

LEHORREKO JARDUERAK Actividades de sala

	KODEA Código	EGUNAK Días	ORDUA Hora	PREZIOA	
				BAZKIDE Soci@	EZ BAZKIDE No Soci@
CYCLING	C1	AL-AK	15:15-16:00	72,40 €	183,50 €
	C2	AL-AK	19:30-20:15		
	C3	AL-AK	20:30-21:15		
	C4	AT-OG	08:00-08:45		
	C5	AT-OG	10:00-10:45		
	C6	AT-OG	18:15-19:00		
	C7	AT-OG	19:15-20:00		
	C8	OL	08:00-08:45	40,45 €	104,65 €
	C9	OL	10:00-10:45		
	C10	OL	15:15-16:00		
	C11	OL	19:00-19:45		
	C12	LB	10:00-11:45		
TOTAL TRAINING	T1	AL-AK	19:45-20:45		
	T2	OL	19:45-20:45	40,45 €	104,65 €
GAP	G1	AL-AK	19:00-20:00	59,75 €	179,50 €
	G2	AL-AK	20:00-21:00		
	G3	AT-OG	11:00-12:00		
AEROBIC	A1	AT-OG	19:15-20:15	59,75 €	179,50 €
PILATES	P1	AL-AK	09:30-10:30	72,40 €	183,50 €
	P2	AL-AK	18:30-19:30		
	P3	AT-OG	10:00-11:00		
	P4	AT-OG	19:15-20:15		
	P5	AT-OG	20:15-21:15		
	P6	OL	10:00-11:00	40,45 €	104,65 €
	P7	OL	19:15-20:15		
MANTENTZE GIMNASIA	M1	AT-OG	11:00-12:00	59,75 €	179,50 €
JUMP 10-14	JG1	AT-OG	17:15-18:15	72,40 €	183,50 €
JUMP	J1	AL-AK	20:00-21:00	72,40 €	183,50 €
	J2	AT-OG	18:15-19:15		
	J3	OL	18:15-19:15		

	KODEA Código	EGUNAK Días	ORDUA Hora	PREZIOA	
				BAZKIDE Soci@	EZ BAZKIDE No soci@
ZUMBA FUSHION	Z1	AL-AK	08:30-09:30	59,75 €	179,50 €
	Z2	AL-AK	10:00-11:00		
	Z3	AL-AK	15:00-16:00		
	Z4	AL-AK	19:30-20:30		
	Z5	OL	08:30-09:30	33,35 €	86,15 €
	Z6	OL	10:00-11:00		
	Z7	OL	15:00-16:00		
	Z8	OL	19:30-20:30		
ZUMBA HAURRAK 7-10	ZH1	AL-AK	17:30-18:30	59,75 €	179,50 €
ZUMBA HAURRAK 10-14	ZH2	AL-AK	17:30-18:30	59,75 €	179,50 €

URETAKO JARDUERAK Actividades en el agua

	KODEA Código	EGUNAK Días	ORDUA Hora	PREZIOA	
				BAZKIDE Socio	EZ BAZKIDE No socio
HAURTXOEN IGERIKETA	HX1	OL	16:30-18:30	33,35 €	86,15 €
HAURREN IGERIKETA		AL-AK	17:00-19:00	59,75 €	179,50 €
		AT-OG	17:00-19:00		
HELDUEN IGERIKETA					
Hobekuntza	IH1	AL-AK	19:45-20:30	59,75 €	179,50 €
Hobekuntza +	IE1	AL-AK	20:30-21:15	72,40 €	183,50 €
Hastapena	IH3	AT-OG	19:45-20:30	59,75 €	179,50 €
Erdi maila	IH2	AT-OG	20:30-21:15	59,75 €	179,50 €

IZEN EMATEAK
INSCRIPCIONES
ANIMATU ZAITEZ!!!

2. HIRUHILEKOAN IZEN EMATEA: 2016ko abenduak 12
Hasiera eta amaiera. 2017-01-09/2017-03-24

3. HIRUHILEKOAN IZEN EMATEA: 2017ko martxoak 6
Hasiera eta amaiera. 2017-03-27/2017-06-23

OHARRA:
Behin ikastaroa kobratu eta gero,
ez da itzulketarik onartuko, ez bada,
justifikatutako mediku arrazoientatik.

NOTA:
Una vez cobrado el cursillo
no se hará ninguna devolución si no es
por una razón medicamentada justificada.

ZUMAIAKO KLUBAK

KLUBA Club	E-POSTA / TELEFONOA E-mail / telefono	ARDURADUNA Responsable
Zumaiako Olarru-Sub	olarrusub@yahoo.es	Juan Antonio Escudero
Zumaiako Kirol Elkarte (pilota)	zumaiakoke@yahoo.es	Jesus Olaide
Indamendi Mendi Bazkuna	indamendi1@gmail.com http://indamendi1.blogspot.com	Iñaki Aldalur
Anade Ehiz eta Arrantza Elkartea	zumai@elasind.org s.anade@euskalnet.net	Xabier Udabe Idueta
Zumaiako Triatloi Taldea	zumaiako.triatloi.taldea@gmail.com http://zumaiakott.net	Andoni Agirre Egaña
Zumaiako Telmo Deun Arraun Elkarte	943 143 088 telmodeunae@gmail.com	Angel Etxaniz
Zumaiako Txirrindulari Elkartea	albervime@gmail.com	Alberto Vicente
Zumaiako Futbol Taldea	943 862 477 zumaiako@zumaiako.com	Jose Antonio Gorostola
Pulpo Kirol Elkarte	943 862 697 pulpoeskubaloia@hotmail.com	Iñaki Sorazu
Zumaiako Itzurun Surf Kirol Elkarte	ziske@hotmail.com	Unai Uranga
Itxas Gain Kirol Elkarte	itxasgain@itxasgain.com	Kepa Etxabe
San Telmo Bela Elkarte	jmescoabar@hotmail.es potolitoelite@euskalnet.net	Mikel Odriozola
Kodaore Judo Taldea	646 872 994	Abundio Garcia
Saltaka Korrika Taldea	629 503 369	Fran Aizpurua
Jolas Golf Karakas	605 715 273	Tito Belartieta
Zumaia Cuban Boxing	606 107 633	Ruben Arredondo
Taosas Igeriketa	656 702 678 taosageritaldea@gmail.com	Asier Olasagasti
Jira Bira Taldea (patinak)	jirabiran@gmail.com	Iñigo Berastegi

ARAUTEGIA

KIROLDEGIA GUZTIONA DA ETA ZAINDU DEZAGUN.

* Arropak eta norbere gauzak armairuetan sartzea gomendatzen da.

* Eremu bakoitzean adinaren araberako erabilera errespetatu.

- Igerilekuan 7 urtetik beherako haurrak bakarrik ez.
- Gimnasioan 14 urtetik beherakoak debekatuta.
- Sauna eta hidromasajea 16 urtetik gora.

* Eremu ezberdineko tresnak erabili eta gero bere lekuan utzi.

* Jokabide higienikoak izan eremu ezberdinetan behar den materiala erabiliz:

- Gimnasioan toalla
- Igerilekuan eta hidromasajea bainujantzi, txankletak eta txapela.
- Aldageletako dutxetan txankletak erabili.

NORMATIVA

EL POLIDEPORTIVO ES DE TOD@S, ¡CUIDEMOSLO!

* Se recomienda meter la ropa y pertenencias de cada un@ en las taquillas.

* Respetar, los límites de edad de cada zona.

- En la piscina, los niñ@s menores de 7 años no pueden estar solos.
- En el gimnasio, hasta los 14 años prohibido.
- En la sauna y el hidromasaje, a partir de 16 años.

* Después de utilizar el material de las distintas zonas, recogerlo en su sitio.

* Sé higiénico en cada zona, utilizando el material necesario.

- En el gimnasio el uso de la toalla.
- En la piscina y el hidromasaje, el bañador, chanquetas y el gorro.
- Utilizar las chanquetas en las duchas de los vestuarios.

NEGUA 2017 IKASTAROAK



Basadi Auzategia 16, 20750 ZUMAIA (Gipuzkoa)
tel.: 943 86 20 21 · administrataria@lubaki.eu



Zumaiako Kirol
Patronatua