

UME ETA GAZTEENTZAKO AKTIBITATE FISIKOKO IKASTAROAK

| PADEL TXIKI (9-14 urte) | |
|---------------------------------|--|
| Edukiak | Padeleko oinarrizko teknikak adin hoietako umeentzat egokituta |
| Eguna / Ordua | Astlehena-asteazkena 17:00-18:00 Larunbata 10:00-11:00 |
| Prezioa (3hil.) | 2 egun: 88 € Larunbata: 44 € (*): 80 € / 40 € |
| PARKOUR (6-11 urte) | |
| Edukiak | Hiri-ingurunean edo ingurune naturalean mugitzean datzan diziplina bat da. |
| Eguna / Ordua | Astearte 16.30-18.00 |
| Prezioa (3hil.) | 40 € (*): 37 € |
| PARKOUR (12-15 años) | |
| Edukiak | Hiri-ingurunean edo ingurune naturalean mugitzean datzan diziplina bat da. |
| Eguna / Ordua | Astlehena-asteazkena 17.00-18.00 |
| Prezioa (3hil.) | 1 egun: 33 € 2 egun: 66 € (*): 30 € / 60 € |

IKASTAROEN ARAUDIA:

- 1.- Izena emateko orria Kultur Etxean (Kruzeta Kalea 5), edo www.gorliz.eu "tramiteak online-beste batzuk-instantzia orokorra" atalean 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 badago plaza bat baino gehiagorekin ikastaro berberan, honek 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 emailaz. Horrela adierazi ezean, baja ez da kontuan hartuko. Adi hiruhilekoaren hasierako datari.
- 7.- Kobrantzak egiteko datan 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 Udalaren web orrian egongo da. Ikastaroak, hiruhileko bakoitzean, 10 edo 20 klasekoak 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 2021eko prezioak eta araudia, ordenantza fiskalen bitartez.
- 13.- Ikastaro batean izena-eman ondoren, 1. klasea eta gero, Kultur Etxeari ez badio idatziz adierazten utzi nahi duela, altan jarraituko du ikasle bezala.
- 14.- 2020-2021 ikasturtea hasteko, irailaren 28ko astean argitaratuko dira ikasleen zerrendak (padelen kasuan izan ezik), 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 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 URTEK 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

2020-2021

Aurrez aurre egitea aurreikusten da, COVID19 ezarritako protokoloarekin.
Baldintzak aldatuz gero, ikastaroko ikasleei jakinaraziko zaie

HELDUENTZAKO AKTIBITATE FISIKOKO IKASTAROAK



NAGUSIENTZAKO GIMNASIA BEREZIA

NAGUSIENTZAKO GIMNASIA BEREZIA

| | |
|-----------------|---|
| Edukiak | Gorputz mugikortasuna lantzeko ariketak |
| Eguna / Ordua | Astearte-osteguna 11:00 - 12:00 |
| Prezioa (3hil.) | 50€ (*) : 45 € |


MUGITU ZAITEZ

| | |
|-----------------|--|
| Edukiak | Jarduera kardiobaskularra, indarra egitekoa, errasistentziakoa eta jendarteratzekoa. |
| Eguna / Ordua | Astearte-osteguna 12:15 - 13:15 |
| Prezioa (3hil.) | 50€ (*) : 45€ |



GORPUTZ ETA BURU EKINTZAK

STRECHING & HIPOPRESIBOAK

| | |
|-----------------|---|
| Edukiak | Osasunaren hobekuntza, luzaketa eta pelbis ariketarekin. |
| Eguna / Ordua | Astearte eta ostegunetan 14:00 - 14:30 |
| Prezioa (3hil.) | 66 € (*) : 60 € |
| Konbo | Pilates + Hipopresiboak: 2 egun: 105 € (*) : 95 € hiruhilabetea  |

PILATES

| | |
|-----------------|---|
| Edukiak | Entrenamendu fisiko-mentala. Indarra, buruko kontrola, arnasa eta erlajazioa landuz. |
| Eguna / Ordua | 2 egun: Astearte-ost.: 10:00-11:00 / 14:30-15:30 / 17:00-18:00 / 19:30- 20:30 / 20:45-21:30 Astelehena-Asteazkena 16.30-17.30 |
| Prezioa (3hil.) | 2 egun: 66€ (*) : 60€ 20:45-21:30 50€ / (*) 45 € |
| Konbo | Pilates+Hipopresiboak: 2 egun: 105€ (*) : 95€ |

YOGA

| | |
|-----------------|--|
| Edukiak | Arnasa eta meditazio teknikak (manta edo eskuoihala eramatea gomendatzen da). |
| Eguna / Ordua | Astelehen-asteazkenetan 10:15-11:45/12:00-13:30/18:15-19:45/20:00-21:30 eta ostirala 10:30-12:00 |
| Prezioa (3hil.) | 2 egun: 80€ edo ostirala 40€ (*) : 74€ 2 egun edo ostirala 37€ |



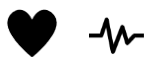
DANTZA ETA KOREOGRAFIA EKINTZAK

ARETO DANTZAK

| | |
|-----------------|--|
| Edukiak | Askotariko dantzak |
| Eguna / Ordua | Asteartea: 19:30-21:00 / Ostirala: 19:30-21:00 |
| Prezioa (3hil.) | Egun bat: 50€ (*) : 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 + Multigym: 2 egun 100€ (*) : 90€ |



EKINTZA KARDIO-OSASUNGARRIAK

| BIKING | | |
|------------------------------|--|--|
| Edukiak | Bizikleta finkoan ariketak musikarekin | |
| Eguna / Ordua | 2 egun: astelehen-asteazkena: 14:00-14:45/18:15-19:00 / 20:45-21:30 Astearte- osteguna. 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 + Multigym: 2 egun: 110€ (*) 100€ | |
| MANTENTZE GIMNASIA | | |
| Edukiak | Programa zuzendua, egoera fisikoa kontserbatzera eta hobetzera bideratutako jarduera-multzo batean oinarritua. | |
| Eguna / Ordua | 2 Egun: Astelehena-asteazkena: 20:45-21:30 | |
| Prezioa (3hil.) | 50€ (*) : 45€ | |
| 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 | Gorputzeko koipea erretzeko jarduera gaitasun kardiobaskularra entrenatzen. | |
| Eguna / Ordua | 2 egun: astearte eta Osteguna: 19:00-19:30 | |
| Prezioa (3hil.) | 2 egun: 44€ (*) : 40€ | |
| RUNNING | | |
| Edukiak | Lasterketa teknika ikastea eta hobekuntza. | |
| Eguna / Ordua | astelehena eta/edo asteazkena: 19:45-20:45 | |
| Prezioa (3hil.) | Egun 1: 33€ / hiruhilekoa//2 egun: 66€ (*) : 30€ /60€ | |
| ENTRENAMENDU NATURALA | | |
| Edukiak | Hiri-ingurunean entrenatzea. | |
| Eguna / Ordua | asteartea eta/edo osteguna: 19:00-20:00 | |
| Prezioa (3hil.) | Egun 1: 33€ / 2 egun: 66€ (*)30:€ /60€ | |



PADEL EKINTZAK

| PADEL - HASTAPENA (0. MAILA) | | |
|-------------------------------------|--|--|
| Edukiak | Padeleko oinarritzko teknikak | |
| Eguna / Ordua | Ostirala 17:00-18:00 / 18:00-19:00 | |
| Prezioa (3hil.) | 2 egun: 88 € / Ostiral edo larunbata: 44 € (*) : 80 € / 40 | |
| PADEL - HASTAPENA (I. MAILA) | | |
| Edukiak | Padeleko oinarritzko teknikak | |
| Eguna / Ordua | Astelehen-Asteazkena: 19:00-20:00 / Astearte-Osteguna: 18:00-19:00 / Ostirala: 19:00-20:00 / Larunbata: 12:00-13:00 | |
| Prezioa (3hil.) | 2 egun: 88 € / Ostiral edo larunbata: 44 € (*) : 80 € / 40 | |
| PADEL HOBETUNTZA (MAILA II) | | |
| Edukiak | Padeleko teknika eta mugimenduak hobetzea | |
| Eguna / Ordua | Astelehen-Asteazkena: 18:00-19:00/20:00-21:00 / Asteartea-Osteguna: 19:00-20:00 / Ostirala: 20:00-21:00 / Larunbata: 11:00-12:00 | |
| Prezioa (hil.) | 2 egun: 88 € // Ostirala edo Larunbata: 44 € (*) : 80€/40€ | |
| PADEL AURRERATUA (III MAILA) | | |
| Edukiak | Padeleko teknika eta mugimenduen hobekuntza | |
| Eguna / Ordua | Asteartea-Osteguna: 20:00-21:00 | |
| Prezioa (3hil.) | 2 Egun: 88€ Ostirala edo larunbata: 44€ (*) : 80€ /40€ | |

(*) Erroldatuak Gorniz, Lemoiz edo Plentzia