BARAÑAIN
UDAL KIROL PROGRAMA
2020ko urria - 2021 maiatza

BARAÑAINGO UDALA

KIROL PROGRAMA BERRIARI BURUZKO INFORMAZIOA

• Ikastaro honetako kirol-programaren helburua biztanleentzako gorputz- eta kirol-jarduerak egiteko aukerari eustea da, COVID19aren osasun-krisia dela-eta zailtasun handiko une batean.
Beraz, aurten kirol-eskaintza desberdina izango da antolamenduari, ordutegiei, betekizunei, materialei, edukierei eta abarri dagokienez. Horregatik, aldaketak, jarraibide eta araudi berriak ulertzea espero dugu, horiek parte-hartzaileen osasuna eta segurtasuna zaintzearekin zerikusia baitute. Horretarako, osasun-agintarien araudiak eta protokoloak errespetatu beharko dira.
Gure helburua, 2021-2022 kanpainarako, jarduerak aurreko ikasturtera arte bezala berriro egitea eta bertan parte hartu zuten pertsonak berriro kontuan hartzea izango da.
• 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 jarduerei hasiera ematerakoan.
• Jardueren kanpaina urriaren 1ean hasi eta maiatzaren 31an amaituko da. Izena ematerakoan kuota ordaindu behar da, epe bakarrean; salbu lau hilabeteka 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.
• Barañainen erroldatuek lehentasuna izango dute izen ematean. Ondoren, izena emateko beste epe batzuk ezarriko dira edozein interesdunentzat.
• Behin jardueren kanpaina hasita (urriaren 1a) kuotak itzultzeko edota baliogabetzeko eskaerak EZ dira aintzat hartuko. Izen-ematearen zenbatekoa soilik itzuliko da jarduera bertan behera uzten bada.
• Programa eta jarduerei 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 Barañain (Nafarroa)
Tel: 948 28 13 28 Faxa: 948 28 63 08 e-posta:oac@baranain.com

LG NA 1405-2020

KIROL ARLOA
Helbidea: Udaletxe plaza, z.g. 31010 Barañain (NAFARROA)
Telefonoa: 948 28 63 10
e-posta: deportes@baranain.com
Udal teknikaria: Inés Ocáriz Mauleón
Ofizial administraria: Unai Razkin Iriarte

COVID-19 – ARAU OROKORRAK ETA JARRAIBIDE BERRIAK 2020-2021 IKASTURTEAN

Gaixotasunaz kutsatzea prebenitzeko eta kirol-jarduera seguruaz 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, salbu jarduera fisikoa egiten bada.
- 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.
- Aldagelak edo dutxak ezin izango dira erabili kirol-jardueretarako. Beraz, parte-hartzaileek kirol-jantziekin etorri beharko dira instalaziora.
- Jarduera hasi aurretik, oinetakoak aldatu beharko dira jarduera hori egiten den gelan, aretoaren higienea bermatzeko.
- Helduentzako eta hirugarren adinekoentzako jardueretan parte hartzen duten pertsonek, jarduera horietan esterilla erabili behar bada, etxetik eraman beharko dute, instalazioko esterillak ez baitira eskuragarri egongo.
- Helduen jardueretan, ezin izango da txandarik egin, eta pertsona bakoitzak izena eman eta ordaindu duen taldera baino ezin izango da joan.
- Jarduerek ondoko iraupena izango dute:
    - 50 minutu (45 klase + 5 materialaren banakako garbiketa)
    - 75 minutu (70 klase + 5 materialaren banakako garbiketa)

Geratzen diren minutuetan (15), jardueran parte hartzen duten pertsonak instalaziotik aterako dira, hurrengo klasera joaten diren pertsonekin bat ez egiteko. Horrela, aretoaren garbiketa-aireztapena egingo da.

- Kirol eskoletako taldeak begiralearekin sartuko dira instalaziora. Horregatik, parte hartzen duten haurrek instalazio horretako elkargunean itxaron beharko dute.
- Kirol-jardueren eskaintza partzialki edo osorik alda liteke, une bakoitzean indarrean dauden osasun-neurrien arabera, eta antolaketa aldaketak edo neurri gehigarriak ere 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

• Kirol jardueretan izena eman duten pertsonei aldez aurretik azterketa medikoa egitea gomendatzen diegu. Udalak, egoki baderitzo, 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.

• KIROL ESKOLAK: eskatzen dizuegu jakinaraztea kirol zerbitzuari inskribatu duzuen haurrari buruzko edozein informazio, baldin eta garrantzitsua izan badaiteke jardueren garapenerako.

• JARDUERAK KIROLDEGIAN: Kirol esparruan soilik parte-hartzaileak sar daitezke, ez haiekin datozenak. Jardueretan parte hartzen duten pertsonek kirol-arropekin bertaratu beharko dira. Izan ere, aldagelak eta dutxak ezin izango dira erabili, eta beren objektu pertsonalak jarduera egiten den lekuan utzi beharko dituzte.

• LAGUNAK UDAL ZERBITZUAN egiten diren jardueretan izena eman baduzue baina ez bazaudete abonatuta, Lagunak elkartera joan behar duzue egiaztatze txartela aktibatzera (Herritar txartela), irailaren 28tik aurrera. Herritar txartela ez duzuenok Barañaingo Udaletxeko Herritarrak Hartzeko bulegoan (OAC) eskatu beharko duzue.

Saskibaloiko, eskubaloiko eta patin hockeyko eskolei buruzko informazioa eta izen-ematea Lagunak U.Z. egin beharko da.

BARAÑAINGO UDALAREN HERRITAR HARTZEKO BULEGOAN, UDALETXEAN, ETA UDAL KIROLDEGIAN INFORMAZIO FITXAK ESKURAGARRI DAUZKAGU KONTSULTARAKO, KIROL JARDUERA GUZTIEN GAINEKO AZALPENEKIN ETA HELBURUEKIN.

DATUEN BABESARI BURUZKO OINARRIZKO INFORMAZIOA (2016/679 EB DBEO, apirilaren 27koa), Jakinarazten dizugu, Barañaingo Udalak inskripzio horiek egiteko erabiltzen diren datu pertsonalen tratamenduaren arduradun gisa, beroriekin zerikusia duten izapide guztietarako bakarrik erabiliko dituela, eta ez dagoela aurreikusita hirugarrenei datuak ematea, legezko betebeharra izan ezik. Era berean, datuak eskuratzeko, zuzentzeko, ezerezteko eta aurka egiteko duen eskubidearen berri ematen dizugu, horretarako, Barañaingo Udalaren Erregistro orokorrera zuzendu ahal izango duzu (Udaletxe plaza zk.g.). Informazio gehigarria: http://www.baranain.es/eu/proteccion-de-datos/ Udalaren Webeko atala.

	Programak	Epeak	Ordutegia	Ordainketa
TELEFONO BIDEZ **TEL. 948 012 012 / 012** Dei bakoitzeko, gehienez, 3 izen-emate jasoko dira.	**Barañainen erroldatuta daudenentzat soilik**			
	- ADINEKOENDAKO KIROL JARDUERAK - GAZTE ETA HELDUENTZAKO KIROL JARDUERAK - KIROL ESKOLAK	**Irailak 14 - 17**	Astelehenetik ostiralera 8:00 - 19:00	TXARTELA bidez, izena ematerakoan telefonoz
	Interesdun ororentzat			
	EDOZEIN PROGRAMA ETA KIROL JARDUERA	**Irailak 18**	Astelehenetik ostiralera 8:00 - 19:00	TXARTELA bidez, izena ematerakoan telefonoz
AURREZ AURRE Herritarrak Hartzeko Bulegoa (H.H.B.) Udaletxe Plaza zk.g. 31010 Barañain (Nafarroa) ☎ 948 281 328 - oac@baranain.com	**Interesdun ororentzat**			
	EDOZEIN PROGRAMA ETA KIROL JARDUERA	**Irailak 24 - 25**	Astelehenetik ostiralera 8:30 - 14:00	TXARTELAREKIN edo ESKUDIRUTAN

KIROL ESKOLAK

IKASTAROA KUOTAK	2020ko urriaren 1etik 2021eko maiatzaren 31ra **73 € / ikastaroa** - Erroldatuek **122 € / ikastaroa** - Erroldatu gabeek

JARDUERA	TOKIA	KODEA	ORDUTEGIA
GIMNASTIKA ERRITMIKOA (6–10 urte bitartekoak)	KIROLDEGIAN (pista nagusia)	RI1	Astearte eta ostegunetan, 18:00-18:50 (6-10 urte bitartekoak) (10-14)
ERRITMO-DANTZA, JUNIOR (11–15 urte bitartekoak)(dantza garaikidea, zunba, funky)	KIROLDEGIAN (ispiluen aretoan)	RD1	Asteazkenetan, 16:00-17:15 (11-15 urte bitartekoak) (05-09)
KARATE (6-14 urte bitartekoak)	KIROLDEGIAN (ispiluen aretoan)	KA1 KA2 KA3 KA4 KA5	Astele eta asteazke, 17:05-17:55 (6-9 urte bitartekoak) (11-14) Astele eta asteazke, 18:10-19:00 (10-12 urte bitartekoak) (08-10) Astear eta oste, 17:05-17:55 (6-9 urte bitartekoak) (11-14) Astear eta oste, 18:10-19:00 (10-12 urte bitartekoak) (08-10) Astele eta asteaz 16:00-16:50 eta ostiraletan, 17:05-17:55 (13-14 urte bitartekoak) (06-07)
ATLETISMOA (7-16 urte bitartekoak)	ATLETISMO PISTA BERRIAK (Industrialdean Lagunak ondoan)	AT1 AT2 AT3 AT4	Astele eta asteaz, 17:15-18:05 (7-11 urte bitartekoak) (09-13) Astele eta asteaz, 17:15-18:05 (12-13 urte bitartekoak) (07-08) Astear eta oste, 17:15-18:05 (7-11 urte bitartekoak) Euskaraz Astear eta oste, 18:30-19:20 (13 urtez goitikoak) (04-07)
GIMNASTIKA ARTISTIKOA – AKROBAZIAK (6-16 urte bitartekoak)	KIROLDEGIAN (pista nagusia)	GA1 GA2	Astele eta asteaz, 17:05-17:55 (6-8 urte bitartekoak) (12-14) Astele eta asteaz, 18:10-19:00 (9 urtetik aurrera) (04-11)
JUDO (6-16 urte bitartekoak): Helduen taldea: Borroka olinpikoaren eta defentsa pertsonalaren beste modalitateak landuko dira ere.	LAGUNAK (tatamien aretoa) EZ BAZARA ABONODUNA, SARBIDEA ESKATU	JU1 JU2	Astearte eta ostegunetan, 18:00-18:50 (6-9 urte bitartekoak) (11-14) Astelehen, astearte eta ostegunetan, 19:05-19:55 (10 urtetik aurrera) (04-10)
PILOTA (6-16 urte bitartekoak)	LAGUNAK (Retegi pilotalekua) EZ BAZARA ABONODUNA, SARBIDEA ESKATU	PE1 PE2 PE3 PE4 PE5	Astear eta oste, 17:00-17:50 (6-7 urte bitartekoak) (13-14) Asteaz 16:00- 16:50 eta osti, 17:00-17:50 (8-10 urte bitartekoak) (10-12) Astele eta asteaz, 17:00-17:50 (11-12 urte bitartekoak) (08-09) Astele eta asteaz, 18:00-18:50 (13-14 urte bitartekoak) (06-07) Astele eta asteaz, 19:00-19:50 (15-16 urte bitartekoak) (04-05)

GAZTE eta HELDUENDAKO JARDUERAK

IKASTARO	**1º LAUHILEKO:** 2020ko urriaren 1etik 2021eko urtarrilaren 31ra. **2º LAUHILEKO:** 2021eko otsailaren 1etik maiatzaren 31ra.
KUOTA	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: 2021eko urtarrilaren 8tik 15era.

15 PERTSONA BAINO GEHIAGOKO TALDEENTZAKO JARDUERAK

		Erroldatuek	Erroldatu gabeek
KUOTA	Astean saio 1	27,30 € / lauhileko	43,50 € / lauhileko
	Astean 2 saio	54,60 € / lauhileko	88 € / lauhileko
	Astean 3 saio	81,90 € / lauhileko	131,50 € / lauhileko
ADINA	17 urtez goitikoentzat (2003. urtean, eta aurretik, jaiotakoak). (salbu, 15 eta 30 urte bitarteko gazteentzako Karatea).		

JARDUERA	TOKIA	KODEA	ORDUTEGIA	KUOTA	
				Erroldatuek	Erroldatu gabeek
MANTENTZE SOINKETA	KIROLDEGIAN (Ispiluen aretoa)	GM1	Astelehen, asteaz, 8:35-9:25	54,60	88
		GM2	Astearte eta oste, 8:35-9:25	54,60	88
	KIROLDEGIAN (kantxa)	GM3	Astele eta asteaz, 19:15-20:05	54,60	88
		GM4	Astear eta oste, 18:10-19:00	54,60	88
		GM5	Astear eta oste, 19:15-20:05	54,60	88
YOGA	KULTURA ETXEAN (yoga gela)	YO1	Astelehe eta asteaz 8:30 – 9:45	81,90	131,50
		YO2	Astele eta asteaz, 17:35-18:50	81,90	131,50
		YO3	Astear eta oste, 17:50-19:05	81,90	131,50
		YO4	Astear eta oste, 19:20-20:35	81,90	131,50
		YO5	Ostiraletan, 9:30 – 10:45	40,95	65,75
TONOFIT	KIROLDEGIAN (ispiluen aretoa)	TF1	Astele eta asteaz, 19:15-20:05	54,60	88
		TF2	Astele eta asteaz, 20:20-21:10	54,60	88
		TF3	Astear eta oste, 19:15-20:05	54,60	88
BIZKAR OSASUNTSUA	KULTURA ETXEAN	ES1	Astear eta oste, 8:55-9:45	54,60	88
		ES2	Astele eta asteaz, 19:05-19:55	54,60	88
		ES3	Astele eta asteaz, 20:10-21:00	54,60	88

JARDUERA	TOKIA	KODEA	ORDUTEGIA	KUOTA	
				Erroldatuek	Erroldatu gabeek
KARATEA GAZTEENTZAT (15 eta 30 urte bitartekoentzat) (1990-2005)	KIROLDEGIAN (kantxa eta ispiluen aretoa)	KAJU	Astearte eta ostegunetan, 19:15-20:05 eta ostiraletan, 18:10-19:00	81,90	131,50
ZUNBA	KIROLDEGIAN (ispiluen aretoa)	ZU1	Astear eta oste, 10:55-11:45	54,60	88
		ZU2	Astele eta asteaz, 21:25-22:15	54,60	88
		ZU3	Astear eta oste, 20:20-21:10	54,60	88
		ZU4	Astear eta oste, 21:25-22:15	54,60	88
		ZU5	Larunbatetan, 9:50-10:40	27,30	43,50

TALDEKO, GEHIENEZ, 12 PERTSONA EDUKIKO DITUZTEN JARDUERAK

KUOTAK		Erroldatuek	Erroldatu gabeek
	Astean saio 1	51,60 € / Lauhileko	82,50 € / Lauhileko
	Astean 2 saio	102,20€ / Lauhileko	163 € / Lauhileko
ADINA	17 urtez goitikoentzat (2003. urtean, eta aurretik, jaiotakoak)		

PILATES	KIROLDEGIAN (1go. solairuko aretoan)	PL1	Astele eta asteaz, 8:45-9:35	102,20	163
		PL2	Astele eta asteaz, 9:50-10:40	102,20	163
		PL3	Astearteetan, 10:55 – 11:45	51,60	82,50
		PL4	Ostegunetan, 8:45-9:35	51,60	82,50
		PL5	Astear eta ostegu, 15:00-15:50	102,20	163
		PL6	Astear eta ostegu, 17:00-17:50	102,20	163
		PL7	Astear eta ostegu, 18:05-18:55	102,20	163
		PL8	Astear eta ostegu, 19:10-20:00	102,20	163
		PL9	Astear eta ostegu, 20:15-21:05	102,20	163

(BERRIA) TALDEKO, GEHIENEZ, 15 PERTSONA EDUKIKO DITUZTEN JARDUERAK

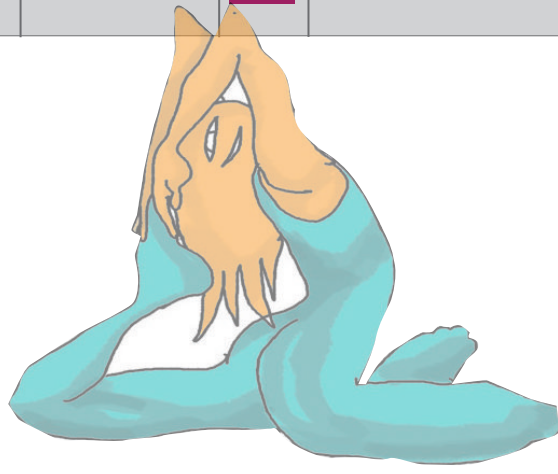
	IRAUPENA: URRIAREN 1etik AZAROAREN 30era		
KUOTAK		Erroldatuek	Erroldatu gabeek
	Astean 1,5 orduko saio 1	38,32 € / Lauhileko	61,12 € / Bihileko
ADINA	17 urtez goitikoentzat (2003. urtean, eta aurretik, jaiotakoak)		

IPAR MARTXA	KIROLDEGIAN (hasiera puntua)	MN1	Astelehenetan, 17:45-19:00	38,32	61,12
		MN2	Asteazkenetan, 17:45-19:00	38,32	61,12
KIROL ANITZAK KALEAN	ATLETISMO PISTAK (hasiera puntua)	MC1	Ostiraletan 9:00-10:15	38,32	61,12
		MC2	Asteazkenetan 17:30 – 18:45	38,32	61,12
	(*MCE:soilik 50-64 urte bitarteko parte hartzaileak)	MC3	Astelehenetan 12:00-13:15	38,32	61,12

ADINEKOENDAKO JARDUERAK

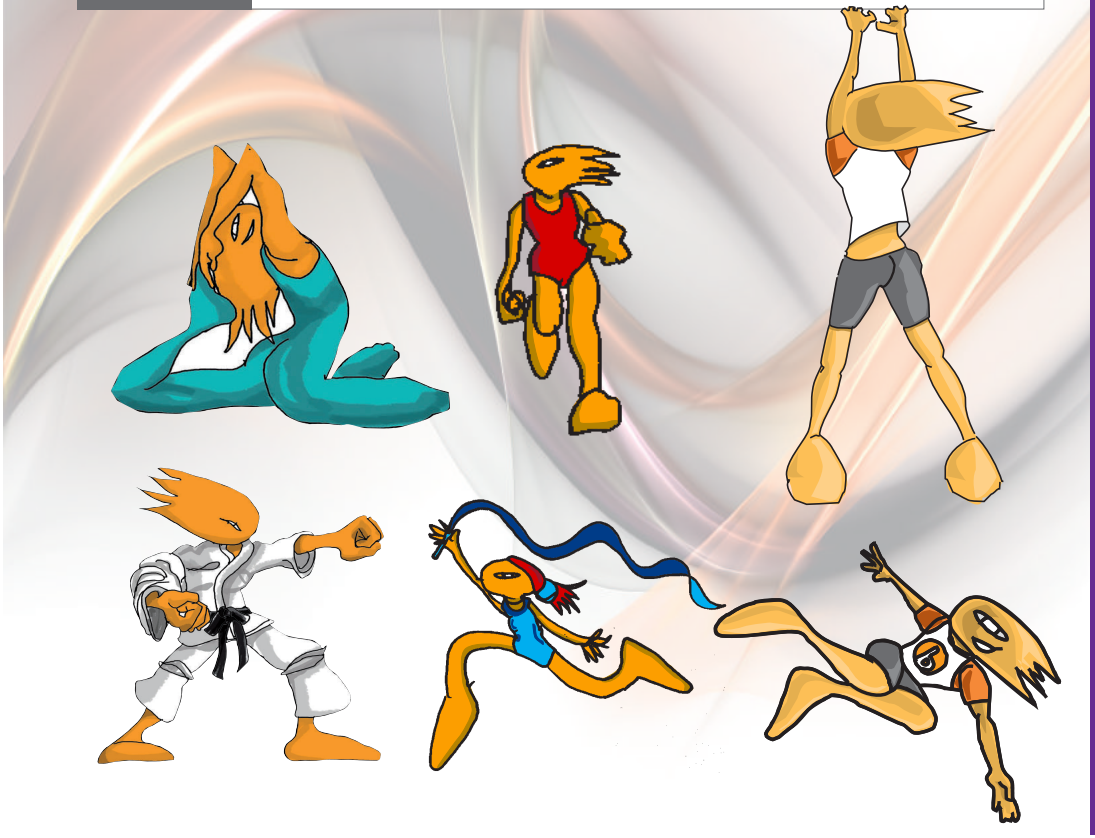
IKASTAROA	2020ko urriaren 1etik 2021eko maiatzaren 31ra
KUOTAK	**38,50 € / ikastaroa -** Erroldatuek **73 € / ikastaroa -** Erroldatu gabeek
EDAD	65 urtez goitikoentzat (1955. urtean, eta aurretik, jaiotakoak)

JARDUERA	TOKIA	KODEA	ORDUTEGIA
MANTENTZE SOINKETA	KIROLDEGIAN	GM31 GM32 GM33 GM34 GM35	Astele eta asteaz, 9:50-10:40 (SOINKETA ARINA taldea) Astelehen eta asteazkenetan, 10:55-11:45 Astelehen eta asteazkenetan, 17:05-17:55 Astearte eta ostegunetan, 10:55-11:45 Astearte eta ostegunetan, 12:00-12:50
YOGA	KULTURA ETXEAN	YO31 YO32 YO33 YO34 YO35 YO36	Astelehen eta asteazkenetan, 10:00-10:50 Astelehen eta asteazkenetan, 11:05-11:55 Astelehen eta asteazkenetan, 16:30-17:20 Astearte eta ostegunetan, 11:05-11:55 Astearte eta ostegunetan, 12:10-13:00 Astearte eta ostegunetan, 16:45-17:35
PILATES	KIROLDEGIAN (ispiluen aretoa) KULTURA ETXEAN	PL31 PL32 PL33	Astearte eta ostegunetan, 12:00-12:50 Astearte eta ostegunetan, 16:00-16:50 Astearte eta ostegunetan, 10:00-10:50
LERROKO KIROL-DANTZA	KIROLDEGIAN (ispiluen aretoa)	BD31 BD32	Ostiraletan, 12:00-13:15 Asteazkenetan, 12:00-13:15



KIROL INSTALAZIOAK
UDAL KIROLDEGIA: FITNESS-MUSKULAZIO EREMUA:

ADINA	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
	SAUNA (gizonezkoena eta emakumezkoena)
	ALDAGELAK (dutxa-kabina eta armairuekin)
ORDUTEGIAK	Astelehenetik ostiralera, 8:15etik 21:45era. Larunbatetan, 9:00etatik 20:00etara.
PREZIOA	- 32,85 € / hileko, erroldatuek. - 47,55 € / hileko, erroldatu gabeek (leku librerik badago, betiere)
ARGIBIDEAK ETA IZEN-EMATEA	Gimnasioan astelehenetik ostiralera arratsaldez, irakaslearen ordutegian. Herritarrak Hartzeko Bulegoan astelehenetik ostiralera, goizez.



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.

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 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 erabileran oinarritzen da defentsa pertsonalerako.

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

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

IPAR MARTXA:
Diziplina nahiko berria da, makila berezi batzuen laguntzaz ibiltzean datzana. Horrela, goiko treneko giharrak ere erabiliko ditugu eta ohiko ibilaldi batean baino % 40 energia gehiago kontsumituko dugu. Ikasi teknika eta gozatu kalean egindako jarduera berri honekin.

KIROL ANITZAK KALEAN:
Jarduera multzo bat da. Barañainek kalean dituen guneak aprobetxatuz (lakua, hiri-gimnasioak, Arga pasealekua, atletismo-pistak, etab.) gorputz osoa eta haren gaitasunak (erresistentzia, indarra, koordinazioa, etab.) landuko ditugu, tonifikazioa, mantentze-gimnasia, GAP, HIIT, ibiltzea eta abar bezalako diziplinetako ariketen eta dinamiken bidez.

MANTENTZE SOINKETA ADINEKOENTZAT:
Askotariko ariketa fisiko eta kirol jarduerak biltzen ditu, adinekoentzat, eta horien gaitasun funtziona-la 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 lerroetan biltzen dira dantzatzeko.