

URETAKO Jarduera Gidatuak

Actividades dirigidas de AGUA

2024 – 2025

EIBAR KIROLAK



TONIFIKAZIOA ETA KARDIOA	SENIORS	OSASUNA – SALUD	KIROLAK – DEPORTES
-------------------------------------	----------------	--------------------------------	-----------------------------------

IRAUPENA / DURACIÓN
45 minutu (helduak/adultos)
40 minutuu (haurrak/infantil)

HELDUAK 2024-2025 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	
TONIFIKAZIOA eta KARDIOA TONIFICACIÓN Y CARDIO	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	
	Acuasalud 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		10:30	19:15		
	Oinarrizkoa <i>Base</i>	19:15		19:15	19:15		
	Aurreratua <i>Avanzada</i>	19:15		19:15			
TONIFIKAZIOA eta KARDIOA TONIFICACIÓN Y CARDIO	Acuarunning	20:00	9:30	20:00	9:30		
	Acuafitnes	9:00 18:30	20:00	9:00 18:30	20:00		
OSASUNA SALUD	Acuasalud seniors	9:45	10:30	9:45	10:30		
	Acuespalda		11:15		11:15		



HAURRAK 2024-2025 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)	10:00(1) 10:45(1) 11:30(1) 12:15(1)	
	Ahatea <i>Pato</i>	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(1) 17:45(1) 18:30(1)	10:00(1) 10:45(1) 11:30(1) 12:15(1)
	Dordoka <i>Tortuga</i>	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(1) 17:45(1) 18:30(1)	10:00(1) 10:45(1) 11:30(1) 12:15(1)
	Olagarroa <i>Pulpo</i>	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(1) 17:45(1) 18:30(1)	10:00(1) 10:45(1) 11:30(1) 12:15(1)
	Ixas Zaldia <i>Caballito de Mar</i>	17:45		17:00 18:30	17:45	17:00 18:30		
							17:45(1)	10:45(1) 11:30(1) 12:15(1)
	Egokituta <i>Adaptada</i>		18:30(*)			18:30(*)		

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

(*)Astean egun bat edo bi aukeran / *Opción de 1 o 2 días por semana*

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>	17:45		17:45			
			17:00 18:30		17:00 18:30		
	Ixas Zaldia <i>Caballito de Mar</i>	17:00		17:00			
		18:30		18:30			
Egokituta <i>Adaptada</i>	17:00(*)		17:00(*)				

(*)Astean egun bat edo bi aukeran / *Opción de 1 o 2 días por semana*