sintoma izanez gero, instalaziora ez joatea.
- Maskara derrigorrezkoa izango da instalazioko eremu komunetan, adin guztietako erabiltzaileentzat. Baita ere jarduera fisikoa egiten denean.
- 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.
- Kirol-jardueretan parte hartzen duten pertsonen instalazioen kanpoaldean itxaron beharko dute, jarduerara sartu aurretik.
- Kirol eskoletako taldeak begiralearekin sartuko dira instalaziora. Horregatik, parte hartzen duten haurrek instalazio horretako elkargunean itxaron beharko dute.
- Aldagelak edo dutxak ezin izango dira erabili kirol-jardueretarako. Beraz, parte-hartzaileek kirol-jantziekin etorri beharko dira instalaziora. Objektu pertsonalak jarduera egiten den gunean utzi beharko dira.
- Jarduera hasi aurretik, oinetakoak aldatzea beharrezkoa bada, jarduera egiten den gelan bertan aldatu beharko da jarduera hasi baino lehen.
- Kirol-jardueren eskaintza partzialki edo osorik alda liteke, une bakoitzean indarrean dauden osasun-neurrien arabera, eta antolaketa aldaketak, neurri gehigarriak edo araudi berria 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

- 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 hilabetea 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.
 - Barañaïnaren erroldatuek lehenatasuna 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.
 - Kirol jardueretan izena eman duten pertsonen alde zuzena aurretik azterketa medikoa egitea gomendatzen diegu. Udalak, egoki baderitza, 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.
 - KIROLO ESKOLAK: eskatzen dizuegu jakinaraztea kirol zerbitzuari inskribatu duzuen haurrari buruzko edozein informazio, baldin eta garrantzitsua izan badaiteke jardueren garapenerako.
- Irristalaritza jardueretan derrigorrezkoa da kaskoa eramatea.
- JARDUERAK KIROLDEGIAN: Kirol esparruan soilik parte-hartzaileak sar daitezke, ez haiekin datozenak.
 - LAGUNAK UDAL ZERBITZUAN egiten diren jardueretan izena eman baduzue baina ez bazaude abonatuta, Lagunak elkartera joan behar duzue egiaztatze txartela aktibatuz (Herritar txartela), irailaren 27tik aurrera. Herritar txartela ez duzuenok Barañaingo Udaletxeko Herritarrak Hartzeko Bulegoan (HHB) eskatu beharko duzue.
 - Programa eta jarduerari buruzko argibide guztiak: Udalaren Web orrian www.barañain.eus, 948 012 012 eta/edo 012 telefonoetara deituta, eta Herritarrak Hartzeko Bulegoan: Udaletxe plaza, zk.g. 31010 Barañaïn (Nafarroa).

Datuen babesa

Tratamenduaren arduraduna: Barañaingo Udala

Helburua: adin guztietarako kirol-ikastaroak eta -programak antolatzea, kudeatzea eta kontrolatzea.

Kiroldegiko fitness eremuko abonatuaren sistema kudeatzea.

Kirol-instalazioen alokairuak, lagapenak eta erreserbak kudeatzea.

Lankidetzeta eta hitzarmenak hainbat erakunde/elkarterekin kirol-jardunaldi edo -programetan.

Eskubideak: Datuak eskuratzeko, zuzentzeko eta ezabatze eskubidea duzu, baita beste eskubide batzuk ere. Horretarako, udal-bulegoetara jo behar duzu, helbide honetan: dpd@baranain.com

Informazio gehiago: pribatutasun oharra - Barañaingo Udala (baranain.es)

Izen-emateak telefono bidez

>> 948 012 012

>> 012

Dei bakoitzeko, gehienez,
3 izen-emate jasoko dira.

TELEFONO BIDEZ EDO AURREZ AURRE EMAN BEHARREKO DATUAK

- Ikastaroaren kodea eta ordutegia
- Izen-abizenak
- Jaioteguna
- Helbidea
- Telefono zk.
- NAN
- Kreditu txartelaren zk.

PROGRAMA	EPEAK	ORDUTEGIA	ORDAINKETA
BARAÑAINEN ERROLDATUTA DAUDENENTZAT SOILIK JARDUERA BAT PERTSONA BAKOITZEKO			
<ul style="list-style-type: none"> • KIROL ESKOLAK • GAZTE ETA HELDUENTZAKO KIROL JARDUERAK • ADINEKOENDAKO KIROL JARDUERAK 	Irailaren 2tik 10era	Astelehenetik ostiralera 8:00-18:00	Txartela bidez, izena ematerakoan telefonoz
BARAÑAINEN ERROLDATUTA DAUDENENTZAT SOILIK JARDUERA BAT BAINO GEHIAGO NAHI DUENAK (Adinekoak: gehienez ere 2 jarduera pertsona bakoitzeko)			
<ul style="list-style-type: none"> • KIROL ESKOLAK • GAZTE ETA HELDUENTZAKO KIROL JARDUERAK • ADINEKOENDAKO KIROL JARDUERAK 	Irailak 13	Astelehenetik ostiralera 8:00-18:00	Txartela bidez, izena ematerakoan telefonoz
INTERESDUN ORORENTZAT			
EDOZEIN PROGRAMA ETA KIROL JARDUERA	Irailak 14	Astelehenetik ostiralera 8:00-18:00	Txartela bidez, izena ematerakoan telefonoz

Izen-emateak aurrez aurre

>> HHB

Herritarrak Hartzeko Bulegoa

Udaletxe Plaza z.g.

31010 Barañain (Nafarroa)

Tel.: 948 281 328

E-posta: oac@baranain.com

PROGRAMA	EPEAK	ORDUTEGIA	ORDAINKETA
INTERESDUN ORORENTZAT			
EDOZEIN PROGRAMA ETA KIROL JARDUERA	Irailaren 21etik 24ra	Astelehenetik ostiralera 8:00-14:00	Txartelarekin edo eskudirutan

FITNESS MUSKULAZIOA



UDAL KIROLDEGIA: FITNESS-MUSKULAZIO EREMUA



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**
Korrika egiteko zintak, eliptikoak, eskailera-simulagailuak, arraunak, bizikleta estatikoak eta plataforma bibratzailea ditu.
- **SAUNA** (gizonezkoena eta emakumezkoena)
- **ALDAGELAK** (dutxa-kabina eta armairuekin).

ORDUTEGI BERRIAK

Astelehenetik ostiralera

8:00etatik 22:00etara

Larunbatetan,

9:00etatik 21:00etara.

Igandea eta jai egunetan,

9:00etatik 13:00etara.

Monitorearen ordutegia

Astelehen eta asteazkenetan,

8:45etik 13:00etara

eta 17:45etik 22:00etara.

Astearte eta ostegunetan,

12:45etik 18:00etara.

Ostiraletan, 8:45etik 13:00etara.

Zerbitzuaren prezioa

- 32,85 € /hileko, erroldatuek.
- 47,55 € /hileko, erroldatu gabeeek (leku librerik badago, betiere).

Argibideak eta izen-ematea

- Gimnasioan, astelehenetik ostiralera, monitorearen ordutegian.
- Herritarrek Hartzeko Bulegoan, astelehenetik ostiralera, 8:30etik 14:00etara.



KIROL ESKOLAK

IKASTAROA: 2021eko urriaren 1etik 2022ko maiatzaren 31ra. **KUOTAK:** 73 €/ikastaroa erroldatuek 122 €/ikastaroa erroldatu gabeek

GIMNASIA ERRITMIKOA

6-10 URTE

Lekua: Kiroldegian
(pista nagusia)

Koda	Egunak	Orduetgia	Adina
RIMJ18	Astear. eta osteg.	18:00-18:50	6-10 urte (11-15)

KARATE

6-14 URTE

Lekua: Kiroldegian
(ispiluen aretoa/ pista nagusia)

KALX17	Astel. eta asteaz.	17:00-17:50	6-8 urte (13-15)
KALX18	Astel. eta asteaz.	18:00-18:50	9-12 urte (09-12)
KAMJ17	Astear. eta osteg.	17:00-17:50	6-8 urte (13-15)
KAMJ18	Astear. eta osteg.	18:00-18:50	9-12 urte (09-12)
KA3D16	Astel., asteaz. eta ostirala	16:00-16:50 17:00-17:50	13-14 urte (07-08)

ERRITMO-DANTZA, JUNIOR (dantza garaikidea, zunba, funky)

11-15 URTE

Lekua: Kiroldegian
(ispiluen aretoa)

RDS11	Larunbatetan	11:00-12:30	11-15 urte (06-10)
-------	--------------	-------------	--------------------

IRRISTARITZA (artistikoa eta abiadura)

6-14 URTE

Lekua: Sahats
ikastetxean
(pista estalia)

PAMJ17	Astear. eta osteg.	17:00-17:50	6-8 urte (13-15) Irristatzen ikasi
PAMJ18	Astear. eta osteg.	18:00-18:50	9-14 urte (07-12) Irristalaritza mota ezberdinak

ATLETISMOA

7-16 URTE

Lekua: Atletismo
pista berriak
(Industrialdean
Lagunak ondoan)

AT1	Astel. eta asteaz.	17:15-18:05	7-11 urte (10-14)
AT2	Astel. eta asteaz.	17:15-18:05	12-13 urte (08-09)
AT3	Astear. eta osteg.	17:15-18:05	7-11 urte. Euskaraz (10-14)
AT4	Astear. eta osteg.	18:30-19:20	14-16 urte. (05-07)
AT5	Astear. eta osteg.	18:30-19:20	14-16 urte. (05-07)

JUDO

5-16 URTE

Lekua:
Lagunak
(tatamien aretoa)

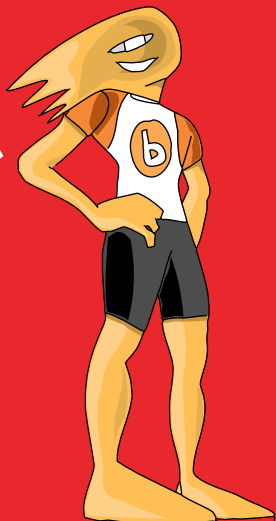
ez bazara abono-
duna, sarbidea
eskatu

Kodea	Egunak	Orduetgia	Adina
JUMJ18	Astear. eta osteg.	18:00-18:50	5-8 urte (13-16)
JU4D19	Astel., astear., asteaz. eta osteg.	19:00-19:50	9 urtetik aurrera (05-12)

HELDUEN TALDEA: Asteazkenetan borroka olimpikoaren eta defentsa pertsonalaren beste modalitateak landuko dira ere.



GAZTEAK HELDUAK



GAZTE ETA HELDUENDAKO JARDUERAK

ADINA:

17 urtez goitikoentzat:

2004. urtean, eta aurretik, jaiotakoak

(salbu, 15 eta 30 urte bitarteko gazteentzako Karatea)

IKASTAROA:

- **1. Lauhilekoa:** 2021eko urriaren 1etik 2022ko urtarrilaren 31ra.
 - **2. Lauhilekoa:** 2022ko otsailaren 1etik maiatzaren 31ra.
 - **Kuotak:** 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:** 2022ko urtarrilaren 10etik 18ra.

15 PERTSONA BAINO GEHIAGOKO TALDEENTZAKO JARDUERAK (GEHIENEZ 20)

KUOTAK:

Astean saio 1

Astean 2 saio

Astean 3 saio

erroldatuek

27,30 € / lauhileko

54,60 € / lauhileko

81,90 € / lauhileko

erroldatu gabeek

43,50 € / lauhileko

88,00 € / lauhileko

131,50 € / lauhileko

MANTENTZE SOINKETA

Lekua: Kiroldegian
(Ispiluen aretoa)

Kodea	Egunak	Ordutegia	Erroldatuek	Erroldatu gabeek	
GM3D9	Astel., asteaz. eta ostiral.	09:00-09:50	81,90 €	131,50 €	
	GMMJ9	Asteaz. eta osteg.	09:00-09:50	54,60 €	88,00 €
GMLX19	Astel. eta asteaz.	19:00-19:50	54,60 €	88,00 €	
	GMMJ18	Asteaz. eta osteg.	18:00-18:50	54,60 €	88,00 €
	GMMJ19	Asteaz. eta osteg.	19:00-19:50	54,60 €	88,00 €

ZUMBA

Lekua:
Kiroldegian
(Ispiluen aretoa)

Kodea	Egunak	Ordutegia	Erroldatuek	Erroldatu gabeek
ZUMJ11	Asteaz. eta osteg.	11:00-11:50	54,60 €	88,00 €
ZULX21	Astel. eta asteaz.	21:00-21:50	54,60 €	88,00 €
ZUMJ19	Asteaz. eta osteg.	19:00-19:50	54,60 €	88,00 €
ZUMJ20	Asteaz. eta osteg.	20:00-20:50	54,60 €	88,00 €
ZUSA9	Larunbatetan	09:00-09:50	27,30 €	43,50 €
ZUSA10	Larunbatetan	10:00-10:50	27,30 €	43,50 €

GAZTE ETA HELDUENDAKO JARDUERAK

YOGA

Lekua: Kultura Etxean

Kodea	Egunak	Ordutegia	Erroldatuek	Erroldatu gabeek
YOLX8	Astel. eta asteaz.	08:30-09:50	81,90 €	131,50 €
YOLX17	Astel. eta asteaz.	17:45-19:05	81,90 €	131,50 €
YOMJ17	Asteaz. eta osteg.	17:45-19:05	81,90 €	131,50 €
YOMJ19	Asteaz. eta osteg.	19:30-20:50	81,90 €	131,50 €
YOVI9	Ostiraletan	09:30-10:50	40,95 €	65,75 €
YOMJ20	Asteaz. eta osteg.	20:00-21:20	81,90 €	131,50 €

Lekua: Lagunak (pilatesen aretoa)
ez bazara abonoduna, sarbidea eskatu

TONOFIT

Lekua: Kiroldegian (Ispiluen aretoa)

TFMJ10	Asteaz. eta osteg.	10:00-10:50	54,60 €	88,00 €
TFLX19	Astel. eta asteaz.	19:00-19:50	54,60 €	88,00 €
TFLX20	Astel. eta asteaz.	20:00-20:50	54,60 €	88,00 €
TFMJ21	Asteaz. eta osteg.	21:00-21:50	54,60 €	88,00 €

AEROPUMP

Lekua: Kiroldegian (Ispiluen aretoa)

APVI19	Ostiraletan	19:00-19:50	27,30 €	43,50 €
--------	-------------	-------------	---------	---------

BIZKAR OSASUNTUA

Lekua: Kultura Etxean

ESMJ9	Asteaz. eta osteg.	09:00-09:50	54,60 €	88,00 €
ESLX19	Astel. eta asteaz.	19:15-20:05	54,60 €	88,00 €
ESLX20	Astel. eta asteaz.	20:15-21:05	54,60 €	88,00 €

KARATEA GAZTEENTZAT

15 eta 30 urte bitartekoentzat (1991-2006)

Lekua: Kiroldegian (kantxa eta ispiluen aretoa)

KA3DJU	Asteaz. eta osteg.	19:00-19:50	81,90 €	131,50 €
	Ostiraletan	18:00-18:50		

INTENTSITATE ERTAIN/HANDIKO ENTRENAMENDUA (HIIT)

Lekua: Kiroldegian (Ispiluen aretoa)

EIMJ8	Asteaz. eta osteg.	08:00-08:50	54,60 €	88,00 €
-------	--------------------	-------------	---------	---------

GAZTEAK HELDUAK



GAZTE ETA HELDUENDAKO JARDUERAK

ADINA:
17 urtez goitikoentzat:
2004. urtean, eta
aurretik, jaiotakoak

TALDEKO, GEHIENEZ, 12 PERTSONA EDUKIKO DITUZTEN JARDUERAK

KUOTAK:

Astean saio 1
Astean 2 saio

Erroldatuek

51,60 € / Lauhileko
102,20 € / Lauhileko

Erroldatu gabeek

82,50 € / Lauhileko
163,00 € / Lauhileko

GIMNASTIKA HIPOPRESIBOA

Lekua: Kiroldegian
(1. solairuko aretoan)

Kodea	Egunak	Orduetgia	Erroldatuek	Erroldatu gabeek
HILX12	Astel. eta asteaz.	12:00-12:30	51,60 €	82,50 €
HILX18	Astel. eta asteaz.	18:00-18:30	51,60 €	82,50 €

PILATES

Lekua: Kiroldegian
(1. solairuko aretoan)

Kodea	Egunak	Orduetgia	Erroldatuek	Erroldatu gabeek
PILX9	Astel. eta asteaz.	09:00-09:50	102,20 €	163,00 €
PILX10	Astel. eta asteaz.	10:00-10:50	102,20 €	163,00 €
PIMJ9	Asteaz. eta osteg.	09:00-09:50	102,20 €	163,00 €
PIMJ15	Asteaz. eta osteg.	15:00-15:50	102,20 €	163,00 €
PILX18	Astel. eta asteaz.	18:45-19:35	102,20 €	163,00 €
PIMJ17	Asteaz. eta osteg.	17:00-17:50	102,20 €	163,00 €
PIMJ18	Asteaz. eta osteg.	18:00-18:50	102,20 €	163,00 €
PIMJ19	Asteaz. eta osteg.	19:00-19:50	102,20 €	163,00 €
PIMJ20	Asteaz. eta osteg.	20:00-20:50	102,20 €	163,00 €

HIPOPILATES (hipopresiboak+pilates)

Lekua: Kiroldegian
(1. solairuko aretoan)

Kodea	Egunak	Orduetgia	Erroldatuek	Erroldatu gabeek
HPLX11	Astel. eta asteaz.	11:00-11:50	102,20 €	163,00 €
HPLX17	Astel. eta asteaz.	17:00-17:50	102,20 €	163,00 €

TRX (entrenamendua esekiduran)

Lekua: Kiroldegian
(1. solairuko aretoan)

Kodea	Egunak	Orduetgia	Erroldatuek	Erroldatu gabeek
TRXX20	Asteazkenetan	20:00-20:50	51,60 €	82,50 €
TRXX21	Asteazkenetan	21:00-21:50	51,60 €	82,50 €

ADINEKOENDAKO JARDUERAK

ADINA:
65 urtez goitikoentzat
(1956. urtean, eta aurretik,
jaiotakoak)

IKASTAROA:
2021eko urriaren 1etik 2022ko maiatzaren 31ra

KUOTAK:

- Erroldatuek: 38,50 € / ikastaroa
- Erroldatu gabeek: 73 € / ikastaroa

TALDEKO GEHIENEZ 20 PERTSONA

Izen-ematea pertsonako 2 jardueratara mugatuko da

MANTENTZE SOINKETA

	Kodea	Egunak	Ordutegia
Lekua: Kiroldegian	GMLX10	Astel. eta asteaz.	10:00-10:50
	(SOINKETA ARINA taldea)		
	GMLX11	Astel. eta asteaz.	11:00-11:50
	GMLX12	Astel. eta asteaz.	12:00-12:50
	GMLX17	Astel. eta asteaz.	17:00-17:50
	GMMJ11	Asteaz. eta osteg.	11:00-11:50
	GMMJ12	Asteaz. eta osteg.	12:00-12:50

YOGA

	Kodea	Egunak	Ordutegia
Lekua: Kultura Etxean	YOLX10	Astel. eta asteaz.	10:00-10:50
	YOLX11	Astel. eta asteaz.	11:00-11:50
	YOLX12	Astel. eta asteaz.	12:00-12:50
	YOLX16	Astel. eta asteaz.	16:30-17:20
	YOMJ11	Asteaz. eta osteg.	11:00-11:50
	YOMJ12	Asteaz. eta osteg.	12:00-12:50
	YOMJ16	Asteaz. eta osteg.	16:30-17:20

PILATES

	Kodea	Egunak	Ordutegia
Lekua: Kiroldegian (ispiluen aretoa)	PIMJ12	Asteaz. eta osteg.	12:00-12:50
	PIMJ16	Asteaz. eta osteg.	16:00-16:50
	PILX13	Astel. eta asteaz.	13:00-13:50
Lekua: Kultura Etxean	PIMJ10	Asteaz. eta osteg.	10:00-10:50

LERROKO KIROL-DANTZA

	Kodea	Egunak	Ordutegia
Lekua: Kiroldegian (ispiluen aretoa)	BDV12	Ostiraletan	12:00-13:20
	BDV15	Ostiraletan	15:30-16:50
	BDMA13	Astearteetan	13:00-14:20



Barañaingo Udaletxean,
Udal Kiroldegian eta
www.baranain.eus web
orrian informazio fitxak
dauzkagu kontsultarako,
kirol jarduera guztien
azalpenekin eta
helburuekin.

JARDUEREN DESKRIBAPENA

MAMENTZE SOINKETA: Adin eta egoera fisiko guztietako pertsona ororen sasoi 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 praktikatuz.

BIZKAR OSASUNTSUA: Bizkarreko minari aurre egiteko neurriak hartzen dira, bizkarrezurreko eta sabelaldeko gihar-arrak 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 erabilera oinarritzen da defentsa pertsonalerako.

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

AEROPUMP: Muskulazio aretoan egiten diren indartzeko ariketen gisakoak (halterak, barrak eta diskoak) eta musika elkartzen ditu jarduera honek; beraz, jarduera aerobikoa osorik lantzea lortzen da. Gorputz indartsu eta bizkortua sustatzearekin batera kaloriak erretzen laguntzen du.

INTENTSITATE ERTAIN/HANDIKO ENTRENAMENDUA (HIIT): Oinarritzko bi premisa dituen jarduera osoa eta funtzionala da: intentsitatea eta atseden laburrak. Zure entrenamenduan maila bat gehiago igotzeko, gaitasun fisikoak hobetzeko aproposa (fisikoki prestatuta dauden pertsonen zuzenduta dago).

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

GIMNASTIKA HIPOPRESIBOA: Ariketak egiten dira. Arnasketa geldialdi luzeak (apnea) eta jarrera zehatzekin, zeintzuk onurak eragiten baitituzte organismoan: sabela eta pelbis – zoruaren indartzea, gorputzeko jarrera hobetzea, eta abar.

HIPOPILATES: Jardueren batura den jarduera, gimnastika hipopresiboaren eta pilatesen jarduerak elkartzen dituen. Jarrera hobetzea eta abdominalak, bizkarra eta pelbis-zorua indartzea du xede.

TRX: Esekiduran eginiko ariketekin entrenatzea; gorputzaren pisua bera eta amarradura zinta batzuk erabilia.

MAMENTZE 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 egokitu dago.

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