

GIMNASIA ERRITMIKOA – 6 urtetik aurrera, 2024ko irailaren 30a baino lehen beteak**LEKUA:** kirol instalazioetako pabiloia**KUOTAK:**

- **Saio 1 astean:** Erroldatuak: 29 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 58 €/lauhilekoa
- **2 saio astean:** Erroldatuak: 58,5 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 116,5 €/lauhilekoa
- **Lehiaketa:** Erroldatuak: 72,5 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 145 €/lauhilekoa

INFORMAZIOA: izena ematean ez da talderik aukeratuko. Zozketa bidez plaza hutsak banatzeko hurrenkera bat ezarriko da adinaren eta/edo mailaren arabera, astearte eta ostegunetan 16:45etik 20:15era eta, ostiraletan, 16:45etik 18:45era, monitoreek proposaturik.

KARATEA – 6 urtetik aurrera, 2024ko irailaren 30a baino lehen beteak**LEKUA:** kirol instalazioetako pabiloia**KUOTAK:**

- **2 saio astean:** Erroldatuak: 58,5 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 116,5 €/lauhilekoa

INFORMAZIOA: izena ematean ez da talderik aukeratuko. Zozketa bidez plaza hutsak banatzeko hurrenkera bat ezarriko da adinaren eta/edo mailaren arabera, astelehen eta asteazkenetan 17:30etik 20:30era, monitoreek proposaturik.

PILOTA – 7 urtetik aurrera, 2024ko irailaren 30a baino lehen beteak**LEKUA:** kirol instalazioetako pilotalekua (lehiaketa Arangurengo pilotalekuan, ostiral arratsaldean)**KUOTAK:**

- **2 saio astean:** Erroldatuak: 58,5 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 116,5 €/lauhilekoa

INFORMAZIOA: izena ematean ez da talderik aukeratuko. Zozketa bidez plaza hutsak banatzeko hurrenkera bat ezarriko da adinaren eta/edo mailaren arabera, astearte eta ostegunetan, 17:00etik 20:00etara, monitoreek proposaturik.

HAUR TENISA – 6 urtetik aurrera, 2024ko irailaren 30a baino lehen beteak**LEKUA:** kirol instalazioetako tenis-pistak**KUOTAK:**

- **Saio 1 astean:** Erroldatuak: 58,5 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 160 €/lauhilekoa
- **2 saio astean:** Erroldatuak: 77,5 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 180 €/lauhilekoa

INFORMAZIOA: izena ematean ez da talderik aukeratuko. Zozketa bidezko hurrenkera bat ezarriko da maila-proba bat egiteko eta plaza hutsak banatzeko. Maila-proba: irailaren 12an, osteguna, arratsaldean (ordua sms edo WhatsApp bidez igorriko da).

JUMPING – 6 urtetik aurrera, 2024ko irailaren 30a baino lehen beteak**LEKUA:** kirol instalazioetako pabiloia**ORDUTEGIAK:** Astelehenetan, 16:45etik 17:30era**KUOTAK:**

- **Saio 1 astean:** Erroldatuak: 29 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 58 €/lauhilekoa

MULTIKIROLA – 4 - 6 urteko haurrentzat (2024ko irailaren 30a baino lehen beteak)**LEKUA:** kirol instalazioetako pabiloia**ORDUTEGIAK:**

Euskarazko taldea: astearte eta ostegunetan, 17:15 - 18:00
Gaztelaniazko taldea: astearte eta ostegunetan, 18:00 - 18:45

KUOTAK:

- **2 saio astean:** Erroldatuak: 44 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 87,5 €/lauhilekoa

IRRIKAKETA – 7 urtetik aurrera, 2024ko irailaren 30a baino lehen beteak**LEKUA:** kirol instalazioetako pilotalekua**ORDUTEGIAK:** Asteazken eta ostiraletan, 18:00 - 19:00**KUOTAK:**

- **2 saio astean:** Erroldatuak: 58,5 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 116,5 €/lauhilekoa

ESKALADA – 2020ko urtarilaren 1a baino lehen jaiotako haurrentzat**LEKUA:** kirol instalazioetako rokodomoa (pabiloia)

ORDUTEGIAK: Astelehen eta asteazkenetan, mailaren, hizkuntzaren eta adinaren arabera, 17:00etatik 20:00etara.

INFORMAZIOA: Aurreinskripzioa egitean, jardueraren hizkuntza bakarrik aukeratuko da: euskaraz edo gaztelania. Aranguren Mendi Taldeak, ondoren, taldeak osatuko ditu, adinen, hizkuntzaren eta mailaren arabera. Erroldatuak eta aurreko ikasturtean jarduera egin zutenek izanen dute lehentasuna jarduera honetarako, eta Aranguren Mendi taldeko bazkide izan beharra dago.

KUOTAK: ikastaroak guztira 160 € balio du erroldatuentzako, eta 240 €, ez erroldatuentzako. Dena batera ordaindu behar da, haurrari taldea esleitu eta gero.

Mendi taldeko bazkide izateko, aski da tutore bat bazkidea izatea; ikasleak ez du bazkide kuotarik ordaintzen mendi taldean, 12 urtetik gorakoa ez bada. Informazioa:

www.arangurenmenditaldea.com

HAUR PADELA TAXOARE KJG ELKARTEAN

Argibideak: 948 230 046 ed www.tajonar.org



HAURTXOENTZAKO ESTIMULAZIOA – 18 - 36 hilabeteko haurrentzat, 2024ko irailaren 30a baino lehen beteak**LEKUA:** hidromasaje igerilekua (kirol instalazioak)

- ORDUTEGIAK:** 1. taldea: astelehenetan, 16:30 - 16:55
 2. taldea: astearteetan, 16:30 - 16:55
 3. taldea: asteazkenetan, 16:30 - 16:55
 4. taldea: ostegunetan, 16:30 - 16:55
 5. taldea: larunbatetan, 11:00 - 11:25

KUOTAK: 31 €/lauhilekoa**HAUR IGERIKETA HASTAPEN MAILA 0 – 3 urtetik aurrera, 2024ko irailaren 30a baino lehen beteak****LEKUA:** hidromasaje igerilekua (kirol instalazioak)

- ORDUTEGIAK:** 1. taldea: astelehenetan, 17:00 - 17:40
 2. taldea: astelehenetan, 16:30 - 18:25 (euskaraz)
 3. taldea: astelehenetan, 17:45 - 18:25
 4. taldea: astearteetan, 17:00 - 17:40
 5. taldea: astearteetan, 17:00 - 17:40 (euskaraz)
 6. taldea: astearteetan, 17:45 - 18:25
 7. taldea: asteazkenetan, 17:00 - 17:40 (euskaraz)
 8. taldea: asteazkenetan, 17:00 - 17:40
 9. taldea: asteazkenetan, 17:45 - 18:25
 10. taldea: ostegunetan, 17:00 - 17:40
 11. taldea: ostegunetan, 17:45 - 18:25
 12. taldea: ostegunetan, 17:45 - 18:25
 13. taldea: ostiraletan, 17:00 - 17:40
 14. taldea: ostiraletan, 17:00 - 17:40 (euskaraz)
 15. taldea: ostiraletan, 17:45 - 18:25
 16. taldea: larunbatetan, 10:15 - 10:55
 17. taldea: larunbatetan, 12:15 - 12:55

KUOTAK: 35 €/lauhilekoa**HAUR IGERIKETA HASTAPEN MAILA 1 – 3 urtetik aurrera, 2024ko irailaren 30a baino lehen beteak****LEKUA:** hidromasaje igerilekua (kirol instalazioak)

- ORDUTEGIAK:** 1. taldea: astelehenetan, 17:00 - 17:40 (euskaraz)
 2. taldea: astelehenetan, 18:30 - 19:10
 3. taldea: astelehenetan, 18:30 - 19:10
 4. taldea: astearteetan, 17:45 - 18:25 (euskaraz)
 5. taldea: astearteetan, 18:30 - 19:10
 6. taldea: asteazkenetan, 17:45 - 18:25 (euskaraz)
 7. taldea: asteazkenetan, 18:30 - 19:10
 8. taldea: ostegunetan, 17:00 - 17:40
 9. taldea: ostegunetan, 18:30 - 19:10
 10. taldea: ostiraletan, 17:45 - 18:25
 11. taldea: larunbatetan, 11:30 - 12:10

KUOTAK: 35 €/lauhilekoa**HAUR IGERIKETA HOBETZE MAILA APALA – 5 urtetik aurrera, 2024ko irailaren 30a baino lehen beteak****LEKUA:** 25 metroko igerilekua (kirol instalazioak)

- ORDUTEGIAK:** 1. taldea: astelehenetan, 18:30 - 19:10
 2. taldea: astearteetan, 18:30 - 19:10 (euskaraz)
 3. taldea: ostegunetan, 18:30 - 19:10
 4. taldea: ostiraletan, 17:45 - 18:25
 5. taldea: larunbatetan, 11:45 - 12:25

KUOTAK: 35 €/lauhilekoa**HAUR IGERIKETA HOBETZE MAILA ALTUA – 5 urtetik aurrera, 2024ko irailaren 30a baino lehen beteak****LEKUA:** 25 metroko igerilekua (kirol instalazioak)

- ORDUTEGIAK:** 1. taldea: astelehenetan, 17:45 - 18:25
 2. taldea: asteazkenetan, 18:30 - 19:10
 3. taldea: larunbatetan, 11:00 - 11:40

KUOTAK: 35 €/lauhilekoa**IGERIKETA ESKOLA – 8 urtetik aurrera, 2024ko irailaren 30a baino lehen beteak****LEKUA:** 25 metroko igerilekua (kirol instalazioak)

- ORDUTEGIAK:** 1. taldea: ostiraletan, 16:45 - 17:40
 2. taldea: larunbatetan, 10:00 - 10:55

KUOTAK: 37,5 €/lauhilekoa

ENTRENAMENDU METABOLIKOA**LEKUA:** kirol instalazioetako pabiloia**ORDUTEGIAK:** 1. taldea: astearte eta ostegunetan, 19:00 - 19:55
2. taldea: astearte eta ostegunetan, 20:00 a 20:55**KUOTAK:**

- **2 saio astean:** Erroldatuak: 87 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 115 €/lauhilekoa

GAP (ipurmasailak, abdominalak eta hankak)**LEKUA:** kirol instalazioetako 1. aretoa**ORDUTEGIAK:** Talde bakarra: astearte eta ostegunetan, 18:00 - 18:55**KUOTAK:**

- **2 saio astean:** Erroldatuak: 87 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 115 €/lauhilekoa

MANTENTZE-GIMNASIA**LEKUA:** kirol instalazioetako 1. aretoa eta Taxoare (herria)**ORDUTEGIAK:** 1. taldea: astelehena, asteazken eta ostiraletan, 9.30 - 10.25 (1. aretoa)
2. taldea (**intentsitate ertaina-altua**): astearte eta ostegunetan, 17:00 - 17.55 (1. aretoa)
3. taldea (Taxoaren): astearte eta ostegunetan, 20:00 a 20:55**KUOTAK:**

- **2 saio astean:** Erroldatuak: 87 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 115 €/lauhilekoa
- **3 sesiones/semana:** Erroldatuak: 98 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 169 €/lauhilekoa

HIPOPILATES**LEKUA:** 1. aretoa jarduera. Eraikina: **IMPULSA DEPORTE (lehenago FOREM)****ORDUTEGIAK:** talde bakarra: astelehena eta asteazkenetan, 9:00 a 9.55**KUOTAK:**

- **2 saio astean:** Erroldatuak: 126 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 192 €/lauhilekoa

PILATES**LEKUA:** 1. aretoa jarduera. Eraikina: **IMPULSA DEPORTE (lehenago FOREM)****ORDUTEGIAK:** 1. taldea – maila **ERTAINA**: astelehena eta asteazkenetan, 16:30 - 17.25
2. taldea – **PILATES FUSIOA**: astelehena eta asteazkenetan, 17.30 - 18:25
3. taldea – **HASTAPEN** maila: astelehena eta asteazkenetan, 18:30 - 19:25
4. taldea – maila **ERTAINA**: astelehena eta asteazkenetan, 19:30 - 20:25
5. taldea – maila **AURRERATUA**: astearte eta ostegunetan, 9:00 - 9.55
6. taldea – **HASTAPEN** maila: astearte eta ostegunetan, 11.00 - 11.55
7. taldea – **HASTAPEN** maila: astearte eta ostegunetan, 16:30 - 17.25
8. taldea – **PILATES FUSIOA**: astearte eta ostegunetan, 17.30 - 18:25
9. taldea – maila **AURRERATUA**: astearte eta ostegunetan, 18:30 - 19:25
10. taldea – maila **AURRERATUA**: astearte eta ostegunetan, 19:30 - 20:25**KUOTAK:**

- **2 saio astean:** Erroldatuak: 126 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 192 €/lauhilekoa

TAI JI (maila ertaina)**LEKUA:** Kultur Etxea**ORDUTEGIAK:** talde bakarra: astelehena eta asteazkenetan, 20:00 - 21:15**KUOTAK:**

- **2 saio astean:** Erroldatuak: 98 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 169 €/lauhilekoa

YOGA**LEKUA:** San Pedro ikastetxea (psikomotrizitate ikasgela), kultur etxea eta Zolina**ORDUTEGIAK:** 1. taldea: astelehena eta asteazkenetan, 10.00 - 11.25 (kultur etxea)
2. taldea: astelehena eta asteazkenetan, 17:00 - 18:25 (San Pedro ikastetxea)
3. taldea: astelehena eta asteazkenetan, 18:30 - 19:55 (San Pedro ikastetxea)
4. taldea: astearte eta ostegunetan, 18:00 - 19:25 (San Pedro ikastetxea)
5. taldea: astearteetan bakarrik, 19:30 a 20:55 (San Pedro ikastetxea)
6. taldea: ostegunetan bakarrik, 19:30 a 20:55 (San Pedro ikastetxea)
7. taldea (**Zolinan**): astearte eta ostegunetan, 17.30 - 18.55 (euskaraz)**KUOTAK:**

- **Saio 1 astean:** Erroldatuak: 57,5 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 101,5 €/lauhilekoa
- **2 saio astean:** Erroldatuak: 115 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 203 €/lauhilekoa



FITNES PROGRAMA

LEKUA: kirol instalazioetako 1. aretoa

KUOTAK:

- **Goizez bakarrik:** Erroldatuak: 87 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 115 €/lauhilekoa
- **Arratsaldez bakarrik:** Erroldatuak: 98 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 169 €/lauhilekoa
- **Goizak + Arratsaldeak:** Erroldatuak: 126 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 192 €/lauhilekoa

ORDUTEGIAK:

LUNES ASTELEHENA	MARTES ASTEARTEA	MIÉRCOLES ASTEAZKENA	JUEVES OSTEGUNA	VIERNES OSTIRALA
10.30 - 11.25 FULL BODY	9.30 - 10.25 COREOFIT	10.30 - 11.25 MOBILITY	9.30 - 10.25 COREOFIT	10.30 - 11.25 BODY PUMP
17.00 - 17.55 FULL BODY				17.30 - 18.25 ZUMBA
18.00 - 18.55 GAP		18.00 - 18.55 GAP		18.45 - 19.40 FULL BODY
19.00 - 19.55 BODY TONO	19.00 - 19.55 CARDIO & TONO	19.00 - 19.55 BODY TONO	19.00 - 19.55 FULL BODY	
20.00 - 20.55 ZUMBA	20.00 - 20.55 FULL BODY	20.00 - 20.55 CARDIO & TONO	20.00 - 20.55 CARDIO & TONO	

INFORMAZIOA: Sarrera librea izanen da saioetara, zer kuota aukeratu den, eta saio bakoitzeko gehieneko edukiera bete arte (iritsiera hurrenkerak ezarriko du lehentasuna).

Diziplinak:

- *Full Body:* gorputz guztirako ariketa osoa, kaloriak erretzen ditu eta dibertimenduz bizkortzen du.
- *Coreofit:* dantza, step, aerobik eta bestelakoak erabiltzen dituen kardio nahasketa lehergarria. Dibertsioa eta izerdia bermatuta daude.
- *Mobility:* gorputza eta burua konektatzen ditu yoga, pilates, artikulazioen mugikortasun eta luzatze ariketekin. Erabateko oreka.
- *Body Pump:* altxatu pisuak musikaren eritmoaren ariora. Indarra eta erresistentzia saio bakoitzean.
- *GAP:* Ipurmasailak, abdominalak eta hankak. Bizkortze intentsiboa zure beheko atalenzat.
- *Body Tono:* zure gorputz osoa indartzen eta definitzen du, askotariko ariketa dinamikoak eginez.
- *Zumba:* dantza, eritmoa eta energia. Erre kaloriak eritmo latinoekin dibertitzen zaren bitartean.
- *Cardio & Tono:* kardioa eta indarra konbinatzen ditu entrenamendu bakarrean. Erre eta bizkortu.

PADELA

LEKUA: kirol instalazioetako padel pistak

KUOTAK:

- **Saio 1 astean:** Erroldatuak: 126 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 192 €/lauhilekoa

INFORMAZIOA: Izena ematean ez da talderik aukeratu. Zozketa bidezko hurrenkerak bat ezarriko da maila-proba bat egiteko eta plaza hutsak banatzeko. Maila-proba: irailaren 16an, astelehena, arratsaldean (ordua sms edo WhatsApp bidez igorriko da). Taldeek hastapen maila, maila ertaina eta hobetze maila dituzte, astelehenetik ostegunera bitarteko ordutegian, goizez eta arratsaldez, batez ere.

TENIS

LEKUA: kirol instalazioetako tenis-pistak

KUOTAK:

- **Saio 1 astean:** Erroldatuak: 100 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 175 €/lauhilekoa
- **2 saio astean:** Erroldatuak: 133 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 233,5 €/lauhilekoa

INFORMAZIOA: Izena ematean ez da talderik aukeratu. Zozketa bidezko hurrenkerak bat ezarriko da maila-proba bat egiteko eta plaza hutsak banatzeko. Maila-proba: irailaren 12an, osteguna, arratsaldean (ordua sms edo WhatsApp bidez igorriko da). Taldeek hastapen maila, maila ertaina eta hobetze maila dituzte, astelehenetik ostiralera bitarte, arratsaldeko ordutegian.



GAZTE ETA HELDUENTZAKO JARDUERAK IGERILEKU ESTALIAN (URA)

15 URTETIK AURRERA, 2024KO IRAILAREN 30A
BAINO LEHEN BETEAK ETA INSTALAZIOETAKO
BAZKIDEAK BAKARRIK

IGERIKETA

LEKUA: 25 metroko igerilekua (kirol instalazioak)

ORDUTEGIAK: 1. taldea - HASTAPENA: astearte eta ostegunetan, 19:15 - 20:00

2. taldea - HOBETUNTZA: astelehenera eta asteazkenetan, 19:15 - 20:00

KUOTAK: 72 €/lauhilekoa

UR FITNESA

LEKUA: hidromasaje igerilekua (kirol instalazioak)

ORDUTEGIAK: 1. taldea: astelehenera eta asteazkenetan, 19:15 - 20:00

2. taldea: astearte eta ostegunetan, 19:15 - 20:00

KUOTAK: 72 €/lauhilekoa



ADINEKOENTZAKO JARDUERAK (3. ADINEKOENTZAT)

65 URTETIK AURRERA, 2024KO IRAILAREN 30A BAINO LEHEN BETEAK

GIMNASIA LEUNA URETAN

LEKUA: hidromasaje igerilekua (kirol instalazioak)

ORDUTEGIAK: 1. taldea: astelehenera eta asteazkenetan, 10:00 - 10:40

2. taldea: astelehenera eta asteazkenetan, 10:45 - 11:25

KUOTAK: 72 €/lauhilekoa

INFORMAZIOA: jarduera batez ere bazkide diren edo ibarrean errolatuta dauden 65 urtetik gorakoei dago zuzendua. Kupoak aukera ematen badu, baldintza fisikoren batengatik behar duten 65 urtetik gorakoek ere parte hartzen ahalko dute jardueran.

MANTENTZE-GIMNASIA

LEKUA: kirol instalazioetako 1. aretoa

ORDUTEGIAK: 1. taldea: astearte eta ostegunetan, 11:30 - 12:25

2. taldea: astearte eta ostegunetan, 12:30 - 13:25

KUOTAK:

- **2 saio astean:** Errolatuak: 31 €/lauhilekoa - Ez errolatuak: 76 €/lauhilekoa

PILATES

LEKUA: 1. aretoa **Jarduera.** Eraikina: **IMPULSA DEPORTE (lehenago, FOREM)**

ORDUTEGIAK: 1. taldea: astelehenera eta asteazkenetan, 10:00 - 10:55

2. taldea: astearte eta ostegunetan, 10:00 - 10:55

KUOTAK:

- **2 saio astean:** Errolatuak: 126 €/lauhilekoa - Ez errolatuak: 192 €/lauhilekoa

BIZKAR OSASUNTSUA

LEKUA: Kultur Etxea

ORDUTEGIAK: 1. taldea: astelehenera eta asteazkenetan, 11:30 - 12:25

KUOTAK:

- **2 saio astean:** Errolatuak: 126 €/lauhilekoa - Ez errolatuak: 192 €/lauhilekoa

INFORMAZIOA: jarduera batez ere 65 urtetik gorakoentzat da. Kupoak aukera ematen badu, baldintza fisikoren batengatik behar duten 65 urtetik gorakoek ere parte hartzen ahalko dute jardueran.

PADEL SENIORRA TAXOARE KJG ELKARTEAN - 60m urtetik gorakoentzat

Argibideak: 948 230 046 ed www.tajonar.org