

# KIROLAK

## Helbidea:

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

## Udal teknikaria:

Inés Ocariz 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 funtzioaletan 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).



### 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

- 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 dauden atletismo pista berriak (Lagunak elkartearen ondoan). Iritsi daiteke baita Oltza Zendeako ingurabidetik ere, oinezkoentzako bide bate-tik.

• **Erabilera:** Herritar guztiek erabil ditzakete pistak libreki, irekita daudenean (atletismoko kirol eskolarako orduetan eta finkatutako kirol-egutegiarekin bat). Lanegunetan ere, goizean, erabil daiteke; aldeaz aurretik euro 1 ordainduta pertsona/egun bakoitzeko (erroldatuek) eta 3€ pertsona/egun bakoitzeko (erroldatugabeek).



# KIROL ESKOLAK

**IKASTAROA:** 2018ko urriaren 1etik 2019ko maiatzaren 31ra. **KUOTAK: 72 €/ikastaroa** erroldatuek eta **120 €/ikastaroa** erroldatugabeek.

## GIMNASTIKA ERITMIKOA

### 5-9 URTE

**Lekua:** Kiroldegian (pista nagusia)

Kodea	Egunak	Ordutegia	Adinak
RIMJ18	Astear. eta osteg.	18:00-19:00	5-9 urte (09-13)

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

### 10-16 URTE

**Lekua:** Kiroldegian (1go. solairuko aretoan)

Kodea	Egunak	Ordutegia	Adinak
RDX16	Asteazkenetan	16:00-17:30	10-16 urte (02-08)

## IRRISTARARITZA (artistikoa eta abiadura)

### 5-14 URTE

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

Kodea	Egunak	Ordutegia	Adinak
PAMJ17	Astear. eta osteg.	17:00-18:00	5-7 urte (11-13) Irristatzen ikasi
PAMJ18	Astear. eta osteg.	18:00-19:00	8-14 urte (04-10) Irristalaritza mota ezberdinak

## KARATEA

### 6-15 URTE

**Lekua:** Kiroldegian (Ispiluen aretoa)

Kodea	Egunak	Ordutegia	Adinak
KALX17	Astel. eta asteazk.	17:00-18:00	6-9 urte (09-12)
KALX18	Astel. eta asteazk.	18:00-19:00	10-12 urte (06-08)
KAMJ17	Astear. eta osteg.	17:00-18:00	6-9 urte (09-12)
KAMJ18	Astear. eta osteg.	18:00-19:00	10-12 urte (06-08)
KA3D16	Astel. eta asteazk. Ostiraletan	16:00-17:00 17:00-18:00	13-14 urte (04-05)

## ATLETISMOA

### 7-16 URTE

**Lekua:** Atletismo pista berrietan (Industrialdean Lagunak ondoan)

Kodea	Egunak	Ordutegia	Adinak
AT1	Astel. eta asteazk.	17:15-18:15	7-11 urte (07-11)
AT2	Astel. eta asteazk.	17:15-18:15	12-13 urte (05-06)
AT3	Astear. eta osteg.	17:15-18:15	7-11 urte, <b>Euskara</b> (07-11)
AT4	Astear. eta osteg.	18:30-19:30	13 urtez goitikoak (02-04)

## JUDO

### 5-16 URTE

**Lekua:** Lagunak (Tatamien aretoa)

Kodea	Egunak	Ordutegia	Adinak
JUMJ18	Astear. eta osteg.	18:00-19:00	5-8 urte (10-13)
JU4D19	Astel., asteart., asteazk. eta osteg.	19:00-20:00	9 urtetik aurrera (02-09)

Ez bazara abonoduna, sarbidea eskatu

**HELDUEN TALDEA:** Asteazkenetan, borroka olinpikoaren eta defentsa pertsonalaren beste modalitateak landuko dira.

## GIMNASTIKA ARTISTIKOA / AKROBAZIAK

### 6-16 URTE

**Lekua:** Kiroldegian (pista nagusia)

Kodea	Egunak	Ordutegia	Adinak
GALX17	Astel. eta asteazk.	17:00-18:00	6-8 urte (10-12)
GALX18	Astel. eta asteazk.	18:00-19:00	9 urtetik aurrera (02-09)

## PILOTA

### 6-16 URTE

**Lekua:** Lagunak (Retegi pilotalekua)

Kodea	Egunak	Ordutegia	Adinak
PE3D16	Astel. eta asteazk. Ostegunetan	17:00-17:45 17:00-18:00	6-7 urte (11-12)
PE3D17	Astel. eta asteazk. Ostegunetan	17:45-18:30 17:00-18:00	8-9 urte (09-10)
PE3D18	Astel. eta asteazk. Ostegunetan	18:30-19:15 18:00-19:00	10-12 urte (06-08)
PE3D19	Astel. eta asteazk. Ostegunetan	19:15-20:00 18:00-19:00	13-14 urte (04-05)
PEMJ19	Asteart. eta osteg.	19:00-20:00	15-16 urte (02-03)

## XAKEA

### 6-11 URTE

**Lekua:** Sahats Ikastetxean (gelan)

Kodea	Egunak	Ordutegia	Adinak
AJLU17	Asteleheneretan	17:00-18:00	6-7 urte (11-12)
AJLX18	Astel. eta asteazk.	18:00-19:00	8-11 urte (07-10)

## GAZTE ETA HELDUENDAKO JARDUERAK

### ADINA:

**17 urtez goitikoentzat (2001. urtean, eta aurretik, jaiotakoak)** (salbu, 15 eta 30 urte bitarteko gazteentzako Karatea).

### IKASTAROA:

- **1º LAUHILEKOA:** 2018ko urriaren 1etik 2019ko urtarrilaren 31ra.
- **2º LAUHILEKOA:** 2019ko 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: 2019ko 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)

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 €

**Lekua:** Kiroldegia (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 €

### ZUNBA

**Lugar:** BERRIA Kiroldegian (Ispiluen aretoa)

Kodea	Egunak	Ordutegia	Erroldatuek	Erroldatugabeek
ZUMA10	Astearteetan	10:00-11:00	27 €	43 €
ZUMJ11	Astearte eta ostegunetan	11:00-12:00	54 €	87 €
ZUVI11	Ostiraletan	11:00-12:00	27 €	43 €
ZULU15	Astelehenetan	15:00-16:00	27 €	43 €
ZULU21	Astelehenetan	21:00-22:00	27 €	43 €
BERRIA ZUMA20	Astearteetan	20:00-21:00	27 €	43 €
ZUMJ21	Astearte eta ostegunetan	21:00-22:00	54 €	87 €
ZUJU 19	Ostegunetan	19:00-20:00	27 €	43 €
ZUSA 10	Larunbatetan	10:00-11:00	27 €	43 €

## GAZTE ETA HELDUENDAKO JARDUERAK

### YOGA

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

### GAP

	Kodea	Egunak	Ordutegia	Erroldatuek	Erroldatugabeek
<b>Lekua:</b> Kiroldegian (Ispiluen aretoa)	GAVI19	Ostiraletan	19:00-20:00	27 €	43 €

### BIZKAR OSASUNTSUA

	Kodea	Egunak	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 GAZTEENTZAT

15 eta 30 urte  
(1988-2003)

**Lekua:** Kiroldegian  
(kantxa eta Ispiluen aretoa)

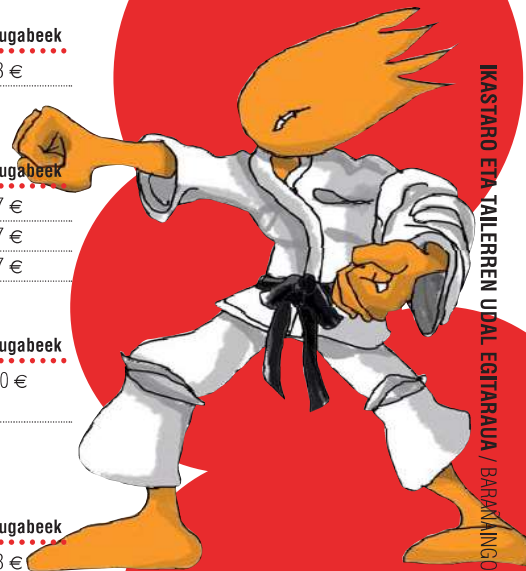
	Kodea	Egunak	Ordutegia	Erroldatuek	Erroldatugabeek
	KA3DJU	Astearte eta ostegunetan	19:00-20:00	81 €	130 €
		Ostiraletan	18:00-19:00		

### TONOFIT

**Lekua:** Kiroldegian  
(Ispiluen aretoa)

	Kodea	Egunak	Ordutegia	Erroldatuek	Erroldatugabeek
	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 €
	TFSA9	Larunbatetan	9:00-10:00	27 €	43 €

### BERRIA



## 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 (2001. urtean, eta aurretik, jaiotakoak)

## GAZTE ETA HELDUENDAKO JARDUERAK

### AEROPUMP

	Kodea	Egunak	Ordutegia	Erroldatuek	Erroldatugabeek
<b>Lekua:</b> Kiroldegian (Ispiluen aretoa)	<b>BERRIA</b> APJU10	Ostegunetan	10:00-11:00	27 €	43 €
	APMA19	Astearteetan	19:00-20:00	27 €	43 €
<b>BERRIA</b>	APJU20	Ostegunetan	20:00-21:00	27 €	43 €
	<b>BERRIA</b> APSA11	Larunbatetan	11:00-12:00	27 €	43 €

### GIMNASTIKA HIPOPRESIBOA

	Kodea	Egunak	Ordutegia	Erroldatuek	Erroldatugabeek
<b>Lekua:</b> Kiroldegian (1go solairuko aretoa)	HILX12	Astelehen eta asteazkenetan	12:00-12:30	51 €	81 €
	HILX18	Astelehen eta asteazkenetan	18:30-19:00	51 €	81 €

### PILATES

	Kodea	Egunak	Ordutegia	Erroldatuek	Erroldatugabeek
<b>Lekua:</b> Kiroldegian (1go solairuko aretoa)	PILX9	Astelehen eta asteazkenetan	9:00-10:00	101 €	161 €
	<b>BERRIA</b> PILX10	Astelehen eta asteazkenetan	10:00-11:00	101 €	161 €
	PIJU9	Ostegunetan	9:00-10:00	51 €	81 €
	PIMJ15	Astearte eta ostegunetan	15:00-16:00	101 €	161 €
	PIMJ17	Astearte eta ostegunetan	17:00-18:00	101 €	161 €
	PIMJ18	Astearte eta ostegunetan	18:00-19:00	101 €	161 €
	PILU19	Asteleheneretan	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 €

### HIPOPILATES (hipopresiboak+pilates)

	Kodea	Egunak	Ordutegia	Erroldatuek	Erroldatugabeek
<b>Lekua:</b> Kiroldegian (1go solairuko aretoa)	HPLX11	Astelehen eta asteazkenetan	11:00-12:00	101 €	161 €
	HPLX17	Astelehen eta asteazkenetan	17:30-18:30	101 €	161 €

### TRX (entrenamendua esekiduran)

	Kodea	Egunak	Ordutegia	Erroldatuek	Erroldatugabeek
<b>Lekua:</b> Kiroldegian (1go solairuko aretoa)	TRXX20	Asteazkenetan	20:00-21:00	51 €	81 €
	TRXX21	Asteazkenetan	21:00-22:00	51 €	81 €

# ADINEKOENDAKO JARDUERAK

## ADINA:

65 urtez goitikoentzat  
(1953. urtean, eta aurretik,  
jaiotakoak)

## IKASTAROA:

2018ko urriaren 1etik 2019ko maiatzaren 31ra

## KUOTAK:

- Erroldatuek: 38 € / ikastaroa
- Erroldatugabeek: 72 € / ikastaroa

## MANTENTZE SOINKETA

Lekua: Kiroldegian

Kodea	Egunak	Orduetgia
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	Asteaz. eta osteg.	11:00-12:00
GMMJ12	Asteaz. eta osteg.	12:00-13:00

## YOGA

Lekua: Kultura  
Etxean

Kodea	Egunak	Orduetgia
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	Asteaz. eta osteg.	11:00-12:00
YOMJ12	Asteaz. eta osteg.	12:00-13:00
YOMJ17	Asteaz. eta osteg.	17:00-18:00

## PILATES

Lekua: Kiroldegian  
(ispiluen aretoa)

### BERRIA

Lekua: Kultura  
Etxean

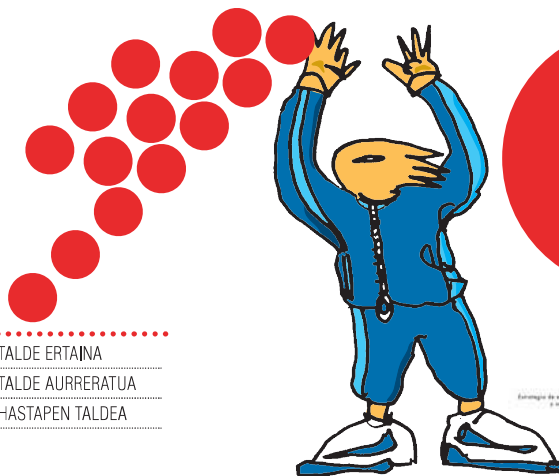
Kodea	Egunak	Orduetgia
PIMJ12	Asteaz. eta osteg.	12:00-13:00
PIMJ16	Asteaz. eta osteg.	16:00-17:00
PILX11	Astel. eta asteazk.	13:00-14:00
PIMJ10	Asteaz. eta osteg.	10:00-11:00

## LERROKO KIROL-DANTZA

Lekua: Kiroldegian  
(ispiluen aretoa)

### BERRIA

Kodea	Egunak	Orduetgia	
BDVI12	Ostiraletan	12:00-13:30	TALDE ERTAINA
BDVI15	Ostiraletan	15:30-17:00	TALDE AURRERATUA
BDMA13	Astearteetan	13:00-14:30	HASTAPEN TALDEA



# KIROLAK

## KUOTAK:

### SASKIBALOIA

#### • 2011., 2010. eta 2009. urteetan jaiotakoak

- Udalaren kirol eskola, erroldatuek: 72 €
- Udalaren kirol eskola, erroldatugabeek: 120 €

#### • 2003. eta 2008. urtean jaiotakoak

- Udalaren kirol eskola, erroldatuek + Lagunak elkarteko kirol-kuota: 152 €
- Udalaren kirol eskola, erroldatugabeek + Lagunak elkarteko kirol-kuota: 200 €

### ESKUBALOIA eta HOCKEYA

#### • 2003. eta 2011. urtean jaiotakoak

- Udalaren kirol eskola, erroldatuek + Lagunak elkarteko kirol-kuota: 152 €
- Udalaren kirol eskola, erroldatugabeek + Lagunak elkarteko kirol-kuota: 200 €

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

#### Erabiltzaile kirolarientzako kuota 2017/2018 denboraldira-ko: 250 €

Informazio gehiago Lagunak Udal Zerbitzuan. Tel.: 948181233 edo [www.lagunak.org](http://www.lagunak.org) webean.

## SASKIBALOIA, ESKUBALOIA, PATIN-HOCKEYA

Kirol eskola horietan izena emateko, Lagunak elkarteko abonatuak bazarete edo Barañainen erroldatuta bazaudete 012 telefonora deitu behar duzue, abuztuaren 31tik irailaren 14ra. Abonatuak ez bazarete eta erroldatu gabe zaudetenok Lagunak elkarteko kirol bulegora joan behar duzue abuztuaren 31tik irailaren 14ra. **Aztertu egingo da, eta bideragarritasuna baloratuko, erroldatuta dauden eta abonatuak ez diren parte-hartzaileak hartzearena.**

### PATIN-HOCKEYA

#### Egunak eta orduak

#### Jaiotze data

#### Sexua

#### 7-15 URTE

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

2009 - 2011

gizonezk. eta emakumezk.

#### Lekua: Lagunakeko

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

2007 - 2008

gizonezk. eta emakumezk.

Patinodromoan, Ez bazara abonoduna, sarbidea eskatu

Astel. eta asteazk. 19:00-20:30 / ostiral. 20:15-21:15

2003 - 2006

gizonezk. eta emakumezk.

### SASKIBALOIA

#### Kategoria

#### Egunak eta orduak

#### Jaiotze data

#### 7-15 URTE

TXIKIENAK

Asteazkenetan 16:00-17:00 / ostiralean 17:00-18:30

2009 - 2011

#### Lekua: Udal kiroldegian,

PRE MINI MISTOA

Asteazk. eta ostiral. 18:00-19:15 / ostegunetan 17:30-19:00

2008

MINI A MISTOA

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

2007

MINI B MISTOA

Astel. 18:00-19:00 / asteazk. 16:00-17:00 / ostiral. 18:30-20:00

2007

Eultza ikastetxean eta

HAUR MAILA EMAK. A

Asteazk. 17:30-19:00 / asteazk. 18:00-20:00 / ostiral. 16:30-18:30

2005-2006

Lagunakeko kiroldegian.

HAUR MAILA EMAK. B

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

2005-2006

Ez bazara abonoduna,

HAUR MAILA GIZONEZK.

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

2005-2006

sarbidea eskatu.

KADETE EMAK. A

Astel. 17:30-19:00 / asteazk. 16:30-18:00 / osteg. 16:30-18:00

2003-2004

KADETE GIZONEZK. A

Astelehena, astearte eta ostegunetan 16:30-18:00

2003

KADETE GIZONEZK. B

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

2004

### ESKUBALOIA

#### Kategoria

#### Egunak eta orduak

#### Jaiotze data

#### 7-15 URTE

KIMU AURREKO EMAK, eta GIZON. Astearte eta ostegunetan 17:30-18:30

2009-2011

#### Lekua:

KIMU EMAK, eta GIZON.

Astearte eta ostegunetan 17:30-18:30 / ostiral. 18:00-19:15

2007-2008

Lagunakeko

HAUR MAILA EMAK, eta GIZON.

Astearte eta ostegunetan 18:30-20:00 / ostiral. 16:30-18:00

2005-2006

Patinodromoan,

KADETE EMAK, eta GIZON.

Astearte eta ostegunetan 20:00-21:30 / ostiral. 16:30-18:00

2003-2004

Lagunakeko

kiroldegian.

Ez bazara abonoduna, sarbidea eskatu

## INFORMAZIOA

### KIROL ESKOLAK

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

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

### JARDUERAK KIROLDEGIAN

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

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

Jardueretan zaudeten bitarteko denborarako, erabil itzazue aldagelako armairuak, gal daitezkeen gauza pertsonalen arduraz ez baitu bere gain hartuko Udalak.

Derrigorrezkoa da kaskoa eramatea irristalaritza jarduera guztiertarako.

### ESKOLAK NOIZ BUKATZEN DIREN

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

### GAZTE ETA HELDUENDAKO JARDUERAK

Gazte eta helduendako jardueretara ordu-tegi ezberdinetan (Jan txandean arabera) joan nahi duzuenok eskaera aurkeztu behar duzue Kirol Bulegoan, Infolocalen 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 abonatuta, Lagunak elkartera joan behar duzue egiaztazte txartela akti batzera (Herritar txartela), irailaren 24tik aurrera. Herritar txartela ez duzuenok Baraiañingo Udaltzeko 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 direnrentzat izango dira. Ez da jasoko zerrenda horretan jardueraz, taldez edo ordu-tegi aldatu nahi duen pertsonaren izena. Norbaitek aldaketa horiek egin nahi baditu, Udaltxean (Herritarrek Hartzeko Bulegoan-OAC) eskabidea bete behar du zeinela azalduko baitu zein den egin nahi duen aldaketa.

## JARDUEREN DESKRIAPENA

**MANTENTZE SOINKETA:** Adin eta egoera fisiko guztietako pertsona ororen sasoiak 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.

**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 OSASUNTUA:** Bizkarreko minari aurre egiteko neurriak hartzen dira, bizkarrezurreko eta sabalaldeko 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 erabilera oinarritzen da defentsa pertsonalerako.

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

**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.

**PILATES:** Sistema bat da, bete-betuekoa, 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.

**HIPOPIlates:** Jardueren baturaren jardura, ariketak elkartzen dituena bai gimnastika hipopresiboarenak baita pilatesenak ere, eta xede duena jarrera hobetzea eta abdominalak, bizkarra eta pelbis-zoria indartzea..

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

**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-betuekoa, 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 jardura da; hainbat estilotako koreografiak egiten dira, eta, parte-hartzaileak ilaran jarrita lerroetan biltzen dira dantzatzeko.

Baraiañingo udaltxean eta udal kiroldegian informazio fitxak dauzkagu kontsultarako, kirol jardura guztien gaineko azalpenekin eta helburuekin.