

Jarduera Gidatuen programa

LURRA

Programa de Actividades Dirigidas

TIERRA

2023 – 2024

EIBAR KIROLAK



TONIFIKAZIOA ETA KARDIO – TONIFICACIÓN Y CARDIO	KOREOGRAFIK Y DANZA TXIKI – COREOGRAFÍAS Y DANTZA TXIKI	KARATE	GORPUTZ + ADIMENA – CUERPO + MENTE	NAGUSIAK – MAYÖRES	OSASUNA – SALUD	KIROLAK – DEPORTES
--	--	---------------	---	-----------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------

IPURUAKO GIMNASIOAK / GIMNASIOS IPURUA

2023 - 2024

ORDUA HORARIO	AS / L		AR / M		AZ / X		OG / J		OT / V	
	Gim 1	Gim 2	Gim 1	Gim 2	Gim 1	Gim 2	Gim 1	Gim 2	Gim 1	Gim 2
09.30	BAJA INT				BAJA INT					
10.00		PILATES MATT		ZUMBA		PILATES MATT		ZUMBA		
10.30	SENIORS +75				SENIORS +75					
11.30			SENIORS +75				SENIORS +75			
13.00										
15.00		PILATES MATT				PILATES MATT				
16.00	BAJA INT				BAJA INT					
16.30										
17.00	KARATE 2018/16★	RD 2017/16/15		RD 2020/19/18	KARATE 2018/16★	D TX 2014/13		RD 2020/19/18		RD 2017/16/15
17.20										
17.50		DZA 2011/10		DZA >2009		DZA 2011/10		DZA >2009		D TX 2014/13
18.40		DZA 2012		DZA >2008		DZA 2012		DZA >2008		
18.15			DEP AD				DEP AD			
18.00	KARATE 2015/14★				KARATE 2015/14★					
19.00	KARATE 2014/13		123 en FORM		KARATE 2014/13★		123 en FORM			
19.30		GYM JAZZ INIC		GYM JAZZ intermedio		GYM JAZZ INIC		GYM JAZZ intermedio		
20.00	KARATE★ Helduak				KARATE★ Helduak					
20.20		DZA >2007		AEROBIC		DZA >2007		AEROBIC		

JARDUERA ORDUTEGI BERRIAK / NUEVA PROPUESTA DE HORARIO EN ACTIVIDAD ★



IPURUAKO SALAK / SALAS IPURUA

2023 2024

ORDUA HORARIO	AS / L		AR / M		AZ / X		OG / J		OT / V	
	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2
09.00				K- STRETCH ★				K- STRETCH ★		
09.30			GYM BICI ADULTOS				GYM BICI ADULTOS			
10.00		PILATES				PILATES			*IBILIXAN	
10.30	GYM BICI ADULTOS ★		GYM BICI ADULTOS		GYM BICI ADULTOS ★		GYM BICI ADULTOS			
11.30										
17.00				PILATES MATT				PILATES MATT		
18.00				PILATES MATT				PILATES MATT		
18.30		YOGA	SPINNING			YOGA	SPINNING			
19.00				PILATES MATT				PILATES MATT		
19.30			SPINNING				SPINNING			
19.45		YOGA				YOGA				
20.00				K- STRETCH ★				K- STRETCH ★		

EGUN BAT GEHITZEN ZAIO JARDUERARI / ACTIVIDAD NUEVA SE AUMENTA 1 DÍA★

ORBEAKO SALAK / SALAS ORBEA

2023 2024

ORDUA HORARIO	AS / L		AR / M		AZ / X		OG / J		OT / V	
	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2
10.00	PILATES MATT		PILATES MATT		PILATES MATT		PILATES MATT			
10.30				SENIORS +75				SENIORS +75		
11.00		SENIORS +60				SENIORS +60				
11.30				SENIORS +75				SENIORS +75		
13.00										
17.00	D TX 2014/13	RD 2017/16/15		DZA >2011	D TX 2014/13	RD 2020/19/18		DZA >2011		RD 2020/19/18
17.50		DZA >2010				DZA >2010				RD 2017/16/15
18.00	ZUMBA		YOGA	PILATES MATT	ZUMBA		YOGA	PILATES MATT		
19.00	ZUMBA	FIT TONE	PILATES MATT ★	PILATES MATT	ZUMBA	FIT TONE	PILATES MATT ★	PILATES MATT		
20.00	ZUMBA	CROSS TRAIN	FIT TONE ★	ZUMBA	ZUMBA	CROSS TRAIN	FIT TONE ★	ZUMBA		

EGUN BAT GEHITZEN ZAIO JARDUERARI / ACTIVIDAD NUEVA SE AUMENTA 1 DÍA ★

JARDUERA GIDATUEI BURUZKO INFORMAZIOA

* **LUR JARDUERA GIDATUEN IRAUPENA:** 50 minutu.

* **TENIS**

Unbeko teilatuaren berritze obrak direlako, teniseko saioak obraren gauzapenera baldintzatuta geratzen dira.

* **KARATE**

Karateko klaseak 2023ko irailaren 11an hasi eta 2024ko ekainaren 21ean amaituko dira, eskola-egutegia uneoro jarraituz, baita jaiegunak eta eskola oporraldiak ere (gabonak, aste santua eta uda).

INFORMACIÓN SOBRE LAS ACTIVIDADES DIRIGIDAS

* **DURACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DIRIGIDAS DE TIERRA:** 50 minutos.

* **TENIS**

Por causa de obras de renovación del tejado de Unbe, las sesiones de tenis quedan condicionadas a la ejecución de la obra.

* **KARATE**

Las clases comenzarán el 11 de septiembre del 2023 y finalizarán el 20 de junio del 2024, siguiendo en todo momento el calendario escolar, al igual que los días festivos y vacaciones escolares (navidad, semana santa y verano).