

# ENTRENATZAILE PERTSONALA

## TALDE TXIKIAK GRUPOS REDUCIDOS

Entrenamendu pertsonal eta talde murriztuak (gehienez 4 pertsonako taldeak). Ditzuzun behar espezifikoak lantzeko aukera hobereana. Bakarka, bikotearekin edota talde murriztuan. Primerakoa errehabilitazio, biregokitzapen lanetarako, min murrizketa eta errendimendu fisikoa hobetzeko.

Entrenamiento personal y grupos reducidos (máximo 4 personas). Entrena-miento adaptado a tus necesidades específicas, individual, en pareja o en grupos muy reducidos. Especial para rehabilitaciones, readaptaciones, reducción de dolores y mejora de rendimiento físico.

PERTSONALA	BAZKIDEAN HILEAN ABONADO MES	EZ BAZKIDEAN HILEAN NO ABONADO MES	GRUPOS II TALDEAK	BAZKIDEAN HILEAN ABONADO MES	EZ BAZKIDEAN HILEAN NO ABONADO MES
Saioak hilean 4 sesiones mes	120€	180€	Saioak hilean 4 sesiones mes	90€	140€
Saioak hilean 8 sesiones mes	220 €	320 €	Saioak hilean 8 sesiones mes	150 €	220 €
Grupos III TALDEAK			Grupos IV TALDEAK		
Saioak hilean 4 sesiones mes	100€	160€	Saioak hilean 4 sesiones mes	76€	120€
Saioak hilean 8 sesiones mes	180€	280€	Saioak hilean 8 sesiones mes	120€	200€

## 2024 UDAKO KANPAINAKO IZEN-EMATEA INSCRIPCIONES CAMPAÑA VERANO 2024

### BAZKIDEAK / PERSONAS ABONADAS

#### DAGOENEN IZENA EMAN DEZAKEZU YA TE PUEDES INSCRIBIR

Izen emateak kiroldegian, baita ere telefonoz / Inscripciones en Hondartza, también por teléfono.

### EZ BAZKIDEAK / PERSONAS NO ABONADAS

Ekainak 3tik aurrera / A partir del 3 de junio. Izen ematea kiroldegian, ordainketa kreditu txartelaz egingo da / Inscripción en el polideportivo mediante pago con tarjeta de crédito.

## HAMABOSTALDIKO JARDUERAK ACTIVIDADES QUINCENALES

1.- UZTAILAK 1etik UZTAILAK 12ra  
Del 1 Julio al 12 de Julio

2.- UZTAILAK 15tik UZTAILAK 30ra  
Del 15 al 29 de Julio

3.- ABUZTUAK 1etik ABUZTUAK 14ra  
Del 1 de agosto al 14 de Agosto

4.- ABUZTUAK 19tik ABUZTUAK 30ra  
Del 19 al 30 de Agosto

Uztailak 26 eta abuztuak 16 ez da ikastarorik egongo / 26 de julio y 16 de agosto no habrá actividades

\* Ikastaroak hasi ondoren, ez da jardueraren dirurik itzuliko  
\* Una vez iniciados los cursos, no se devolverá el importe de la actividad



HONDARTZA KIROLDEGIA  
C/ Foru Kalea s/n  
Tel. 943 64 71 37 - Fax 943 64 60 04  
20280 HONDARRIBIA  
www.hondartzakiroldegia.com



# UDAN ERE BAI, MEREZI DU! TAMBIEN EN VERANO MERECE!



Kirolzer



HONDARTZA  
IROLDEGIA



Hondarribiko  
Udala

# GAZTE eta HELDUAK

## JÓVENES y ADULTOS (+16)

	Asteko Egunak Día Semana	Ordutegia Horario	Prezioa Bazkideentzat Personas Abonadas	Prezioa ez abonatuentzat Personas no Abonadas
<b>AERODANCE</b> (1 hilabete / 1 mes)	AL / AZ L / X	9:00 / 10:00 19:30 / 20:30	27,00 €	70,15 €
<b>TONO PUMP</b> (1 hilabete / 1 mes)	AL / AZ L / X	10:00 / 11:00 18:30 / 19:30	27,00 €	70,15 €
<b>TABATONO</b> (1 hilabete / 1 mes)	AL / AZ L / X AS / OG M / J	7:30 / 8:15 8:15 / 9:00 10:00 / 10:45 18:15 / 19:00	27,00 €	70,15 €
<b>BODY BALANCE</b>	AL / AZ L / X	9:00 / 10:00 19:00 / 20:00	27,00 €	70,15 €
<b>UDA YOGA*</b> (1 hilabete / 1 mes)	AS / OG M / J	8:15 / 9:30 9:30 / 10:45 19:00 / 20:15	27,00 €	70,15 €
<b>PADEL INTENSIBOA</b> <b>PADEL INTENSIVO</b> <b>ASTEA / SEMANA</b> (Gutxienez 3 Minimo)	Egunero Todos los días	9:00 / 10:00 18:00 / 19:00 19:00 / 20:00 20:00 / 21:00	39,00 €	82,10 €
<b>PILATESA</b> <b>PILATES</b> (1 hilabete / 1 mes)	AS / OG M / J	9:00 / 10:00 19:00 / 20:00	27,00 €	70,15 €
<b>CYCLING-a</b> (1 hilabete / 1 mes)	AL / AZ L / X AS / OG M / J	18:15 / 19:15 19:15 / 20:15 8:15 / 9:15 9:15 / 10:15	27,00 €	70,15 €
<b>AQUAFITNES</b> (1 hilabete / 1 mes)	AL / AZ L / X	8:45 / 9:45 19:30 / 20:30	27,00 €	70,15 €
<b>IGERIKETA</b> <b>NATACION</b> (1 hilabete / 1 mes)	AS / OG M / J AL / AZ L / X	8:00 / 9:00 (medio) 9:00 / 10:00 (Perfect) 8:00 / 9:00 (inicio)	27,00 €	70,15 €

\*Taldeak aurrera ateratzeko gutxienezko partaide kopurua 10.  
Para que el grupo salga adelante mínimo número de inscritos 10.



**IZENA EMAN WEB ORRITIK**  
**Inscríbete por la web**

# HAURRAK NIÑOS (3-16)

	Asteko Egunak Días Semana	Ordutegia Horario	Prezioa bazkideentzat Personas Abonados	Prezioa ez abonatuentzat Personas no Abonados
--	------------------------------	----------------------	--	--

## » EKAINAK Asteka JUNIO Semanal

<b>KIROL LUDOTEKA *</b> (2019-2012) (1 aste / 1 semana)	Ekainak 3-7 Junio Ekainak 10-14 Junio Ekainak 17-21 Junio	14:30 / 16:30	35,10 €	75,10 €
	Ekainak 24tik 28ra Junio	9:00 / 13:00	46,75 €	95,10 €

## » UZTAILAK 1 JULIO - ABUZTUAK 30 AGOSTO / Hamabostaldika - Quincenas

<b>IGERIKETA</b> <b>NATACION</b> (3 urte beteta / 3 años cumplidos)	Astelehenetik ostiralera De lunes a viernes	10:00 / 13:00 16:00 / 19:15	38,00 €	85,00 €
<b>TENISA</b> <b>TENIS</b> (2018+)	Astelehenetik ostiralera De lunes a viernes	11:00 / 12:00 12:00 / 13:00 17:00 / 18:00 18:00 / 19:00	48,10 €	90,10 €
<b>PADELA</b> <b>PADEL</b> (2018+)	Astelehenetik ostiralera De lunes a viernes	10:00 / 11:00 16:00 / 17:00	48,10 €	90,10 €
<b>GAZTE UDA</b> <b>SASOIEAN</b> * (2006-2011) Kirolari infantil-kadete- jubenilak, udaran aktibo mantentzeko multisaioak	Astelehenetik ostiralera De lunes a viernes	10:00 / 12:00	48,50 €	95,50 €
<b>KIROL LUDOTEKA *</b> (2012-2019) Multiaktibitateak / Multiactividades Taldeak adin tarteka / Grupos por edades	De lunes a viernes	9:00 / 13:00*	89,00 €	199,00 €

\* 12ko taldeak osatu behar dira / Se deben completar grupos de 12 personas

### » KIROL LUDOTEKA \*

TALDE KIROLAK, TENISA, PADELA, FRONTOIA, HOCKEY, BEACH BOLEY, PATINAIA, SKATE PARK, MENDI IRTEERA, IGERILEKUA, ESKALADA, JOLAS TRADIZIONALAK, HERRI KIROLAK, GORPUTZ ADIERAZPENA, ERRITMO JOKOAK, BADMINTON, ATLETISMO OLIMPIADA, TALLERRAK...

Deportes colectivos, tenis, padel, frontón, hockey, beach boley, patinaje, skatepark, salidas al monte, piscina, escalada, juegos tradicionales, herri kirolak, badminton, expresión corporal, juegos rítmicos, olimpiadas atléticas, talleres...



### » GAZTE UDAN SASOI \*

UDAN SASOIEAN MANTENDU NAHI DUTEN INFANTIL, KADETE ETA JUBENIL MAILAKO KIROLARI GAZTEENTZAT, ENTRENAMENDU FISIKO ETA KIROL IHARDUERA ANITZAK DIAR, KIROLDEGIAN ETA BAITA KANPOAN ERE. MODU DIBERTIGARRIAN ETA LAGUN BERRIAK EGINEZ ENTRENATZEKO GUNEA.

Dirigido a deportistas infantiles, cadetes y juveniles que quieran mantenerse en forma durante el verano, entrenamientos físicos y diversas actividades deportivas tanto en el polideportivo como en el exterior. Espacio para entrenar de forma divertida y haciendo nuevas amistades.

