

IRAILA-ABENDUA | 2022 | SEPTIEMBRE-DICIEMBRE

Helduen Zuzenduriko Jarduerak | Actividades Dirigidas Personas Adultas

Jarduera Actividad	Adina Edad	Egunak Días	Ordutegia Horario	Aretoa Sala	Kuota Cuota
Fitness Jarduerak Actividades Fitness					
FITNESS	14+	●●●●●●●● ○○○○○●●● *○○○○○●●●	08.00 » 21.30 09.00 » 13.30 09.00 » 13.30	P1	35.40 54.90
* CROSSTRAIN	14+	●○○○○○●●● ●○○○○○●●● ●○○○○○●●● ●○○○○○●●● ●○○○○○●●● ●○○○○○●●● ●○○○○○●●● ●○○○○○●●●	17.30 » 18.25 18.30 » 19.25 17.30 » 18.25 18.30 » 19.25 17.30 » 18.25 18.30 » 19.25 17.30 » 18.25 18.30 » 19.25	BET BET BET BET BET BET BET BET	16.30 25.25
TBT – TOTAL BODY TRAINING	16+	*●○○○○○●●● ○○○○○●●● ●○○○○○●●●	10.00 » 10.55 10.00 » 10.55 20.30 » 21.25	P4 - A P4 - A P4 - A	13.95 21.70 26.80 41.45
TOTAL CORE	16+	●○○○○○●●● ○○○○○●●●	17.30 » 18.25 17.30 » 18.25	P4 - A P4 - A	13.95 21.70
BODY POWER	16+	●●●○○○●●● ●●●○○○●●● ○○○○○●●● ○○○○○●●●	14.00 » 14.55 19.30 » 20.25 18.30 » 19.25 09.00 » 09.55	P4 - A P4 - A P4 - A P4 - A	26.80 41.45 13.95 21.70
* ENTRE. FUNCIONAL	14+	○○○○○●●●	17.30 » 18.25	P4 - B	26.80 41.45
Gimnasia leunak Gimnasia suaves					
PILATES	12+	●●●○○○●●● ●●●○○○●●● ●●●○○○●●● ●●●○○○●●● ●●●○○○●●● ●●●○○○●●● ●●●○○○●●● ●●●○○○●●● ●●●○○○●●●	11.00 » 11.55 12.00 » 12.55 15.00 » 15.55 17.30 » 18.25 18.30 » 19.25 09.30 » 10.25 18.30 » 19.25 19.30 » 20.25	P4 - B P4 - B P4 - B P4 - B P4 - B P2 P2 P2	30.25 46.80
* PILATES AEREO	12+	●●●○○○●●● ●●●○○○●●● ●●●○○○●●●	09.00 » 09.55 14.00 » 14.55 18.30 » 19.25	FR - ERB FR - ERB FR - ERB	30.25 46.80
YOGA	12+	●●●○○○●●● ●●●○○○●●●	10.00 » 11.25 19.30 » 20.55	P2 P2	40.10 63.05
STRETCHING	12+	○○○○○●●● ○○○○○●●●	16.30 » 17.25 16.30 » 17.25	P4 - B P4 - B	16.30 25.25
HIPOPRESIVE	12+	●○○○○○●●● ●○○○○○●●● ●○○○○○●●●	16.30 » 17.25 16.30 » 17.25 19.30 » 20.25	P2 P2 P4 - B	16.30 25.25
Koreografiadun jarduerak Actividades coreografiadas					
CICLO INDOOR	12+	●●●○○○●●● ●●●○○○●●● ●●●○○○●●● ●●●○○○●●● ●●●○○○●●● *○○○○○●●●	10.00 » 10.55 18.30 » 19.25 19.30 » 20.25 10.00 » 10.55 10.00 » 10.55 10.00 » 10.55	P1 P1 P1 P1 P1 P1	30.25 46.80 16.30 25.25
CICLO INDOOR EUSKARAZ	12+	●●●○○○●●● ●●●○○○●●● ●●●○○○●●●	08.30 » 09.25 15.00 » 15.55 18.30 » 19.25	P1 P1 P1	30.25 46.80
ZUMBA	12+	●○○○○○●●● ●○○○○○●●● ●○○○○○●●● ●○○○○○●●● ●○○○○○●●●	16.30 » 17.25 18.30 » 19.25 16.30 » 17.25 18.30 » 19.25 16.30 » 17.25	P4 - A P4 - A P4 - A P4 - A P4 - A	13.95 21.70
GAPC	12+	●○○○○○●●● ●○○○○○●●● ●○○○○○●●● ●○○○○○●●●	09.30 » 10.25 19.30 » 20.25 09.30 » 10.25 19.30 » 20.25	P4 - A P4 - A P4 - A P4 - A	13.95 21.70
AEROBIC	12+	●○○○○○●●● ●○○○○○●●●	09.00 » 09.55 09.00 » 09.55	P4 - A P4 - A	13.95 21.70
Dantzak Bailes					
BAILES LATINOS	12+	●●●○○○●●● ●●●○○○●●●	10.30 » 11.25 17.30 » 18.25	P4 - A P4 - A	26.80 41.45
Kirol modalitatearen ikaskuntza Aprendizaje modalidad deportiva					
ESKALADA	12+	○○○○○●●●	19.00 » 20.00	BET	16.30 25.25
PATINAJE	18+	○○○○○●●●	18.30 » 19.25	FR	13.95 21.70
RUNNING	14+	○○○○○●●●	17.30 » 18.25	BET	26.80 41.45
Nerabeei zuzenduriko jarduerak Actividades para adolescentes					
GAZTE KIROLA	12-18	●●●○○○●●●	17.30 » 18.25	P4 - B	26.80 41.45
Pertsona nagusiei zuzenduriko jarduerak Actividades para personas mayores					
NAGUSIENTZAKO JJFF AAFF MAYORES	55+	●●●○○○●●● ●●●○○○●●●	09.30 » 10.30 10.30 » 11.30	PT PT	54.00
Elkarteekin hitzartutako jarduerak Actividades convenidas con asociaciones					
GORABIDE	16+	●●●○○○●●●	18.50 » 19.50	PT	+Info
HOSPITAL DÍA ERMUA-ZALBIDAR	16+	○○○○○●●●	12.00 » 13.00	IG	+Info

Haurren Zuzenduriko Jarduerak | Actividades Dirigidas Infantiles

Jarduera Actividad	Maila Nivel	Adina Edad	Egunak Días	Ordutegia Horario	Aretoa Sala	Kuota Cuota
IRRISTAKETA PATINAJE	0-1	2010 > 2014 2015 > 2018 2015 > 2018	●○○○○○●●● ○○○○○●●● ○○○○○●●●	17.30 » 18.25 17.30 » 18.25 17.30 » 18.25	FR FR FR	13.95 21.70
ESKALADA	0-1	2015 > 2018 2010 > 2014 2015 > 2018 2010 > 2014	○○○○○●●● ○○○○○●●● ○○○○○●●● ○○○○○●●●	17.00 » 18.00 18.00 » 19.00 17.00 » 18.00 18.00 » 19.00	BET BET BET BET	16.30 25.25
DANTZA	0-1	2015 > 2018 2010 > 2014 2015 > 2018 2010 > 2014	●○○○○○●●● ●○○○○○●●● ○○○○○●●● ○○○○○●●●	17.30 » 18.25 18.30 » 19.25 16.30 » 17.25 17.30 » 18.25	FR - ERB FR - ERB FR - ERB FR - ERB	13.95 21.70
MULTIKIROLA	LH1 LH2 - LH3		○○○○○●●● ○○○○○●●●	16.30 » 17.25 16.30 » 17.25	PT PT	Info +

Haurren ikastaroak irailaren 16tik aurrera jarriko dira martxan. | Las actividades infantiles comenzarán el 16 de septiembre.

Helduen Uretako Jarduerak | Actividades Acuáticas Personas Adultas

Jarduera Actividad	Maila Nivel	Adina Edad	Egunak Días	Ordutegia Horario	Kuota Cuota
AQUAGYM	0	12+	●●●○○○●●● ●●●○○○●●●	19.15 » 20.05 08.10 » 09.00	26.80 41.45
AQUATONIC	0	12+	○○○○○●●●	08.10 » 09.00	13.95 21.70
IGERIKETA	0-1 0-1	14+	●●●○○○●●● ●●●○○○●●●	09.50 » 10.40 20.00 » 20.50	26.80 41.45

Haur Igeriketa Eskola | Escuela Infantil de Natación

Jarduera Actividad	Maila Nivel	Adina Edad	Egunak Días	Ordutegia Horario	Kuota Cuota
JAIOBERRIAK BEBÉS	-	6-18M	○○○○○●●● ○○○○○●●●	11.45 » 12.20 12.20 » 12.55	26.80 41.45
ZAPABURUA RENACUAJO	0	>2019	○○○○○●●● ○○○○○●●● ○○○○○●●● ○○○○○●●● ○○○○○●●●	16.45 » 17.30 17.30 » 18.15 18.15 » 19.00 10.15 » 11.00 11.00 » 11.45	22.95 35.50
AHATEA PATO	1	>2018	●●●○○○●●● ●●●○○○●●● ●●●○○○●●● ●●●○○○●●● ●●●○○○●●● ●●●○○○●●●	16.40 » 17.25 17.35 » 18.20 18.20 » 19.05 16.40 » 17.25 17.00 » 17.45 18.30 » 19.15	26.80 41.45
DORTOKA TORTUGA	2	>2018	●●●○○○●●●	18.35 » 19.20	
ITSAS-TXAKURRA FOCA	3	>2018	●●●○○○●●● ●●●○○○●●● ●●●○○○●●●	16.40 » 17.25 17.45 » 18.30 17.45 » 18.30	
	3-4		●●●○○○●●● ●●●○○○●●● ●●●○○○●●●	17.55 » 18.40 16.50 » 17.30 17.55 » 18.40	
IZURDEA DELFÍN	4	>2017	●●●○○○●●●	16.50 » 17.35	
MARRAZOA TIBURÓN	5 5-6	>2014	●●●○○○●●● ●●●○○○●●●	17.00 » 17.45 17.35 » 18.20	
KIROL IGERIKETA NATACIÓN DEPORTIVA	6	>2014	●●●○○○●●●	18.35 » 19.20	

*1 Jaioberrien ikastaroa irailaren 3an jarriko da martxan. | El curso de natación para bebés comenzará el 3 de septiembre.
*2 Gainerako haurren igeriketa ikastaroak irailaren 16an jarriko dira martxan. | El resto de cursos de natación infantiles comenzarán el 16 de septiembre.

Berria Nuevo ●●●●●●●● Asteko egunak | Días de la semana
●●●●●●●● Jarduerarekin | Con actividad
○○○○○●●● Jarduerarik gabe | Sin actividad

Azaroaren 1etik aurrera A partir del 1 de noviembre

Ordutegiak | Horarios

MAB ●●●●●●●● 08:00 » 21:30
○○○○○●●● 09:00 » 13:30 | 16:00 » 20:00
○○○○○●●● 09:00 » 13:30

2022/11/01etik 2023/03/31ra igandeetan arratsaldeaz 16:00etatik 20:00etara irekita!
¡Del 01/11/2022 al 31/03/2023 abierto los domingos por la tarde de 16:00 a 20:00 horas!

Betiondo ●●●●●●●● 09:15 » 13:00 | 16:00 » 21:30
○○○○○●●● 08:30 » 14:30 | 16:00 » 20:30
○○○○○●●● 08:30 » 13:30

Harrera | Recepción
943 17 90 90 MAB
943 17 03 03 Betiondo
kiroldegia@udalermua.net

Bulegoa | Oficina
943 17 92 18
kirolak@udalermua.net

APP-a | APP
Ermoa Kirolak