

## Helbidea:

Udaletzeko plaza, z/g.  
31010 Barañain (NAFARROA)  
Tel: 948 28 63 10  
deportes@baranain.com

## Udal-teknikaria:

Inés Ocáriz Mauleón

## Ofizial administraria:

Anjel Irureta Nemours

**Barañaingo Udaletzeko  
Herritarrak Hartzeko  
Bulegoan eta Udal  
Kiroldegian informazio  
fitxak eskuragarri dauzkagu  
kontsultarako, kirol  
jarduera guztien gaineko  
azalpen eta helburuekin.**

## KIROL INSTALAZIOAK

### UDAL KIROLDEGIA: FITNESS- MUSKULAZIO EREMUA

16 urtez goitikoak abonatu zaitzekete ondoko zerbitzu hauetan:

- MUSKULAZIO eta TONIFIKAZIO ARETOA: entrenamendu pertsonalizatuak egiten dira.
- ARETO KARDIOMBASKULARRA.
- ZIRKUITUETAN ENTRENATZEKO ARETOA: taldeka egiten dira entrenamenduak, gidatuta, zirkuitu funtzional eta/edo esekiduran, eta ariketa ezberdinekin (suspertzea, indarra, erresistentzia, arintasuna eta koordinazioa); eta klasea amaitzen denean luzaketak egiten dira. Baliagarriak dira entrenamendu horiek Fitness aretoan zein kardiobaskularrean egiten diren jardueren osagarri edo haien ordezko gisa.
- SAUNA (gizonezkoena eta emakumezkoena).
- ALDAGELAK (dutxa-kabina eta armairuekin).



### - ORDUTEGIA:

Astelehenetik ostiralera,  
8:15etik 21:45era.  
Larunbatetan, 9:00etatik 20:00etara.

### - ORDUTEGIA IRAKASLEAREKIN:

**Goizez:** Astelehenetik ostiralera,  
8:15etik 12:30era.

**Arratsaldez:** Astelehenetan,  
16:30etik 21:30era; asteartetan, aste-  
azkenetan eta ostegunetan, 16:30tik  
20:30era; ostiraletan, 16:30etik  
19:30era.

### - ZERBITZUAREN PREZIOA:

- 31,50 € / hileko, erroldatuek.
- 46,00 € / hileko, erroldatugabeek (leku librerik badago, betiere).

### - ARGIBIDEAK ETA IZEN-EMATEA:

Gimnasioan astelehenetik ostiralera,  
irakaslearen ordutegian.



### ATLETISMO PISTAK

INDUSTRIALDEAN KOKATUTA DAU-  
DEN ATLETISMO PISTA BERRIAK  
(Lagunak elkartearen ondoan).

- Erabilera: Herritar guztiek erabil ditzakete pistak libreki, irekita daude-  
nean (atletismoko kirol eskolarako  
ordueta eta finkatutako kirol-  
egutegiarekin bat).



## KIROL ESKOLAK

**IKASTAROA** : 2015eko urriaren 1etik 2016ko maiatzaren 31ra  
**KUOTAK**: 72 € /**ikastaroa** erroldatuek eta 108 € /**ikastaroa** erroldatugabeek.

### GIMNASTIKA ERRITMIKOA

	Kodea	Ordutegia	Adina
<b>5-16 URTE</b>	RILX18	Astel. eta asteaz. / 18:00-19:00	10 urtez goitikoak (99-05)
<b>Lekua:</b> Kiroldegian (pista nagusia)	RIMJ17	Asteaz. eta osteg. / 17:00-18:00	7, 8 eta 9 urtekoak (06-08)
	RIMJ18	Asteaz. eta osteg. / 18:00-19:00	5 eta 6 urtekoak (09-10)

### IRRISTARITZA

	Kodea	Ordutegia	Adina
<b>5-11 URTE</b>	PAMJ17	Asteaz. eta osteg. / 17:00-18:00	5-7 urte bitartekoak (08-10)
<b>Lekua:</b> Sahats ikastetxean (pista estalia)	PAMJ18	Asteaz. eta osteg. / 18:00-19:00	8-11 urte bitartekoak (04-07)

### KARATEA

	Kodea	Ordutegia	Adina
<b>6-16 URTE</b>	KALX17	Astel. eta asteaz. / 17:00-18:00	6-9 urte bitartekoak (06-09)
<b>Lekua:</b> Kiroldegian (ispiluen aretoa)	KALX18	Astel. eta asteaz. / 18:00-19:00	10-13 urte bitartekoak (02-05)
	KAMJ17	Asteaz. eta osteg. / 17:00-18:00	6-9 urte bitartekoak (06-09)
	KAMJ18	Asteaz. eta osteg. / 18:00-19:00	10-13 urte bitartekoak (02-05)
	KA3D19	Astel. eta asteaz. / 19:00-20:00 eta ostiral. / 17:00-18:00	14-16 urte bitartekoak (99-01)

### ATLETISMOA

	Kodea	Ordutegia	Adina
<b>7-16 URTE</b>	AT1	Astel. eta asteaz. / 17:15-18:15	7-11 urte bitartekoak (04-08)
<b>Lekua:</b> Atletismo pista berrietan (Industrialdean, Lagunak ondoan, erretegien atzekoaldean)	AT2	Astel. eta asteaz. / 17:15-18:15	12-13 urte bitartekoak (02-03)
	AT4	Asteaz. eta osteg. / 17:15-18:15	7-11 urte bitartekoak <b>Euskaraz</b> (04-08)
	AT5	Asteaz. eta osteg. / 17:15-18:15	12-13 urte bitartekoak (02-03)
	AT6	Asteaz. eta osteg. / 18:30-19:30	13 urtez goitikoak (99-01)

### GIMNASTIKA ARTISTIKOA

	Kodea	Ordutegia	Adina
<b>6-16 URTE</b>	GALX17	Astel. eta asteaz. / 17:00-18:00	6-16 urte bitartekoak (99-09)
<b>Lekua:</b> Kiroldegian (pista nagusia)			

### JUDO

	Kodea	Ordutegia	Adina
<b>5-16 URTE</b>	JUMJ18	Asteaz. eta osteg. / 18:00-19:00	5-8 urte bitartekoak (07-10)
<b>Lekua:</b> Lagunak (tatamien aretoa)	JU4D19	Astel., asteaz., asteaz. eta osteg. / 19:00-20:00	9 urtez goitikoak (99-06)

### PILOTA

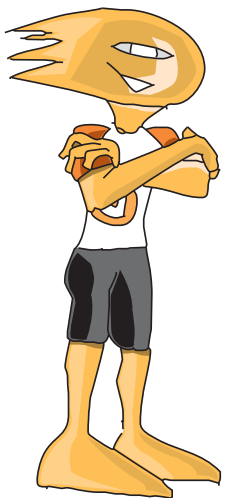
	Kodea	Ordutegia	Adina
<b>6-16 URTE</b>	PE2D17	Asteaz. 16:30-17:00. Osteg. 17:00-17:30 / 6-7 urte bitarte. (08-09)	
<b>Lekua:</b> Lagunak (Retegi pilotalekua)	PE3D17	Astel., asteaz. eta osteg. / 17:00-18:00	8-9 urte bitarte. (06-07)
EZ BAZARA ABONODUNA, SARBIDEA ESKATU	PE3D18	Astel., asteaz. eta osteg. / 18:00-19:00	10-13 urte bitarte. (02-05)
	PE3D19	Astel., asteaz. eta osteg. / 19:00-20:00	14-16 urte bitarte. (99-01)

### KIROL PSIKOMOTRIZ.

	Kodea	Ordutegia	Adina
<b>4-6 URTE</b>	PSIX16	Asteazk. / 16:00-17:30	4-6 urte bitarte <b>Ingelesez</b> (09-11)
<b>Lekua:</b> Kiroldegian (pista nagusia)			

### KIROLAURREKO JOLASAK

	Kodea	Ordutegia	Adina
<b>6-8 URTE</b>	JPMJ18	Asteaz. eta osteg. / 18:00-19:00	6-8 urte bitarte <b>Ingelesez</b> (07-09)
<b>Lekua:</b> Kiroldegian (pista nagusia)			



## GAZTE ETA HELDUENDAKO JARDUERAK

### ADINA:

17 urtez goitikoentzat (1998. urtean, eta aurretik, jaiotakoak) (salbu, 17 eta 30 urte bitarteko gazteentzako Karatea).

### IKASTAROA:

1. LAUHILEKOA: 2015eko urriaren 1etik 2016ko urtarrilaren 31ra.

2. LAUHILEKOA: 2016ko otsailaren 1etik maiatzaren 31ra.

**KUOTAK:** Ordaindu behar den kuota 1. lauhilekorako 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. lauhilekorako: 2016ko urtarrilaren 11tik 18ra.

### 15 PERTSONA BAINO GEHIAGOKO TALDEENTZAKO JARDUERAK:

KUOTAK:	errolatuak	errolatugabeak
Astean saio 1	27 € / lauhilekoa	43 € / lauhilekoa
Astean 2 orduz	54 € / lauhilekoa	87 € / lauhilekoa
Astean 3 orduz	81 € / lauhilekoa	130 € / lauhilekoa

### MANTENTZE SOINKETA

	Kodea	Ordutegia	Errolatuak	Errolatugabeak
<b>Lekua:</b> Kiroldegian (ispiluen aretoa)	GMD9	Astelehen, asteazken eta ostiraletan / 9:00-10:00	81€	130€
	GMMJ9	Astearte eta ostegunetan / 9:00-10:00	54€	87€
<b>Lekua:</b> Kiroldegian: (kantxa)	GMLX19	Astelehen eta asteazkenetan / 19:00-20:00	54€	87€
	GMMJ18	Astearte eta ostegunetan / 18:00-19:00	54€	87€
	GMMJ19	Astearte eta ostegunetan / 19:00-20:00	54€	87€
	GMMJ20	Astearte eta ostegunetan / 20:00-21:00	54€	87€

### AEROBIKA

	Kodea	Ordutegia	Errolatuak	Errolatugabeak
<b>Lekua:</b> Kiroldegian (ispiluen aretoa)	AEJU11	Ostegunetan / 11:00-12:00	27€	43€
	AEMJ19	Astearte eta ostegunetan / 19:00-20:00	54€	87€
	AEMJ20	Astearte eta ostegunetan / 20:00-21:00	54€	87€

# GAZTE ETA HELDUENDAKO JARDUERAK

## ADINA:

17 urtez goitikoentzat (1998. urtean, eta aurretik, jaiotakoak) (salbu, 17 eta 30 urte bitarteko gazteentzako Karatea).

### YOGA

	Kodea	Ordutegia	Erroldatuek	Erroldatugabeek
<b>Lekua:</b> Lagunak elkar- tean (tatamien aretoa)	YOMJ9	Astearte eta ostegunetan / 9:30-11:00	81€	130€
EZ BAZARA ABONODUNA, SARBIDEA ESKATU	YOMJ11A	Astearte eta ostegunetan / 11:00-12:30	81€	130€
<b>Lekua:</b> Kultura Etxean	YOMJ20	Astearte eta ostegunetan / 20:00-21:30	81€	130€
	YOLX17	Astelehen eta asteazkenetan / 17:45-19:15	81€	130€
	YOMJ18	Astearte eta ostegunetan / 18:00-19:30	81€	130€
	YOMJ19	Astearte eta ostegunetan / 19:30-21:00	81€	130€

### LERRO

#### IRRISTARITZA

	Kodea	Ordutegia	Erroldatuek	Erroldatugabeek
<b>Lekua:</b> Sahats ikaste- txean (pista estalia)	PASA10	Larunbatetan / 10:00-12:00	54€	87€

### TONOFIT

	Kodea	Ordutegia	Erroldatuek	Erroldatugabeek
<b>Lekua:</b> Udalaren kiroldegian (ispiluen aretoa)	TFV10	Ostiraletan / 10:00-11:00 <b>BERRIA</b>	27€	43€
	TFMJ15	Astearte eta ostegunetan / 15:00-16:00	54€	87€
	TF LX19	Astelehen eta asteazkenetan / 19:00-20:00	54€	87€
	TF LX20	Astelehen eta asteazkenetan / 20:00-21:00	54€	87€
	TFX21	Asteazkenetan / 21:00-22:00 <b>BERRIA</b>	27€	43€
	TFVI20	Ostiraletan / 20:00-21:00	27€	43€

### GAP

	Kodea	Ordutegia	Erroldatuek	Erroldatugabeek
<b>Lekua:</b> Kiroldegian (ispiluen aretoa)	GAMJ10	Astearte eta ostegunetan / 10:00-11:00	54€	87€
	GAVI19	Ostiraletan / 19:00-20:00	27€	43€





TALDEKO, GEHIENEZ, 15  
PERTSONA EDUKIKO DITUZ-  
TEN JARDUERAK  
GIMNASTIKA HIPOPRESIBOA  
ETA PILATES

## KUOTAK:

### Erroldatuek

Astea saio 1:

51€/lauhileko

Astea 2 saio:

101€/lauhileko

### Erroldatugabeek

Astea saio 1:

81€/lauhileko

Astea 2 saio:

161€/lauhileko

## GAZTE ETA HELDUENDAKO JARDUERAK

**ADINA:** 17 urtez goitikoentzat (1998. urtean, eta aurretik, jaiotakoak) (salbu, 17 eta 30 urte bitarteko gazteentzako Karatea).

<b>BIZKAR OSASUNTSUA</b>	<b>Kodea</b>	<b>Ordutegia</b>	<b>Erroldatuek</b>	<b>Erroldatugabeek</b>
<b>Lekua:</b> Kultura Etxean	ESMJ9	Astearte eta ostegunetan / 9:00-10:00	54€	87€
	ESLX19	Astelehen eta asteazkenetan / 19:15-20:15 <b>BERRIA</b>	54€	87€
	ESLX20	Astelehen eta asteazkenetan/ 20:15-21:15	54€	87€
	ESVI18	Ostiraletan / 18:00-19:00	27€	43€

**KARATEA** (17 eta 30 urte bitartekoentzat / 1985-1998)

<b>GAZTEENTZAT</b>	<b>Kodea</b>	<b>Ordutegia</b>	<b>Erroldatuek</b>	<b>Erroldatugabeek</b>
<b>Lekua:</b> Kiroldegian (kantxa eta ispiluen aretoa)	KA3DJU	Astearte eta ostegunetan / 19:00-20:00 eta ostiraletan / 18:00-19:00	81€	130€

## ZUMBA

<b>Kodea</b>	<b>Ordutegia</b>	<b>Erroldatuek</b>	<b>Erroldatugabeek</b>	
<b>Lekua:</b> Kiroldegian (ispiluen aretoa)	ZUMA11	Asteartetan / 11:00-12:00 <b>BERRIA</b>	27€	43€
	ZUVI11	Ostiraletan / 11:00-12:00	27€	43€
	ZULU15	Astelehenetan / 15:00-16:00 <b>BERRIA</b>	27€	43€
	ZULU21	Astelehenetan / 21:00-22:00 <b>BERRIA</b>	27€	43€
	ZUMJ21	Astearte eta ostegunetan / 21:00-22:00	54€	87€

## GIMNASTIKA HIPOPRESIBOA

<b>Kodea</b>	<b>Ordutegia</b>	<b>Erroldatuek</b>	<b>Erroldatugabeek</b>	
<b>Lekua:</b> Kiroldegian (1go. solairuko aretoa)	HILX11	Astelehen eta asteazkenetan / 11:00-11:30	51€	81€
	HILX18	Astelehen eta asteazkenetan/ 18:00-18:30	51€	81€
	HILX19	Astelehen eta asteazkenetan/ 18:30-19:00 <b>BERRIA</b>	51€	81€
	HIMJ 21	Astearte eta ostegunetan/ 21:20-21:50 <b>BERRIA</b>	51€	81€

## PILATES

<b>Kodea</b>	<b>Ordutegia</b>	<b>Erroldatuek</b>	<b>Erroldatugabeek</b>	
<b>Lekua:</b> Kiroldegian (1go. solairuko aretoa)	PILX9	Astelehen eta asteazkenetan / 9:00-10:00	101€	161€
	PIMJ19	Astearte eta ostegunetan / 19:15-20:15	101€	161€
	PIMJ20	Astearte eta ostegunetan / 20:15-21:15	101€	161€

BERRIA

## ADINEKOENDAKO JARDUERAK

**ADINA:** 60 urtez goitikoentzat (1955. urtean, eta aurretik, jaiotakoak).

### IKASTAROA:

2015eko urriaren 1etik  
2016ko maiatzaren 31ra

### KUOTAK:

**Erroldatuek**  
38 €/ikastaroa

**Erroldatugabeek**  
59 €/ikastaroa

### MANTENTZE SOINKETA

**Lekua:** Kiroldegian

Kodea	Ordutegia
GMLX10	Astelehen eta asteazkenetan / 10:00-11:00 (SOINKETA ARINA taldea)
GMLX11	Astelehen eta asteazkenetan / 11:00-12:00
GMLX12	Astelehen eta asteazkenetan / 12:00-13:00
GMLX16	Astelehen eta asteazkenetan / 16:00-17:00 (SOINKETA ARINA taldea) <b>BERRIA</b>
GMLX17	Astelehen eta asteazkenetan / 17:00-18:00
GMMJ11	Astearte eta ostegunetan / 11:00-12:00
GMMJ12	Astearte eta ostegunetan / 12:00-13:00

### YOGA

**Lekua:** Kultura Etxean

Kodea	Ordutegia
YOLX10	Astelehen eta asteazkenetan / 10:00 a 11:00
YOLX11	Astelehen eta asteazkenetan / 11:00-12:00
YOLX12	Astelehen eta asteazkenetan / 12:00-13:00
YOLX16	Astelehen eta asteazkenetan / 16:45-17:45
YOMJ11	Astearte eta ostegunetan / 11:00-12:00
YOMJ12	Astearte eta ostegunetan / 12:00-13:00
YOMJ17	Astearte eta ostegunetan / 17:00-18:00

### PILATES

**Lekua:** Kiroldegian  
(ispiluen aretoa)

**Lekua:** Kultura Etxean

Kodea	Ordutegia
PIMJ12	Astearte eta ostegunetan / 12:00-13:00
PIMJ16	Astearte eta ostegunetan / 16:00-17:00
PIMJ10	Astearte eta ostegunetan / 10:00-11:00

### LERROKO KIROL-DANTZA

**Lekua:** Kiroldegian  
(ispiluen aretoa)

Kodea	Ordutegia
BDV12	Ostiraletan / 12:00-13:30
BDV15	Ostiraletan / 15:30-17:00 <b>BERRIA</b>





## SASKIBALOA, ESKUBALOA, PATIN-HOCKEYA

Kirol eskola horietan izena emateko 012 telefonora deitu behar duzue, Lagunak elkarteko abonatuak bazarete abuztuaren 31tik irailaren 12ra, eta abonatuta ez bazaudete, baina Barañainen erroldatuta, irailaren 14tik 19ra. Abonatu eta erroldatu gabe zaudetenok Lagunak elkarteko kirol bulegora joan behar duzue irailaren 28tik aurrera. Kirol eskoletako parte-hartzaileek, Lagunak elkarteko taldeetan sartzeko, Lagunak udal zerbitzuaren onespena behar dute. Argibide gehiago Lagunak udal zerbitzuan. 948 181233 telefonoan edo [www.lagunak.org](http://www.lagunak.org) helbidean.

### PATIN-HOCKEYA (7-15 urte bitartekoak)

**Lekua:** Lagunakeko Patinodromoan

### EZ BAZARA ABONODUNA, SARBIDEA ESKATU

Ordutegia	Adina	Sexua
Astelehen eta asteazkenetan 17:45-19:00, ostiraletan 19:15-20:15	02 - 08	Giz. eta Emak.
Astelehen eta asteazkenetan 19:15-20:30, ostiraletan 20:15-21:15	00 - 01	Giz. eta Emak.

### SASKIBALOA (7-15 urte bitartekoak)

**Lekua:** Kiroldegian Eultza ikastetxean, Lagunakeko kiroldegian

### EZ BAZARA ABONODUNA, SARBIDEA ESKATU

Ordutegia	Adina	Sexua
Astelehenetan 18:00-19:00, asteazkenetan 16:00-17:00, ostiraletan 17:30-19:00	06-08	Giz. eta Emak.
Astelehenetan 19:00-20:30, asteazkenetan 18:30-20:00, ostiraletan 18:45-20:15	05	Emak
Asteazkenetan 16:00-17:00, ostiraletan 17:30-19:00	04-05	Giz.
Astelehenetan 18:00-19:30, asteartetan 19:15-20:30, ostiraletan 17:30-19:00	04	Emak
Asteartetan 19:15-20:30, asteazkenetan 19:15-20:45, ostiraletan 18:00-19:30	03-4	Giz.
Astelehenetan 17:30-19:00, asteartetan 17:45-19:30, ostegunetan 18:30-20:15	03	Emak
Astelehenetan 19:00-20:30, asteazkenetan 17:30-19:15, ostiraletan 19:00-20:15	02	Giz.
Astelehenetan 17:00-19:30, asteartetan 17:30-19:30, ostegunetan 16:30-18:00	02	Emak
Astelehenetan 18:00-19:30, asteartetan 16:30-18:00, ostegunetan 19:00-20:30 (A taldea)		
Astelehenetan 16:30-18:00, asteartetan 16:30-18:00, ostiraletan 19:15-20:45 (B)	00-01	Emak

### ESKUBALOA (7-15 urte bitartekoak)

**Lekua:** Lagunakeko Patinodromoan, Kiroldegian, Lagunakeko kiroldegian

### EZ BAZARA ABONODUNA, SARBIDEA ESKATU

Ordutegia	Adina	Sexua
Asteartetan eta ostegunetan 17:00-18:30 eta ostiraletan 17:45-19:00	04-08	Giz. eta Emak.
Asteartetan 18:30-20:00, ostegunetan 17:00-19:00 eta ostiraletan 16:30-17:45	02-03	Giz.
Asteartetan eta ostegunetan 18:30-20:00 eta ostiraletan 17:00-18:30	02-03	Emak
Asteartetan eta ostegunetan 20:00-21:30 eta ostiraletan 17:00-18:30	00-01	Giz.
Asteartetan 19:30-20:45, asteazkenetan 20:00-21:15, ostiraletan 20:15-21:15	00-01	Emak



## INFORMAZIOA

### KIROL ESKOLAK

Kirol eskolen programatik eskatzen dizuegu jakinaraztea kirol zerbitzuari inskribatu duzuen haurrari buruzko edozein informazio, baldin eta garrantzitsua izan badaiteke jardueren garapenerako.

Kirol eskoletako parte-hartzaileek, Lagunak elkarteko taldeetan sartzeko, Lagunak udal zerbitzuaren onspena behar dute.

### JARDUERAK KIROLDEGIAN

Kirol esparruan soilik sar daitezke parte-hartzaileak, ez haiekin datozenak.

Instalaziora sartu ahal izateko, aldagela bat emanen dio arduradunak talde bakoitzari, zeinek erabil izanen du jarduera bukatu ondorengo 20 minutu arte. Adingabeen kasuan, taldeko gainontzekoekin eta talde-arduraduna den irakasle/entrenatzailearekin sartuko dira aldageletara.

Jardueretan zaudeten bitarteko denborarako, erabili itzazue aldageletako armairuak, gal daitezkeen gauza pertsonalen ardura ez baitu bere gain hartuko Udalak.

### GAZTE eta HELDUENDAKO JARDUERAK

Gazte eta helduendako jardueretara ordutegi ezberdinetan (lan txanden arabera) joan nahi duzuenok eskaera aurkeztu behar duzue Kirol bulegoan, Infolocalen behin izena eman eta gero. Ordutegi osagarria izateko eskaera horrekin batera laneko egiaztagiria aurkeztu behar duzu. Eta, kontuan hartuko da soilik leku liberrik geratzen bada.

Lagunak udal zerbitzuan egiten diren jardueretan izena eman baduzue baina ez bazaudete abonatuta, Lagunak elkartera txartela aktibatzerara (Herritar txartela), irailaren 25etik aurrera. Herritar txartela ez duzuenok Barañaiingo Udaletxeko Herritarak Hartzeko bulegora (OAC) joan eta eskatu Herritar txartela.

Derrigorrezkoa da kaskoa eramatea irristalaritza jarduera guztietarako.

## JARDUEREN DESKRIBAPENA

### MANTENTZE SOINKETA:

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

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

**AEROBIKA:** Egoera fisikoa hobetzea xede duen kirol jarduera da aerobika, oinarri duena lan fisikoa musikaz lagunduta.

### LERRO IRRISTALARITZA:

Jardueraren bitartez lortu nahi da lerroko irristaluekin trebatzea eta ongi ikastea haiekin ibiltzen.

**TONOFIT:** Jarduerak gihar-egiturak sendotzen dizkigu, eta gihar-tonu egokia lortzen da hira praktikatzuz.

**GAP (Gluteoa + Abdominala + Hankak):** Giharrak suspertzeko jarduera fisikoa da, eta egiten diren ariketekin gorputzeko atal zehatzak lantzen dira (nagusiki gluteoak, abdominalak eta hankak). Jardueraren xede da gorputzeko atal

horien indarra eta gihar-tonua mantentzea edo handitzea.

### BIZKAR OSASUNTUA:

Bizkarreko minari aurre egiteko neurriak hartzen dira, bizkarrezurreko eta sabelaldeko giharrek 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.

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

### GIMNASTIKA HIOPRESIBOIA:

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.

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

### 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 egokিতuta dago.

### LERROKO KIROL-DANTZA

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

Barañaiingo Udaletxean eta Udal Kiroldegian informazio fitxak dauzkagu kontsultarako, kirol jarduera guztien gaineko azalpen eta helburrekin.