

# ESKAINTZAK

## ESKULANAK



Teknika eta material ezberdinekin, altzariak, koadroak eta objektuak apaintzea eta margotzea. Altzariak berrituz edota zaharkitu itxura emanaz. Oihala, kristala eta metalezko gauzak ere apaintzen dira. Bakoitza bere erritmoan eta gustoa.

## JUMPFIT



Tranpolin baten gainean musikaren erritmoa jarraituz saltoak eta ariketa ezberdinak eginez burutzen den zuzendutako jarduera. Oreka landu, egoera fisikoa hobetu eta arnas, kardiobaskular eta nerbio sistemen funtzionamendua ere lantzen da.

## PILATES



Arnasketan, giharren luzapenean eta sakoneko gihardura lantzeko tonifikazio eta luzaketa ariketak. Barne giharrak indartzea, jarrera egokitasuna eta gorputzeko oreka mantentzea ditu helburu. Bizkarraldeko minak ekidin eta sendatzea ere.

## TOTAL TRAINING/ CROSFIT



Gainkargen eta autokargen bitartez egiten den entrenamendua; artikulazio bakarreko edo anitzeko ariketak. Ariketa ugari eta erakargarriak. Helburuak: indarraren entrenamendua onurak, giharren indar, erresistentziak eta tonua handitzea...

# GOIZUETAKO

# UDAL IKASTAROAK

# 2017-2018



GOIZUETAKO  
UDALA

IKASTAROA	EGUNA	ORDUA	PREZIOA	SAIOAK	LEKUA
Eskulanak	Ostirala	16:30-19:00	213,75€*	28	Medikuaren etxea
Jumpfit	Astel.-asteaz.	17:30-18:30	312,15€* Tranpol.barne	55	Dantzen lokala
Pilates	Astel.-asteaz.	10:00-11:00	216,50€*	55	Dantzen lokala
Pilates	Astel.-asteaz.	18:30-19:30	216,50€*	55	Dantzen lokala
Total training/ Crosfit	Astel.-asteaz.	19:30-20:30	216,50€*	55	Zehazteke

\* Gutxieneko 8 pertsonen izen ematearekin. Ikasle gehiagorekin, merkeago.

## OHARRAK

- Izena emateko 16 urte eduki behar dira.
  - Epez kanpo ez da onartuko izen ematerik.
  - Ikastaroak urritik maiatzera izango dira.
  - Gutxienez 8 pertsonen eman behar dute izena taldea ateratzeko.
  - Ikastaro guztiek plaza kopuru mugatua dute; 12 pertsona.
- Gehiagok izena emango balute, beste talde bat aterako litzateke (ordutegia zehazteke), betiere beste 8 pertsona egon ezker.
- Plazak izen emate ordena errespetatuz esleituko dira.
- Telefonoz abisatuko da onartua zauden edo ez.
  - Ordainketa 2 zatitan egingo da: urria eta urtarrila.
  - Izena ematerakoan N.A.N. fotokopia aurkeztu beharko da.

**IZENA EMATEKO BETE BEHEKO DATUAK ETA IRAILAREN 22A, OSTIRALA, BAINO LEHEN UDALETXEAN ENTREGATU.**

## ESKATZAILEAREN DATUAK

Ikastaroa  *Eskulanak*  *Jumpfit*

Izen-abizenak .....

Tel. ....

Kontu Korrante zenb. ....

Sinadura:

*Pilates (goizez)*

*Pilates (arrats.)*

*Total training/  
Crosfit*

