

Jarduera gidatuen programa URA

Programa de Actividades Dirigidas AGUA

2023 – 2024
EIBAR KIROLAK



HELDUAK 2023-2024 ADULTOS

IPURUA	Ura/Agua	Al. Lun	Ar. Mar	Az. Mier	Og. Jue	Ot. Vier.	La. Sab.
IGERIKETA NATACIÓN	Hastapena <i>Iniciación</i>	9:30	19:15	9:30	19:15		
	Oinarrizkoa <i>Base</i>	10:15 19:15		10:15 19:15			
	Aurreratua <i>Avanzada</i>		20:00		20:00		
	Egokituta <i>Adaptada</i>					19:15	
	Pertsonalizatuta <i>Personalizada</i>	Eskaeraren arabera, hitzordua hartuta <i>Según demanda, cita previa</i>					
TONIFIKAZIOA eta KARDIOA <i>TONIFICACIÓN Y CARDIO</i>	Acuabike (1)	16:15	10:15 20:45	16:15	10:15 20:45		10:00
	Acuarunning	8:45	12:30	8:45	12:30		
	Acuafitnes	20:00	9:30	20:00	9:30		
OSASUNA SALUD	Multifitnes (1)		8:45 16:15		8:45 16:15	10:00	
	Acusalud seniors	11:15 12:00	11:30	11:15 12:00	11:30		
	Acuespalda	10:15 19:30	19:15	10:15 19:30	19:15		

(1) Egun bat edo bi egun astean / Uno ó dos días por semana

ORBEA	Ura/Agua	Al. Lun	Ar. Mar	Az. Mier	Og. Jue	Ot. Vier.	La. Sab.
IGERIKETA NATACIÓN	Hastapena <i>Iniciación</i>	10:30	19:15	10:30	19:15		
	Oinarrizkoa <i>Base</i>	19:15	19:15	19:15	19:15		
	Aurreratua <i>Avanzada</i>	19:15		19:15			
	Pertsonalizatuta <i>Personalizada</i>	Eskaeraren arabera, hitzordua hartuta <i>Según demanda, cita previa</i>					
TONIFIKAZIOA eta KARDIOA <i>TONIFICACIÓN Y CARDIO</i>	Acuarunning	20:00	9:30	20:00	9:30		
	Acuafitnes	9:00 18:30	20:00	9:00 18:30	20:00		
OSASUNA SALUD	Acusalud seniors	9:45	10:30	9:45	10:30		
	Acuespalda		11:15		11:15		

HAURRAK 2023-2024 *INFANTIL*

IPURUA	Ura/Agua	Al. Lun	Ar. Mar	Az. Mier	Og. Jue	Ot. Vier.	La. Sab.	
IGERIKETA NATACIÓN	Zapaburua <i>Renacuajo</i>	17:00(1) 17:45(1) 18:30(1)		17:00(1) 17:45(1) 18:30(1)		17:00(1) 17:45(1) 18:30(1)	10:00(1) 10:45(1) 11:30(1)	
	Ahatea <i>Pato</i>	18:30(1)		17:00(1) 17:45(1) 18:30(1)		18:30(1)	10:00(1) 10:45(1) 11:30(1) 12:15(1)	
		17:00 17:45 18:30				17:00 17:45 18:30		
			17:00 17:45 18:30			17:00 17:45 18:30		
				17:00 17:45			10:00 10:45	
	Dordoka <i>Tortuga</i>			17:00(1) 17:45(1) 18:30(1)			10:00(1) 10:45(1) 11:30(1) 12:15(1)	
		17:00 17:45 18:30				17:00 17:45 18:30		
			17:00 17:45 18:30			17:00 17:45 18:30		
	Olagarroa <i>Pulpo</i>			17:00(1)			10:00(1) 10:45(1) 11:30(1) 12:15(1)	
		17:00 17:45 18:30				17:00 17:45 18:30		
			17:00 17:45 18:30			17:00 17:45 18:30		
	Ixas Zaldia <i>Caballito de Mar</i>			17:45(1)			11:30(1) 12:15(1)	
		17:45				17:45		
			17:00 18:30			17:00 18:30		
	Egokituta <i>Adaptada</i>	Eskaeraren arabera, hitzordua hartuta <i>Según demanda, cita previa</i>						

(1)Egun bateko ikastaroak / *Cursos de 1 solo día.*

ORBEA	Ura/Agua	Al. Lun	Ar. Mar	Az. Mier	Og. Jue	Ot. Vier.	La. Sab.
IGERIKETA NATACIÓN	Dordoka <i>Tortuga</i>	17:45 18:30		17:45 18:30			
			17:00 17:45		17:00 17:45		
	Olagarroa <i>Pulpo</i>	17:00 17:45		17:00 17:45			
			17:00 18:30		17:00 18:30		
	Itxas Zaldia <i>Caballito de Mar</i>	17:00		17:00			
			18:30		18:30		
	Egokituta <i>Adaptada</i>	Eskaeraren arabera, hitzordua hartuta <i>Según demanda, cita previa</i>					

UR JARDUERA GIDATUEN IRAUPENA

- ✦ Haurrentzako igeriketa ikastaroak: 40 minutu
- ✦ Igeriketa pertsonalizatua: 30 minutu
- ✦ Helduentzako eta nagusientzako igeriketa ikastaroak: 45 minutu

DURACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DIRIGIDAS DE AGUA

- ✦ Cursos de natación dirigidos a menores de edad: 40 minutos
- ✦ Natación personalizada: 30 minutos
- ✦ Cursos de natación para adultos y mayores: 45 minutos