

KIROLAK

Helbidea:

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

Udal teknikaria:

Inés Ocáriz Mauleón

Ofizial administraria:

Unai Razkin Iriarte

Barañaingo Udalaren Herritar 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 pertsonalizatuak 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 ordeztoko gisa.
- SAUNA (gizonezkoena eta emakumezkoena).
- ALDAGELAK (dutxa-kabina eta ar-mairuekin).



Ordutegiak

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

Ordutegiak irakaslearekin

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

Arratsaldez: Astelehenetik ostiralera 16:30etik 21:30era. Astearte, asteazken eta ostegunetik 16:30etik 20:30era. Ostiraletan 16:30etik 19:30era.

Zerbitzuaren prezioa

- 32,50 €/hileko, erroldatuek.
- 47,00 €/hileko, erroldatugabeek (leku librerik badago, betiere).

Argibideak eta izen-ematea

Gimnasioan astelehenetik ostiralera, irakaslearen ordutegian.

ATLETISMO PISTAK

• **Kokapena:** Industrialdean kokatuta daude atletismo pista berriak (Lagunak elkartearen ondoan). Oltza zendeako ingurubidetik ere sartu daiteke, oinezkoentzako bide batetik.

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



KIROL ESKOLAK

IKASTAROA: 2017ko urriaren 1etik 2018ko maiatzaren 31ra. **KUOTAK:** 72 €/ikastaroa erroldatuek eta 108 €/ikastaroa erroldatugabeek.

GIMNASTIKA ERRITMIKOA

Kodea	Egunak	Ordutegia	Adina
RIMJ18	Astear. eta osteg.	18:00-19:00	5-9 urte (08-12)

5-9 URTE

Lekua: Kiroldegian (pista nagusia)

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

Kodea	Egunak	Ordutegia	Adina
RDMJ17	Astear. eta osteg.	17:00-18:00	10-16 urte (01-07)

10-16 URTE

Lekua: Kiroldegian (Ispiluen aretoa)

IRRISTARITZA (artistikoa eta abiadura)

Kodea	Egunak	Ordutegia	Adina
PAMJ17	Astear. eta osteg.	17:00-18:00	5-7 urte (10-12)

5-14 URTE

Lekua: Colegio Saucos (pista cubierta)

Kodea	Egunak	Ordutegia	Adina
PAMJ18	Astear. eta osteg.	18:00-19:00	8-14 urte (03-09)

Irristalaritza mota ezberdinak.

KARATEA

Kodea	Egunak	Ordutegia	Adina
KALX17	Astel. eta asteazk.	17:00-18:00	6-9 urte (08-11)

6-15 URTE

Lekua: Kiroldegian (Ispiluen aretoa)

Kodea	Egunak	Ordutegia	Adina
KALX18	Astel. eta asteazk.	18:00-19:00	10-12 urte (05-07)
KAMJ18	Astear. eta osteg.	18:00-19:00	10-12 urte (05-07)
KA3D19	Astel. eta asteazk.	19:00-20:00	13-15 urte (02-04)
	Ostirala	17:00-18:00	

ATLETISMOA

Kodea	Egunak	Ordutegia	Adina
AT1	Astel. eta asteazk.	17:15-18:15	7-11 urte (06-10)

7-16 URTE

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

Kodea	Egunak	Ordutegia	Adina
AT2	Astel. eta asteazk.	17:15-18:15	12-13 urte (04-05)
AT3	Astear. eta osteg.	17:15-18:15	7-11 urte. Euskara (06-10)
AT4	Astear. eta osteg.	18:30-19:30	13 urtez goitikoak (01-03)

GIMNASTIKA ARTISTIKOA / AKROBAZIAK

Kodea	Egunak	Ordutegia	Adina
GALX17	Astel. eta asteazk.	17:00-18:00	6-8 urte (09-11)

6-16 URTE

Lekua: Kiroldegian (pista nagusia)

Kodea	Egunak	Ordutegia	Adina
GALX18	Astel. eta asteazk.	18:00-19:00	9 urtetik aurrera (01-08)

JUDO

Kodea	Egunak	Ordutegia	Adina
JUMJ18	Astear. eta osteg.	18:00-19:00	5-8 urte (09-12)

5-16 URTE

Lekua: Lagunak (Tatamien aretoa)

Kodea	Egunak	Ordutegia	Adina
JU4D19	Astel., asteart., Asteazk. eta osteg.	19:00-20:00	9 urtetik aurrera (01-08)

Ez bazara abonoduna, sarbidea eskatu

BERRIA: Helduen taldea: Asteazkenetan, borroka olinipikoaren eta defentsa pertsonalaren hastapenak.

PILOTA

Kodea	Egunak	Ordutegia	Adina
PE3D16	Astel. eta osteg. Miércoles	17:00-18:00 16:30-17:00	6-7 urte (10-11)

6-16 URTE

Lekua: Lagunak (Retegi pilotalekua)

Kodea	Egunak	Ordutegia	Adina
PE3D17	Astel., asteazk. eta ostegunetan	17:00-18:00	8-9 urte (08-09)

Ez bazara abonoduna, sarbidea eskatu

Kodea	Egunak	Ordutegia	Adina
PE3D18	Astel., asteazk. eta ostegunetan	18:00-19:00	10-13 urte (04-07)

Kodea	Egunak	Ordutegia	Adina
PE3D19	Astel., asteazk. eta ostegunetan	19:00-20:00	14-16 urte (01-03)

KIROL PSIKO-MOTRIZITATEA

Kodea	Egunak	Ordutegia	Adina
PSIX16	Asteazkena	16:00-17:30	4-5 urte (12-13)

4-5 URTE Ingelesaz

Lekua: Kiroldegian (pista nagusia)

KIROLANITZA

Kodea	Egunak	Ordutegia	Adina
MUMJ17	Astear. eta osteg.	17:00-18:00	6-7 urte (10-11)

6-7 URTE Ingelesaz

Lekua: Kiroldegian (pista nagusia)

KIROLAK



GAZTE ETA HELDUENDAKO JARDUERAK

ADINA:

17 urtez goitikoentzat (2000. urtean, eta aurretik, jaiotakoak) (salbu, 16 eta 30 urte bitarteko gazteentzako Karatea, eta, 16 eta 40 urte bitarteko nesken erabateko Entrenamendua).

IKASTAROA:

- **1º LAUHILEKOA:** 2017ko urriaren 1etik 2018ko urtarrilaren 31ra.
- **2º LAUHILEKOA:** 2018ko 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: 2018ko urtarrilaren 9tik 16ra.

15 PERTSONA BAINO GEHIAGOKO TALDEENTZAKO JARDUERAK:

KUOTAK:

Astean ordu 1
Astean 2 orduz
Astean 3 orduz

erroldatuek

27 € / lauhileko
54 € / lauhileko
81 € / lauhileko

erroldatugabeek

43 € / lauhileko
87 € / lauhileko
130 € / lauhileko

MANTENTZE SOINKETA

Lekua: Kiroldegian (Ispiluen aretoa)

Lekua: Kiroldegia (kantxa)

Kodea	Egunak	Ordutegia	Erroldatuek	Erroldatugabeek
GM3D9	Astelehen, asteazken eta ostiraletan	9:00-10:00	81 €	130 €
GMMJ9	Astearte eta ostegunetan	9:00-10:00	54 €	87 €
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 €

AEROBIKA

Lekua: Kiroldegian (Ispiluen aretoa)

Kodea	Egunak	Ordutegia	Erroldatuek	Erroldatugabeek
AEMJ20	Astearte eta ostegunetan	20:00-21:00	54 €	87 €

TONOFIT

Lekua: Kiroldegian (Ispiluen aretoa)

Kodea	Egunak	Ordutegia	Erroldatuek	Erroldatugabeek
TFV10	Ostirala	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	Asteazkena	21:00-22:00	27 €	43 €

GAZTE ETA HELDUENDAKO JARDUERAK

YOGA

	Kodea	Egunak	Ordutegia	Erroldatuek	Erroldatugabeek
Lekua: Lagunak (Tatamien aretoa)	YOMJ9	Astearte eta ostegunetan	9:00-10:30	81 €	130 €
	YOMJ20	Astearte eta ostegunetan	20:00-21:30	81 €	130 €
Lekua: Kultura Etxean Ez bazara abonoduna, sarbidea eskatu	YOLX17	Astelehena 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 €

GAP

	Kodea	Egunak	Ordutegia	Erroldatuek	Erroldatugabeek
Lekua: Kiroldegian (Ispiluen aretoa)	GAMJ10	Astearte eta ostegunetan	10:00-11:00	54 €	87 €
	GAVI19	Ostirala	19:00-20:00	27 €	43 €

BIZKAR OSASUNTSUA

	Kodea	Egunak	Ordutegia	Erroldatuek	Erroldatugabeek
Lekua: Kultura Etxean	ESMJ9	Astearte eta ostegunetan	9:00-10:00	54 €	87 €
	ESLX19	Astelehena eta asteazkenetan	19:15-20:15	54 €	87 €
	ESLX20	Astelehena eta asteazkenetan	20:15-21:15	54 €	87 €

KARATEA GAZTEENTZAT

16 eta 30 urte
(1987-2001)

Lekua: Kiroldegian
(kantxa eta Ispiluen aretoa)

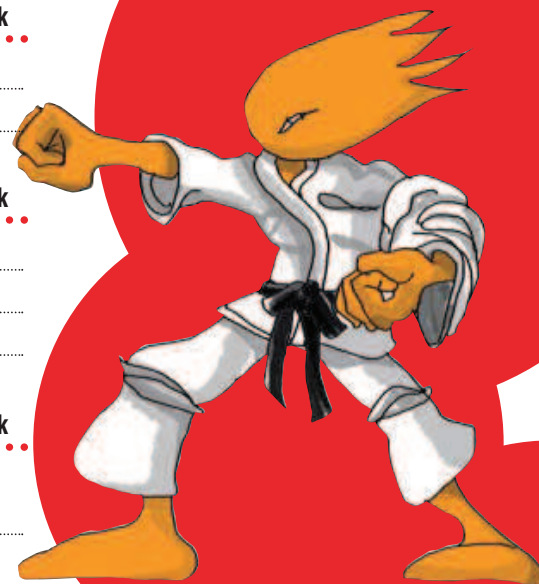
	Kodea	Egunak	Ordutegia	Erroldatuek	Erroldatugabeek
KA3DJU		Astearte eta ostegunetan	19:00-20:00	81 €	130 €
		Ostirala	18:00-19:00		

ZUNBA

Lekua: Kiroldegian
(Ispiluen aretoa)

	Kodea	Egunak	Ordutegia	Erroldatuek	Erroldatugabeek
ZUMJ 11 ZUVI 11 ZULU 15 ZULU 21 ZUMJ21 ZUJU 19 ZUSA 10		Astearte eta ostegunetan	11:00-12:00	54 €	87 €
		Ostirala	11:00-12:00	27 €	43 €
		Astelehena	15:00-16:00	27 €	43 €
		Astelehena	21:00-22:00	27 €	43 €
		Astearte eta ostegunetan	21:00-22:00	54 €	87 €
		Osteguna	19:00-20:00	27 €	43 €
		Larunbata	10:00-11:00	27 €	43 €

BERRIA



GAZTE ETA HELDUENDAKO JARDUERAK

AEROPUMP	Kodea	Egunak	Ordutegia	Erroldatuek	Erroldatugabeek
Lekua: Kiroldegian (Ispiluen aretoa)	APMA19	Asteartea	19:00-20:00	27 €	43 €

ERABATEKO ENTRENAMENDUA	Kodea	Egunak	Ordutegia	Erroldatuek	Erroldatugabeek
Lekua: Kiroldegian (kantxa)	ETMJ19	Astearte eta ostegunetan	19:00-20:00	54 €	87 €
16 eta 40 urte bitarteko emakumeentzat, fisikoki sasoi onean daudenak, intentsitate handiko ariketak (1977-2001)					

GIMNASTIKA HIPOPRESIBOA, YOGA PLUS ETA PILATES (TALDEKO, GEHIENEZ, 15 PERTSONA EDUKIKO DITUZTEN JARDUERAK)

KUOTAK:

Erroldatuek:

- Astean saio 1: 51 € / lauhileko
- Astean 2 saio: 101 € / lauhileko

Erroldatugabeek

- Astean saio 1: 81 € / lauhileko
- Astean 2 saio: 161 € / lauhileko

ADINA:

17 urtez goitikoentzat (1999. urtean, eta aurretik, jaiotakoak)

GIMNASTIKA HIPOPRESIBOA	Kodea	Egunak	Ordutegia	Erroldatuek	Erroldatugabeek
Lekua: Kiroldegian (1go solairuko aretoa)	HILX11	Astelehen eta asteazkenetan	11:00-11:30	51 €	81 €
BERRIA	HILX17	Astelehen eta asteazkenetan	17:30-18:00	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 €

YOGA PLUS	Kodea	Egunak	Ordutegia	Erroldatuek	Erroldatugabeek
Lekua: Kiroldegian (1go solairuko aretoa)	YPX20	Asteazkena	20:00-22:00	101 €	161 €

PILATES	Kodea	Egunak	Ordutegia	Erroldatuek	Erroldatugabeek
Lekua: Kiroldegian (1go solairuko aretoa)	PILX9	Astelehen eta asteazkenetan	9:00-10:00	101 €	161 €
BERRIA	PILU10	Astelehena	10:00-11:00	51 €	81 €
BERRIA	PIJU9	Osteguna	9:00-10:00	51 €	81 €
	PIMA15	Asteartea	15:00-16:00	51 €	81 €
BERRIA	PIJU15	Osteguna	15:00-16:00	51 €	81 €
BERRIA	PIMJ17	Astearte eta ostegunetan	17:00-18:00	101 €	161 €
BERRIA	PIMV18	Astearte eta ostiraletan	18:00-19:00	101 €	161 €
	PILU19	Astelehena	19:00-20:00	51 €	81 €
	PIMJ19	Astearte eta ostegunetan	19:15-20:15	101 €	161 €
	PIMJ20	Astearte eta ostegunetan	20:15-21:15	101 €	161 €

ADINEKOENDAKO JARDUERAK

ADINA:

65 urtez goitikoentzat (1952. urtean, eta aurretik, jaiotakoak)

IKASTAROA:

2017ko urriaren 1etik 2018ko maiatzaren 31ra

KUOTAK:

- Erroldatuek: 38 € / ikastaroa
- Erroldatugabeek: 59 € / ikastaroa

MANTENTZE SOINKETA

Lekua: Kiroldegian

Kodea	Egunak	Ordutegia
GMLX10	Astel. eta asteazk.	10:00-11:00
GMLX11	Astel. eta asteazk.	11:00-12:00
GMLX12	Astel. eta asteazk.	12:00-13:00
GMLX17	Astel. eta asteazk.	17:00-18:00
GMMJ11	Astear. eta osteg.	11:00-12:00
GMMJ12	Astear. eta osteg.	12:00-13:00

YOGA

Lekua: Kultura Etxean

Kodea	Egunak	Ordutegia
YOLX10	Astel. eta asteazk.	10:00-11:00
YOLX11	Astel. eta asteazk.	11:00-12:00
YOLX12	Astel. eta asteazk.	12:00-13:00
YOLX16	Astel. eta asteazk.	16:45-17:45
YOMJ11	Astear. eta osteg.	11:00-12:00
YOMJ12	Astear. eta osteg.	12:00-13:00
YOMJ17	Astear. eta osteg.	17:00-18:00

PILATES

Lekua: Kiroldegian (ispiluen aretoa)

Kodea	Egunak	Ordutegia
PIMJ12	Astear. eta osteg.	12:00-13:00
PIMJ16	Astear. eta osteg.	16:00-17:00

Lekua: Kultura Etxean

PIMJ10	Astear. eta osteg.	10:00-11:00
--------	--------------------	-------------

LERROKO KIROLDANTZA

Lekua: Kiroldegian (ispiluen aretoa)

Kodea	Egunak	Ordutegia
BDVI12	Ostirala	12:00-13:30
BDVI15	Ostirala	15:30-17:00



KIROLAK

KUOTAK:

SASKIBALOIA

• 2010., 2009. eta 2008. urteetan jaiotakoak

- Udalaren kirol eskola, erroldatuek: 72 €
- Udalaren kirol eskola, erroldatugabeek: 108 €

• 2002. eta 2007. urteen artean jaiotakoak

- Udalaren kirol eskola, erroldatuek + Lagunak elkarteko kirol-kuota: 152 €
- Udalaren kirol eskola, erroldatugabeek + Lagunak elkarteko kirol-kuota: 188 €

ESKUBALOIA eta HOCKEYA

• 2002. eta 2010. urteen artean jaiotakoak

- Udalaren kirol eskola, erroldatuek + Lagunak elkarteko kirol-kuota: 152 €
- Udalaren kirol eskola, erroldatugabeek + Lagunak elkarteko kirol-kuota: 188 €

Lagunak elkartean ABONATU GABE daudenek kirol-kuota ordaintzeaz gain erabiltzaile kirolarientzako kuota ere ordaindu beharko dute.

Erabiltzaile kirolarientzako kuota 2017/2018 denboraldirako: 250 €

Informazio gehiago Lagunak Udal Zerbitzuan. Tel.: 948181233 edo www.lagunak.org webean.

SASKIBALOIA, ESKUBALOIA, PATIN-HOCKEYA

Kirol eskola horietan izena emateko, Lagunak elkarteko abonatuak bazarete edo nahiz eta abonatuta ez izan Barañainen erroldatuta bazaudete 012 telefonora deitu behar duzue, irailaren 7tik 15era.

Abonatu eta erroldatu gabe zaudetenok Lagunak elkarteko bulego nagusira joan behar duzue irailaren 7tik 15era. **Azertu egingo da, eta bideragarritasuna baloratuko, erroldatuta ez dauden eta abonatuak ez diren parte-hartzaileak hartzearena.**

PATIN-HOCKEYA

7-15 URTE

Lekua: Lagunakeko

Patinodromoan. Ez bazara abonoduna, sarbidea eskatu

Egunak eta orduak

Astel. eta asteazk. 17:30-19:00 / ostiral. 19:15-20:00

Astel. eta asteazk. 17:30-19:00 / ostiral. 19:15-20:00

Astel. eta asteazk. 19:00-20:30 / ostiral. 20:00-20:45

Jaiotze data

2008-2010

2006-2007

2002-2005

Sexua

gizonezk. eta emakumezk.

gizonezk. eta emakumezk.

gizonezk. eta emakumezk.

SASKIBALOIA

7-15 URTE

Lekua: Udal

kiroldegian, Eultza ikastetxean eta Lagunakeko kiroldegian.

Ez bazara abonoduna, sarbidea eskatu

Kategoria

TXIKIENAK

PRE MINI MISTOAEKUMEZK.

MINI GIZONEZKOAK

HAUR AURREKO MAILA EMAK. B

HAUR AURREKO MAILA EMAK. A

HAUR AURREKO MAILA GIZON.

HAUR MAILA GIZONEZKOAK

KADETE EMAKUMEZKOAK B

KADETE EMAKUMEZKOAK A

KADETE GIZONEZKOAK B

KADETE GIZONEZKOAK A

Egunak eta orduak

Asteazkenetan 16:00-17:00 / ostiral. 17:00-18:30

Astel. eta asteazk. 18:15-19:30 / ostiral. 18:15-19:45

Astearte eta ostiraletan 18:00-19:30

Astel. 17:15-18:45 / asteazk. 18:00-19:30 / osteg. 18:00-19:15

Asteazk. 18:00-19:15 / osteg. 19:15-20:45 / ostiral. 18:30-20:15

Astel. 19:30-20:45 / asteazk. 19:15-20:45 / ostiral. 16:30-18:00

Asteazk. 16:00-17:30 / osteg. 16:30-18:00 / ostiral. 16:30-18:00

Astel. 19:00-20:30 / asteazk. 18:30-20:00 / ostiral. 18:00-19:30

Astel. eta asteazk. 17:30-19:00 / ostiral. 18:30-20:15

Astel. eta asteart. 16:30-18:00 / osteg. 19:00-20:30

Astel. 19:00-20:30 / asteazk. 19:15-20:45 / osteg. 19:00-20:30

Jaiotze data

2008/2010

2007

2006-2007

2004-2005

2005-2006

2005

2004

2003

2002

2003

2002

ESKUBALOIA

7-15 URTE

Lekua:

Lagunakeko Patinodromoan, Lagunakeko kiroldegian.

Ez bazara abonoduna, sarbidea eskatu

Kategoria

KIMU AURREKO EMAK. eta GIZON.

KIMUEKUMEZKOAK

KIMUGIZONEZKOAK

HAUR MAILA GIZONEZKOAK

KADETE EMAKUMEZKOAK

KADETE GIZONEZKOAK

Egunak eta orduak

Asteazk. eta osteg. 17:30-18:30 eta ostiral. 17:45-19:00

Astelehena, asteazken eta ostiraletan 17:30-19:00

Asteazk. eta ostegunetan 17:30-18:30 eta ostiraletan 17:45-19:00

Asteazk. eta ostegunetan 18:30-20:00 eta ostiraletan 16:30-17:45

Asteazk. 20:00-21:30, osteg. 17:00-19:00 eta ostiral. 17:00-18:30

Astearte eta ostegunetan 20:00-21:30 eta ostiraletan 17:00-18:30

Jaiotze data

2008/2010

2006-2007

2006-2007

2004-2005

2002-2003

2002-2003

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.

JARDUERAK KIROLDEGIAN

Kirol esparruan soilik sar daitezke parte-hartzaileak, ez haiek 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 ardua ez baitu bere gain hartuko Udalak.

Derrigorrezkoa da kaskoa eramatea irristalaritza jarduera guztietarako.

ESKOLAK NOIZ BUKATZEN DIREN

Helduen eta adinekoen jardueretan, eskoletarako finkatuta dagoen ordua baino bost minutu lehenago amaituko dira, parte-hartzaileen sarrera eta iteera errazte aldera.

GAZTE ETA HELDUENDAKO JARDUERAK

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

JARDUERAK LAGUNAK

Lagunak udal zerbitzuan egiten diren jardueretan izena eman baduzue baina ez bazaudete abonatu, Lagunak elkartera joan behar duzue egiaztatze txartela aktibatuzera (Herritar txartela), irailaren 26tik aurrera. Herritar txartela ez duzuenok Barañaingo Udaletxeko Herritarrek Hartzeko bulegora (OAC) joan eta eskatu Herritar txartela.

ITXAROTE-ZERRENDAKO IZEN-EMATEAK

Sortzen diren itxarote-zerrendak jarduera, talde edo ordu-tegi jakin batean plazarik gabe geratu direnentzat izango dira. Ez da jasoko zerrenda horretan jardueraz, taldez edo ordu-tegiz aldatu nahi duen pertsonaren izena. Norbaitek aldaketa horiek egin nahi baditu, Udaletxean (Herritarrek Hartzeko Bulegoan-OAC) eskabidea bete beharko du zeinetan azalduko baitu zein den egin nahi duen aldaketa.

JARDUEREN DESKRIAPENA

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.

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 praktikatzuz.

GAP (Gluteoak+Abdominalak+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 OSASUNTSUA: Bizkarreko minari aurre egiteko neurriak hartzen dira, bizkarrezurreko eta sabelaldeko giharrak indartu eta luzatzeko lana eginez. Eguneroko zerreginetarako 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.

GIMNASTIKA HIOPRESIBOA: 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.

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.

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-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 leerroetan biltzen dira dantzatzeko.

Barañaingo udaletxean eta udal kiroldegian informazio fitxak dauzkagu kontsultarako, kirol jarduera guztien gaineko azalpenekin eta helburuekin.