

# UME ETA GAZTEENTZAKO KIROL IKASTAROAK

<b>PADEL TXIKI ( 9-14 urte)</b>	
Edukiak	Padeleko oinarrizko teknikak adin hoietako umeentzat egokituta
Eguna / Ordua	Astelehena-asteazkena 17:00-18:00 Larunbata 10:00-11:00
Prezioa (3hil.)	2 egun: 88 € Larunbata: 44 € (*): 80 € / 40 €
<b>YOGA TXIKI ( 6-14 años)</b>	
Edukiak	Arnasa eta meditazio teknikak umeentzat
Eguna / Ordua	Astelehena eta/edo Asteazkena 16:30-17:30
Prezioa (3hil.)	25 € / 50€ (*): 24€/48€

## **IKASTAROEN ARAUDIA:**

1.- Izena emateko orria Kultur Etxean (Kruzeta Kalea 5), edo [www.gorliz.net](http://www.gorliz.net) "tramiteak online-beste batzuk-instantzia orokorra atalaren bidez, aurkeztu behar da.

2.- Epe barruan izena emandakoen kopurua plaza kopurua baino handiagoa bada, Gorlizen erroldatuta daudenek lehentasuna izango dute.

3.- Beharrezkoa bada zozketatuko da: 1) Gorlizen erroldatuen artean, 2) Lemoiz eta Plentzian erroldatuen artean. 3) ez erroldatuen artean. *Egin ondoren inor kanpoan geratzen bada eta norbait plaza bat baino gehiagorekin ikastaro berberan, plaza bat aukeratu behar izango du.*

4.- Kobrantzak hiruhilekoak dira, helbideratutako ordainagiri bidez. Baja adierazten ez den bitartean, ikasleak altan jarraitzen du.

5.- Bankuak ordain agiria itzultzen badu ikaslearen erruz, honek Udalaren k.k.-ra sartu behar du dirua hilabetearen azken eguna baino lehen (1. hamabostaldian gertatzen bada) edo hurrengo hilabetearen 15a baino lehen (2. hamabostaldian bada). Bestela, bide betearazletik joko da.

6.- BAJA hurrengo hiru-hilabetea hasi baino lehen jakinarazi behar da, idatziz: Kultur Etxean fitxa sinatuz, faxez edo emaillez. Horrela adierazi ezean, baja ez da kontuan hartuko.

7.- Kobrantzak egiterakoan baja adierazita ez badago, hiruhileko osoa kobratuko da, eta inola ere ez da itzuliko, ezinbesteko arrazoiak direnean izan ezik (ikaslearen gaixotasuna, ebakuntza, istripua edo horrelako egoera larria ...). Halako kasuak agiri bitartez frogatu behar dira, eta kontuan hartuko da frogagiria zein egunetan entregatu den.

8.- Izen-ematea ikastaroa hasita egiten bada, lekurik izanez gero, hasteko aukera izango du eta kobratuko zaio hilabete hori osoa (1 eta 15aren artean hasiz gero) edo hilabete erdia (16 eta 31ren artean hasiz gero).

9.- Izena ematean plazarik ez badago, itxaron zerrendara joango da. Lekua sortuz gero, zerrendako 1.ari deituko zaio. Hilabete hori osoa (1-15a artean hasiz gero) edo erdia (16-31 artean hasiz gero) kobratuko zaio.

10.- Hiruhilekoaren egutegia banatuko da. Ikastaroak, hiruhileko bakoitzean, 10 edo 20 klasekoak izango dira, klaseak astean egun batekoak ala bikoak izatearen arabera. Jarraian 3 klase-egunetara joan ezean azalpenik eman gabe (irakasleari edo Kultur Etxean), plaza hori itxaron-zerrendan dagoen lehenarentzat izan ahal da.

11.- Udalak, denon interesa dela eta, beretzat gordetzen du ikastaroetan aldaketak egiteko ahalmena, eta ez du zertan konpentsaziorik edo kalte-ordainik ordaindu.

12.- Udalak egunean jarriko ditu 2020ko prezioak, ordenantza fiskalen bitartez.

13.- Ikastaro batean izena-eman ondoren, 1. klasea eta gero, Kultur Etxeari ez badio adierazten utzi nahi duela, altan jarraituko du ikasle bezala.

14.- 2019-2020 ikasturtea hasteko, irailaren 23ko astean argitaratuko dira ikasleen zerrendak, webgunean eta Kultur Etxean, horrela emango baita aditzera eskariak onartuta daudela.

15.- Ez dago deskonturik klase gutxiagotara joateagatik. Nahiz eta astean 2 eguneko ikastaro batean egun bakarrera baino ezin joan, ez da gutxiago kobratuko. Deskontuak ondorengoak dira. Ez dira batzen, handiena ezartzen da.

- **FAMILIA UGARIA:** %15: Eskabide orrian jarri + Txartelaren kopia aurkeztu

- **GAZTE TXARTELA:** 10%. Eskabide orrian jarri + Txartelaren kopia aurkeztu

- **Gorlizen erroldatutako 15-25 URTE BITARTEKOAK (dagokion urtean indarrean):** 50%

- **Gorlizen erroldatutako 65 URTETIK GORAKOEI:** 10%

- **Gorlizen erroldatutako PENTSIODUN EZGAITUEI:** 10%

- **Gorlizen erroldatutako DBE-RGI jasotzailea:** %50. Ziurtagiria aurkeztu hiruhileko bakoitzaren lehen 7 egunetan.

- **Gorlizen erroldatutako LANGABETUAK:** 50%. Deskontua aplikatu ahal izateko, "Inskripzio aldien ziurtagiria" aurkeztu hiruhileko bakoitzaren lehen 7 egunetan (adi hiruhilekoen hasiera datari)

# **AKTIBITATE FISIKOA ETA KIROL IKASTAROAK 2019-2020**

## HELDUENTZAKO KIROL IKASTAROAK



### NAGUSIENTZAKO GIMNASIA BEREZIA

#### NAGUSIENTZAKO GIMNASIA BEREZIA

Edukiak	Gorputz mugikortasuna lantzeko ariketak
Eguna / Ordua	Astearte-osteguna 11:00 - 12:00
Prezioa (3hil.)	50 € / hiru hilabete (*) : 45 €
<b>MUGITU ZAITEZ</b>	
Edukiak	Jarduera kardiobaskularra, indarra egitekoa, errasistentziakoa eta jendarteratzekoa.
Eguna / Ordua	Astearte-osteguna 12:00 - 13:00
Prezioa (3hil.)	49,50€ / hiru hilabete (*) : 45€



### GORPUTZ ETA BURU EKINTZAK

#### STRECHING & HIPOPRESIVOS

Edukiak	Osasunaren hobekuntza, luzaketa eta pelbis ariketarekin.
Eguna / Ordua	Astearte eta ostegunetan 14:00 - 14:30
Prezioa (3hil.)	66 € / hiru hilabete (*) : 60 €
KONBO	PILATES + HIPOPRESIVO: 2 egun: 105 € (*) : 95 €

#### PILATES

Edukiak	Entrenamendu fisiko-mentala. Indarra, buruko kontrola, arnasa eta erlajazioa lantzen ditu.
Eguna / Ordua	2 egun: Astearte-ost.: 9:45-10:45 / 14:30-15:30 / 17:15-18:15 / 19:30- 20:30 / 20:30 - 21:30
Prezioa (3hil.)	2 egun: 66€ (*) : 60€
KONBO	PILATES+HIPOPRESIVO: 2 egun: 105€ (*) : 95€

#### YOGA

Edukiak	Arnasa eta meditazio teknikak (manta edo eskuoihala eramatea gomendatzen da).
Eguna / Ordua	Astelehen-asteazkenetan 10:30-12:00/18:30-20.00/20:00-21:30 eta ostirala 10:30-12:00
Prezioa (3hil.)	2 egun: 80€ edo ostirala 40€ / hiru hilabete (*) : 74€ 2egun edo ostirala 37€ / hiru hilabete



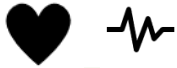
### DANTZA ETA KOREAGRAFIA EKINTZAK

#### ARETO DANTZAK





Edukiak	Askotariko dantzak
Eguna / Ordua	Ostirala: 20:00 - 21:30 <b>HASTAPEN</b>
Eguna / Ordua	Asteartea: 18:30 - 20:00 / 20:00 - 21:30 <b>AURRERATUA</b>
Prezioa (3hil.)	49,50€ / hiru hilabete (*) : 45€

#### ZOOMBA

Edukiak	Gorputzaren erresistentzia lantzeko dantza latinoak
Eguna / Ordua	Astel-asteaz 19:30-20:30/ Ostirala: 19:45-20:45
Prezioa (3hil.)	2 egun: 66€/ostirala: 33€/1 (*) : 60€/30€
KONBO	ZOOMBA + MULTY GYM: 2 egun 100€ (*) : 90€



## EKINTZA KARDIO-OSASUNGARRIAK

BIKING	
Edukiak	Bizikleta finkoan ariketak musikarekin
Eguna / Ordua	2 egun: astelehen-asteazke: 14:00-14:45/18:15-19:00/20:30-21:15 Astearte ost. 9:00-9:45/18:15-19:00
Eguna / Ordua	Egun 1: ostirala: 19:00-19:45
Prezioa (3hil.)	Egun 1: 44€ / 2 egun: 88€ / 3 egun: 120€ (*): 40€ / 80€ / 108€
KONBO	SPINNING + MULTYL GYM: 2 egun: 110€/un día:55€ (*): 100€/50€
MULTY GYM 	
Edukiak	Gihar-entrenamendua ikasgai mota ezberdinen bitartez
Eguna / Ordua	2 Egun: Astelehena-asteazkena: 14:45-15:15/19:00-19:30
Prezioa (3hil.)	2 egun: 44€ (*): 40€
HIIT 	
Edukiak	Actividad quemagrasa con entrenamiento de la capacidad cardiovascular.
Eguna / Ordua	2 egun: astearte eta Osteguna: 19:00-19:30
Prezioa (3hil.)	2 egun: 44€ (*): 40€
RUNNING TALDEA 	
Edukiak	Lasterketa teknika ikastea eta hobekuntza.
Eguna / Ordua	astelehena eta / edo asteazkena: 20:00-21:00
Prezioa (3hil.)	Egun 1: 33€ / hiruhilekoa//2 egun: 66€ (*): 30€ /60€
SUSPENSIO ENTRENAMENTUA 	
Edukiak	Gorputz pisuaren erresistentziarekin muskulazioa landu.
Eguna / Ordua	2Egun: Astelehena-asteazkena: 20:00-21:00
Prezioa (3hil.)	66 € (*): 60 €



## PADEL EKINTZAK

PADEL - HASTAPENA (I. MAILA)	
Edukiak	Padeleko oinarrizko teknikak
Eguna / Ordua	Maila frogen emaitzen arabera
Prezioa (3hil.)	2 egun: 88 € / Ostiral edo larunbata: 44 € (*): 80 € / 40
PADEL HOBEEKUNTZA ( MAILA II)	
Edukiak	Padeleko teknika eta mugimenduak hobetzea
Eguna / Ordua	Maila frogen emaitzen arabera
Prezioa (3hil.)	2 egun: 88 € // Ostirala eta Larunbata: 44 € (*): 80€/40€
PADEL AURRERATUA (III MAILA)	
Edukiak	Padeleko teknika eta mugimenduen hobekuntza
Eguna / Ordua	Maila frogen emaitzen arabera
Prezioa (3hil.)	2 Egun: 88€ Ostirala edo larunbata: 44€ (*): 80€ /40€

(\* ) Erroldatuak: Gorlizen, Lemoizen edo Plentzian