

## Helbidea:

Udaletxe plaza, z.g.  
31010 Barañain (NAFARROA)  
Tfnoa: 948 28 63 10  
deportes@baranain.com

## Udal teknikaria:

Inés Ocariz Mauleón

## Ofizial administraria:

Anjel Irureta Nemours

**Barañaingo Udalaren Herritarrak Hartzeko Bulegoan, Udaletxean, eta udal kiroldegian informazio fitxak eskuragarri dauzkagu kontsultarako, kirol jarduera guztien gaineko azalpenekin eta helburuekin.**

## KIROL INSTALAZIOAK

### UDAL KIROLDEGIA: FITNESS-MUSKULAZIO EREMUA

16 urtez goitik abonatu zaitezke ondo-ko zerbitzu hauetan:

- MUSKULAZIO ETA TONIFIKAZIO ARETOA: entrenamendu pertsonalizuatuak egiten dira.
- ARETO KARDIOBASKULARRA.
- ZIRKUITUETAN ENTRENATZEKO ARETOA: taldeka egiten dira entrenamenduak, gidatuta, zirkuitu funtzionaletan 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 ordezkoko gisa.
- SAUNA (gizonezkoena eta emakumezkoena).
- ALDAGELAK (dutxa-kabina eta armairuekin).



### - ORDUTEGIAK:

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

### - ORDUTEGIAK IRAKASLEAREKIN:

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

**Arratsaldez:** Astelehenetan 16:30etik 21:30era. Astearte, asteazken eta ostegunetan 16:30etik 20:30era. Ostiraletan 16:30etik 19:30era

### - ZERBITZUAREN PREZIOA:

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

### - ARGIBIDEAK ETA IZEN-EMATEA:

Gimnasioan astelehenetik ostiralera, irakaslearen ordutegian.



### ATLETISMO PISTAK

• **Kokapena:** Industrialdean kokatuta dauden atletismo pista berriak (Lagunak elkartearen ondoan). Iritsi daiteke baita Oltza zendeako ingurabidetik ere, oinezkoentzako bide batetik.

• **Erabilera:** Herritar guztiek erabil ditzakete pistak libreki, irekita daudenean (atletismoko kirol eskolarako orduetan eta finkatutako kirol-egutegiarekin bat).



# KIROL ESKOLAK

**IKASTAROA:** 2016ko urriaren 1etik 2017ko maiatzaren 31ra. **KUOTAK:** 72 €/ikastaroa erroldatuek eta 108 €/ikastaroa erroldatugabeek.

## GIMNASTIKA ERRITMIKOA

### 5-16 URTE

**Lekua:** Kiroldegian (pista nagusia)

Kodea	Ordutegia	Adina
RIMJ17	Asteaz., osteg. / 17:00-18:00	9 urtez goitikoak (00-07)
RIMJ18	Asteaz., osteg. / 18:00-19:00	5-8 urte (08-11)

## IRRIKALARITZA

### 5-11 URTE

**Lekua:** Sahats Ikastetxean (pista estalia)

Kodea	Ordutegia	Adina
PAMJ17	Asteaz., osteg. / 17:00-18:00	5-7 urte (09-11)
PAMJ18	Asteaz., osteg. / 18:00-19:00	8-11 urte (05-08)

## KARATEA

### 6-15 URTE

**Lekua:** Kiroldegian (ispiluen aretoa)

Kodea	Ordutegia	Adina
KALX17	Astel., asteaz / 17:00-18:00	6-9 urte (07-10)
KALX18	Astel., asteaz / 18:00-19:00	10-12 urte (04-06)
KAMJ17	Asteaz., osteg. / 17:00-18:00	6-9 urte (07-10)
KAMJ18	Asteaz., osteg. / 18:00-19:00	10-12 urte (04-06)
KA3D19	Astel., asteaz / 19:00-20:00 eta ostiral. / 17:00-18:00	13-15 urte (01-03)

## ATLETISMOA

### 7-16 URTE

**Lekua:** Atletismo pista berrietan (Industrialdean, Lagunak ondoan, erretegien atzekoaldean)

Kodea	Ordutegia	Adina
AT1	Astel., asteaz. / 17:15-18:15	7-11 urte (05-09)
AT2	Astel., asteaz. / 17:15-18:15	12-13 urte (03-04)
AT3	Asteaz., osteg. / 17:15-18:15	7-11 urte. <b>Euskaraz</b> (05-09)
AT4	Asteaz., osteg. / 18:30-19:30	13 urtez goitikoak (00-02)

## GIMNASTIKA ARTISTIKOA / AKROBAZIAK

### 6-16 URTE

**Lekua:** Kiroldegian (pista nagusia)

GALX17	Astel., asteaz. / 17:00-18:00	6-8 urte (08-10)
GALX18	Astel., asteaz. / 18:00-19:00	9 urtez goitikoak (00-07)

## JUDO

### 5-16 URTE

**Lekua:** Lagunak (tatamien aretoa) EZ BAZARA ABONODUNA, SARBIDEA ESKATU

Kodea	Ordutegia	Adina
JUMJ18	Asteaz., osteg. / 18:00-19:00	5-8 urte (08-11)
JU4D19	Astel., asteaz., asteaz., osteg. / 19:00-20:00	9 urtez goitikoak (00-07)

## PILOTA

### 6-16 URTE

**Lekua:** Lagunak (Retegi pilotalekua) EZ BAZARA ABONODUNA, SARBIDEA ESKATU

Kodea	Ordutegia	Adina
PE2D17	Asteazk. 16:30-17:00 h Osteg. 17:00-18:00	6-7 urte (09-10)
PE3D17	Astel., asteaz., osteg. / 17:00-18:00	8-9 urte (07-08)
PE3D18	Astel., asteaz., osteg. / 18:00-19:00	10-13 urte (03-06)
PE3D19	Astel., asteaz., osteg. / 19:00-20:00	14-16 urte (00-02)

## KIROL PSIKO-MOTRIZITATEA

### 4-6 URTE

**Lekua:** Kiroldegian (pista nagusia)

Kodea	Ordutegia	Adina
PSIX16	Asteazkenetan / 16:00-17:30	4-6 urte <b>Ingelesaz</b> (10-12)

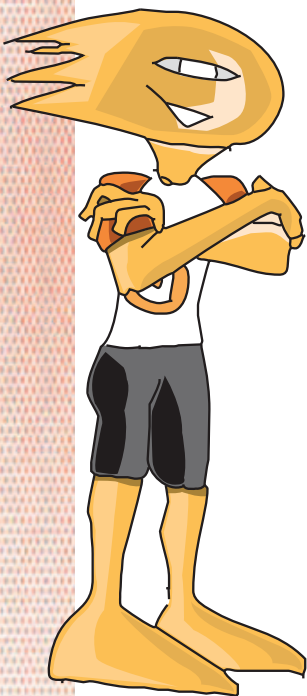
## KIROLAURREKO JOLASAK

### 6-8 URTE

**Lekua:** Kiroldegian (pista nagusia)

Kodea	Ordutegia	Adina
JPMJ18	Asteaz., osteg. / 18:00-19:00	6-8 urte <b>Ingelesaz</b> (08-10)

BERRIA



## GAZTE ETA HELDUENDAKO JARDUERAK

**ADINA: 17 urtez goitikoentzat: 1999. urtean, eta aurretik, jaiotakoak** (salbu, 16 eta 30 urte bitarteko gazteentzako Karatea, eta, 16 eta 40 urte bitarteko nesken erabateko Entrenamendua).

### IKASTAROA:

**1. LAUHILEKOA:** 2016ko urriaren 1etik 2017ko urtarrilaren 31ra.

**2. LAUHILEKOA:** 2017ko 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: 2017ko urtarrilaren 10etik 17ra.

### 15 PERTSONA BAINO GEHIAGOKO TALDEENTZAKO JARDUERAK:

KUOTAK:	errolatuek	errolatugabeek
Astean saio 1	27 € / lauhileko	43 € / lauhileko
Astean 2 orduz	54 € / lauhileko	87 € / lauhileko
Astean 3 orduz	81 € / lauhileko	130 € / lauhileko

### MANTENTZE SOINKETA

	Kodea	Ordutegia	Errolatuek	Errolatugabeek
<b>Lekua:</b> Kiroldegian (ispiluen aretoa)	GM3D9	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	Errolatuek	Errolatugabeek
<b>Lekua:</b> Kiroldegian (ispiluen aretoa)	AEJU11	Ostegunetan / 11:00-12:00	27€	43€
	AEMJ20	Astearte eta ostegunetan / 20:00-21:00	54€	87€

### YOGA PLUS

	Kodea	Ordutegia	Errolatuek	Errolatugabeek
<b>Lekua:</b> Kultura Etxean	YPVI17	Ostiraletan / 17:30-19:30	54€	87€

BERRIA

## GAZTE ETA HELDUENDAKO JARDUERAK

**ADINA: 17 urtez goitikoentzat: 1999. urtean, eta aurretik, jaiotakoak** (salbu, 16 eta 30 urte bitarteko gazteentzako Karatea, eta, 16 eta 40 urte bitarteko nesken erabateko Entrenamendua).

### YOGA

	Kodea	Ordutegia	Erroldatuek	Erroldatugabeek
<b>Lekua:</b> Lagunak (tata-mien aretoa) EZ BAZARA ABONODUNA, SARBIDEA ESKATU	YOMJ9	Astear., osteg. / 9:00-10:30	<b>ORDUTEGI BERRIA</b> 81€	130€
	YOMJ20	Astearte eta ostegunetan / 20:00-21:30	81€	130€
	YOLX17	Astelehen eta asteazkenetan / 17:45-19:15	81€	130€
<b>Lekua:</b> Kultura Etxean	YOMJ18	Astearte eta ostegunetan / 18:00-19:30	81€	130€
	YOMJ19	Astearte eta ostegunetan / 19:30-21:00	81€	130€

### TONOFIT

	Kodea	Ordutegia	Erroldatuek	Erroldatugabeek
<b>Lekua:</b> Kiroldegian (ispiluen aretoa)	TFVI10	Ostiraletan / 10:00-11:00	27€	43€
	TFLX19	Astelehen eta asteazkenetan / 19:00-20:00	54€	87€
	TFLX20	Astelehen eta asteazkenetan / 20:00-21:00	54€	87€
	TFX21	Asteazkenetan / 21:00-22:00	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€

### BIZKAR OSASUNTSUA

	Kodea	Ordutegia	Erroldatuek	Erroldatugabeek
<b>Lekua:</b> Kultura Etxean	ESMJ9	Astearte eta ostegunetan / 9:00-10:00	54€	87€
	ESLX19	Astelehen eta asteazkenetan / 19:15-20:15	54€	87€
	ESLX20	Astelehen eta asteazkenetan / 20:15-21:15	54€	87€

### KARATEA (16 eta 30 urte bitartekoentzat / 1986-2000)

	Kodea	Ordutegia	Erroldatuek	Erroldatugabeek
<b>GAZTEENTZAT</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€



BERRIA: HASTEKO ADINA

# KIROLAK



## GAZTE ETA HELDUENDAKO JARDUERAK

**ADINA: 17 urtez goitikoentzat: 1999. urtean, eta aurretik, jaiotakoak** (salbu, 16 eta 30 urte bitarteko gazteentzako Karatea, eta, 16 eta 40 urte bitarteko nesken erabateko Entrenamendua).

### ZUMBA

**Lekua:** Kiroldegian (ispiluen aretoa)

Kodea	Orduetgia	Erroldatuek	Erroldatugabeek
ZUMA11	Asteartetan / 11:00-12:00	27€	43€
ZUVI11	Ostiraletan / 11:00-12:00	27€	43€
ZULU15	Astelehenetan / 15:00-16:00	27€	43€
ZULU21	Astelehenetan / 21:00-22:00	27€	43€
ZUMJ21	Astearte eta ostegunetan / 21:00-22:00	54€	87€
ZUJU19	Ostegunetan / 19:00-20:00 <b>BERRIA</b>	27€	43€

### AEROPUMP

**Lekua:** Kiroldegian (ispiluen aretoa)

Kodea	Orduetgia	Erroldatuek	Erroldatugabeek
APMA19	Asteartetan / 19:00-20:00	27€	43€
APVI20	Ostiraletan / 20:00-21:00	27€	43€

### ERABATEKO ENTRENAMENDUA

**Lekua:** Kiroldegian (kantxa)

Kodea	Orduetgia	Erroldatuek	Erroldatugabeek
ETMJ19	Astearte eta ostegunetan / 19:00-20:00	54€	87€

16 eta 40 urte bitarteko emakumeentzat, fisikoki sasoi onean daudenak, intentsitate handiko ariketak (1976-2000)

### GIMNASTIKA HIOPRESIBOA

**Lekua:** Kiroldegian (1go solairuko aretoa)

Kodea	Orduetgia	Erroldatuek	Erroldatugabeek
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	51€	81€
HIMJ21	Astearte eta ostegunetan / 21:20-21:50	51€	81€

### PILATES

**Lekua:** Kiroldegian (1go solairuko aretoa)

Kodea	Orduetgia	Erroldatuek	Erroldatugabeek
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€
PILU19	Astelehenetan / 19:00-20:00 <b>BERRIA</b>	51€	81€
PIMA15	Asteartetan / 15:00-16:00 <b>BERRIA</b>	51€	81€

**TALDEKO, GEHIENEZ, 15 PERTSONA EDUKIKO DITUZTEN JARDUERAK**

**GIMNASTIKA HIOPRESIBOA ETA PILATES**

**KUOTAK:**

**erroldatuek**

Astean saio 1: 51€/lauhileko

Astean 2 saio: 101€/lauhileko

**erroldatugabeek**

Astean saio 1: 81€/lauhileko

Astean 2 saio: 161€/lauhileko

# ADINEKOENDAKO JARDUERAK

ADINA: 60 urtez goitikoentzat (1956. urtean, eta aurretik, jaiotakoak)

## IKASTAROA:

2016ko urriaren 1etik  
2017ko 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
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)

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
BDVI12	Ostiraletan / 12:00-13:30
BDVI15	Ostiraletan / 15:30-17:00





## SASKIBALOIA, ESKUBALOIA, PATIN-HOCKEYA

Kirol eskola horietan izena emateko 012 telefonora deitu behar duzue: Lagunak elkarteko abonodunak bazarete abuztuaren 31tik irailaren 9ra; eta abonogabeak bazarete baina Barañainen erroldatuta bazaudete, irailaren 12tik 16ra.

Abonogabe eta erroldatugabeek Lagunak elkarteko bulego nagusira joan behar duzue irailaren 26tik aurrera. **Aztertu egingo da bideragarria ote den onartzea jardueretan parte-hartzaile erroldatugabe eta abonogabeak.**

**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)

**Lekua:** Lagunakeko Patinodromoan

#### EZ BAZARA ABONODUNA, SARBIDEA ESKATU

Ordutegia	Adina	Sexua
Astelehen eta asteazkenetan 17:30-19:00, ostiraletan 19:15-20:00	07-09	Giz eta Emak
Astelehen eta asteazkenetan 17:30-19:00, ostiraletan 19:15-20:00	04-06	Giz eta Emak
Astelehen eta asteazkenetan 19:00-20:30, ostiraletan 20:00-20:45	01-03	Giz eta Emak

### SASKIBALOIA (7-15 urte)

**Lekua:** Udal kiroldegian, Eultza ikastetxean eta Lagunakeko kiroldegian

#### EZ BAZARA ABONODUNA, SARBIDEA ESKATU

Ordutegia	Adina	Sexua
Astel. 18:00-19:00 (aukeran), Asteaz. 16:00-17:00, Ostiral. 17:30-19:00	07-09	Giz eta Emak
Astel. 18:30-20:00 (B taldea), Astel. 19:00-20:30 (A taldea), asteaz. 18:15-19:30 (A t.), 17:30-19:00 (B t.), Ostiral. 18:30-20:00	05-06	Emak
Astel. 17:30-19:00, Asteaz. 18:00-19:30, Ostiral. 17:30-19:00	05	Giz
Asteaz. 16:00-17:00, Ostiral. 17:30-19:00	04	Giz
Astel. 19:00-20:30, Asteaz. 18:00-19:30, Osteg. 18:30-20:00	03	Emak
Asteaz. 20:00-21:15, Asteaz. 19:30-20:45, Osteg. 19:00-20:30	03	Giz
Astel. 16:30-18:00 (B taldea), Asteaz. 16:30-18:00 (A taldea), Asteaz. 18:30-20:00 (B t.)		
Osteg. 20:15-22:00 (A t.), Ostiral. 18:00-19:15 (B t.) eta 19:15-20:45 (A t.)	01-02	Emak
Asteaz. 18:30-20:00, Osteg. 19:00-20:30, Ostiral. 19:00-21:15	01-02	Giz

### ESKUBALOIA (7-15 urte)

**Lugar:** Lagunakeko Patinodromoan, Lagunakeko kiroldegian

#### EZ BAZARA ABONODUNA, SARBIDEA ESKATU

Ordutegia	Adina	Sexua
Astearte eta ostegunetan 17:30-18:30 eta ostiraletan 17:45-19:00	05-09	Giz eta Emak
Astearte eta ostegunetan 18:30-20:00 eta ostiraletan 16:30-18:00	03-04	Giz
Astearte eta ostegunetan 18:30-20:00 eta ostiraletan 16:30-18:00	03-04	Emak
Astearte eta ostegunetan 20:00-22:00 eta ostiraletan 16:30-18:00	01-02	Giz
Astearte eta ostegunetan 20:00-22:00 eta ostiraletan 16:30-18:00	01-02	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 onespena behar dute.

Aztertu egingo dugu, eta bideragarritasuna erabaki, pilota eskolara sartu nahi duenaren —eta errolatu gabe dagoen— eskaera bakoitza.

### 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 ahal 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.

Derrigorrezkoa da kaskoa eramatea irris-talaritza jarduera guztietarako.

### 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 librerik geratzen bada.

### JARDUERAK LAGUNAKEN

Lagunak udal zerbitzuan egiten diren jardueretan izena eman baduzue baina ez bazaudete abonatu, Lagunak elkar-terera joan behar duzue akreditazio txartela aktibatzerara (Herritar txartela), irailaren 26tik aurrera. Herritar txartela ez duzuenok Barañaingo Udaletxeko Herritarrek Hartzeko Bulegora (OAC) joan eta eskatu Herritar txartela.

### IZENA EMATEA ITXAROTE ZERRENDAN

Jarduera, talde edota ordutegi batean lekuri gabe gelditu diren pertsonak inskribatuko dira sortzen diren itxarote-zerrendetan. Jardueraz, taldez edota ordutegiz aldatu nahi duten pertsonak ez dira inskribatuko itxarote-zerrenda batean; horiek instantzia bat bete behar-ko dute Udalaren Herritarrek Hartzeko Bulegoan, eskatzen duten aldaketa zehaztuta.

## 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 anitzarekin.

**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.

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

**GAP:** 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 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 fisikomental da, eta gorputzaren atal guztien erabilera oinarritzen da defentsa pertsonalerako.

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

**GIMNASTIKA HIPOPRESIOBOA:** 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-betokoa, zeinetan gorputza lantzen baita osotasun bezala, eta esku hartzen dute bai buruak baita gorputzak ere.

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

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

meditaziorako, norbere pertzepziorako eta erlaxaziorako denbora abiarazten du.

**ERABATEKO ENTRENAMENDUA:** Sasoi onean dauden 16-40 urte bitarteko emakumeentzako entrenamendu programa. Intentsitate handikoak eta motzak diren ariketa funtzionalak dira, gaitasun fisikoak era bikainean hobetzen dituztenak.

**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-betokoa, 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.