

PROGRAMA 2023/24

Deportivo cultural

NOVEDAD: Escoge 1 día o 2 de actividad

Inscripciones:

- o On-line: www.oltzaleku.com
- o En el Polideportivo de Ororbia.

Plazo:

- o Del 7 de septiembre hasta el 17 de septiembre.
- o Horario: Lunes-miércoles-viernes 11:00- 14:00h.
Martes y jueves 16:00-19:00h.

Formas de pago:

- o Tarjeta
- o Transferencia: ES02 3008 0231 0340 5445 5821
(Necesario presentar justificante de pago)

Posibilidad de pago fraccionado. La mitad de la cuota corresponderá a los meses de octubre, noviembre, diciembre y mayo 2024 y será efectivo en el momento de la inscripción.

La segunda mitad de la cuota corresponderá a los meses de enero, febrero, marzo y abril y deberá ser abonado a través de domiciliación bancaria.

Las inscripciones de las actividades de "Ludoteca" y "Actividad Física y Memoria", deberán realizarse en la Oficina del Ayuntamiento de Etxauri.

Posibilidad de hacer la actividad completa (2 días a la semana) o la mitad (1 día a la semana). Tendrán preferencia las personas que elijan la actividad completa.

Información:

- o Ayuntamiento de Etxauri: 948 329310
- o Oltzaleku. Polideportivo Ororbia: 948 322310 / 620 148244

CROSSFIT INFANTIL

Actividad que combina movimientos funcionales, juegos y actividades divertidas para mejorar su salud física y mental. Aprenden a levantar pesos, saltar, escalar y gran variedad de movimientos.

UMEENTZAKO KROSSFITA

Osasun fisikoa eta mentala hobetzen dituzten jarduera, joku eta mugimendu funtzional zein dibertigarriak. Pesoak altxatzea, salto egitea, korrika eta beste hainbat mugimendu ikasten dira.

LUDOTECA

Actividad recreativa que incluye juegos, manualidades y otras opciones que fomentan el desarrollo físico, cognitivo y emocional.

LUDOTEKA

Jolasak, eskulanak eta beste aukera batzuk barne, garapen fisikoa, kognitiboa eta emozionala sustatzen duten aisialdiko jarduera.

MUSIC & JUEGOS

Actividad que ayuda a desarrollar habilidades como la creatividad, la coordinación, la comunicación, la cooperación y la autoconfianza a través de la música y el juego.

MUSIK & JOKOAK

Musika eta jokua erabiliz sormena, koordinazioa, komunikazioa, elkartasuna eta autokonfiantza bezalako gaitasunak lantzen dituen jarduera.

7-12 años / urte					
Lunes- Miérc.		2 días a la semana		1 día a la semana	
Astelah.-Asteaz.		Astean 2 egun		Astean egun 1	
		Emp. / Errol.	No Emp. / Ez Errol.	Emp. / Errol.	No Emp. / Ez Errol.
17:00	17:55	158,90 €	198,60 €	103,30 €	129,10 €

3-12 años / urte			
Martes-Jueves		2 días a la semana	
Astear.-Osteg.		Astean 2 egun	
		Emp. / Errol.	No Emp. / Ez Errol.
17:30	19:30	30,00 €	30,00 €

* Precio por trimestre
Hiruhileko prezioa

6-12 años / urte			
Martes		1 día a la semana	
Asteartea		Astean egun 1	
		Emp. / Errol.	No Emp. / Ez Errol.
17:15	18:45	106,40 €	133,00 €

ACTIVIDAD FÍSICA Y MEMORIA

Ejercicio físico y de activación cerebral que mejora la calidad de vida de las personas. Mejora la forma física y cognitiva (memoria, atención, procesamiento...) y las relaciones interpersonales.

JARDUERA FISIKOA ETA MEMORIA

Pertsonen bizi kalitatea hobetzen dituen jarduera fisikoa zein mentala. Egoera fisikoa, kognitiboa (memoria, arreta, prozesamendua...) eta harreman interpertsonalak lantzen ditu.

> 60 años / urte					
Lunes- Miérc.		2 días a la semana			
Astelah.-Asteaz.		Astean 2 egun			
		Emp. / Errol.	No Emp. / Ez Errol.		
10:15	11:10			0,00 €	
11:15	12:10				

ACONDICIONAMIENTO & DEFENSA

Actividad que combina ejercicios de acondicionamiento físico y defensa personal. Se desarrollan habilidades físicas así como mejorar la autoestima y la confianza de uno/a mismo/a.

EGOKITZAPENA & DEFENTSA

Prestaketa fisikoa eta autodefentsa ariketak konbinatzen dituen jarduera. Gaitasun fisikoak lantzeaz gain autoestimua hobetzeko balio dute.

CARDIO & TONO

Actividad que combina intervalos de trabajo cardiovascular con intervalos de tonificación consiguiendo tonificar los diferentes grupos musculares y mejorar la condición física general.

KARDIO & TONUA

Lanketa kardiobaskularra eta tonifikazio tarteak elkartrukatzen dituen jarduera. Hobekuntza fisiko orokorra eta muskulu talde desberdinak tonifikatzea erdiesten da.

CICLO INDOOR

Actividad dirigida que se realiza en una bicicleta estática con el ritmo de la música y la resistencia ajustable de la bici. Mejora la salud cardiovascular, ayuda a quemar calorías y fortalecer las piernas.

ZIKLO INDOOR

Musikaren erritmoarekin eta bizikletaren erresistentzia doigarriarekin bizikleta estatiko batean egiten den jarduera. Osasun kardiobaskularra hobetzen du, kaloriak erretzen eta hankak sendotzen laguntzen du.

CORE & TONIFICACIÓN

Ejercicios diseñado para fortalecer y tonificar los músculos del torso, espalda, piernas y glúteos. Ayuda a mejorar la postura y el equilibrio, prevenir lesiones y mejorar la calidad de vida.

KORE & TONIFIKAZIOA

Bizkarra, Ipurdi masailak, hankak eta bularreko muskuluak indartu zein tonifikatu egiten dituen ariketak. Postura eta oreka hobetzen laguntzen du, lesioak saihestuz eta kalitate bizitza hobetuz.

YOGA

Sesiones que integran el movimiento libre, asana, pranayama, relajación y meditación o concentración. Un ejercicio de atención consciente y continuada aplicado a la parte física, respiratoria, mental y emocional. Actividad que nos aporta bienestar, vitalidad, serenidad y equilibrio.

YOGA

Asana, pranayama, erlaxazioa, meditazioa, kontzentrazioa eta mugimendu askeak batzen dituzten saioak. Arlo fisiko, emozional zein mentalari arreta zentratzen duen arnasketa jarduera kontzientea. Ongizatea, bizia, baretasuna eta oreka ekarpen handia egiten du.

>14 años / urte			
Jueves		1 día a la semana	
Osteguna		Astean egun 1	
		Emp. / Errol.	No Emp. / Ez Errol.
17:15	18:45	183,20 €	228,90 €

> 14 años / urte					
Lunes- Miérc.		2 días a la semana		1 día a la semana	
Asteleh.-Asteaz.		Astean 2 egun		Astean egun 1	
		Emp. / Errol.	No Emp. / Ez Errol.	Emp. / Errol.	No Emp. / Ez Errol.
19:05	20:00	240,10 €	300,20 €	156,10 €	195,20 €

> 14 años / urte					
Lunes- Miérc.		2 días a la semana		1 día a la semana	
Asteleh.-Asteaz.		Astean 2 egun		Astean egun 1	
		Emp. / Errol.	No Emp. / Ez Errol.	Emp. / Errol.	No Emp. / Ez Errol.
18:00	18:55	240,10 €	300,20 €	156,10 €	195,20 €

> 14 años / urte					
Lunes- Miérc.		2 días a la semana		1 día a la semana	
Asteleh.-Asteaz.		Astean 2 egun		Astean egun 1	
		Emp. / Errol.	No Emp. / Ez Errol.	Emp. / Errol.	No Emp. / Ez Errol.
9:15	10:10	240,10 €	300,20 €	156,10 €	195,20 €

> 14 años / urte					
Martes-Jueves		2 días a la semana		1 día a la semana	
Asteaz.-Osteg.		Astean 2 egun		Astean egun 1	
		Emp. / Errol.	No Emp. / Ez Errol.	Emp. / Errol.	No Emp. / Ez Errol.
19:00	20:25	281,90 €	352,20 €	183,20 €	228,90 €

Kultur eta Kirol

PROGRAMA 2023/24

BERRITASUNA: Aukeratu jarduera astean egun 1 edo 2 egunetan egitea

Izen emateak

- o On-line: www.oltzaleku.com
- o Ororbiako kiroldegian.

Plazo:

- o Irailaren 7tik 17ra.
- o Orduetgia: Astelehen, asteazken eta ostiralean, 11:00-14:00
Astearte eta ostegunean, 16:00-19:00

Ordainketa motak:

- o Txartela
- o Trasferentzia: ES02 3008 0231 0340 5445 5821
(Ordainagiria aurkeztu behar da)

Bitan ordaintzeko aukera. Kuotaren ordainketaren erdia, izena emateko momentuan egingo da eta urria, azaroa, abendua eta 2024ko maiatzerako hilabeteen ordainketarako izango da.

Kuotaren bigarren ordainketa, urtarrila, otsaila, martxoa eta apirila hilabeteetarako izango da eta ordainagiriaren helbideratzearen bitartez egingo da.

"Ludoteka" eta "Jarduera fisikoa eta Memoria" jardueren izen-emateak Etxauriko Udaletxeko bulegoan egin beharko dira.

Jarduera bere osotasunean (astean 2 egunetan) edo erdia (astean behin) egiteko aukera. Jarduera bere osotasunean egitea aukeratzen dutenek lehenetsiko dira.

Informazioa:

- o Etxauriko Udala: 948 329310
- o Oltzaleku. Ororbiako Kiroldgia: 948 322310 / 620 148244