

HK HONDARTZA IROLDEGIA

Hondartza kiroldegian 2013-2014ko kanpaina gerturatzeko ari denez, berrikuntza hauen berri eman nahi dizuegu:

1. **2013ko irailaren 16tik abenduaren 31 bitarte instalazioan alta ematen duten pertsonak ez dute matrikula ordaindu behar izango.**
2. Jarduera berriak ditugu, zuen gustuen arabekoak, espero dugu:

ENTRENAMENDU FUNTZIONALA

Astelehen eta asteazkenetan 19:30-20:30

Gorputza eguneroko bizitzarako entrenatzea; eguneroko ekintzetan erabilitako mugimenduak entrenamenduetan errepikatzen saiatuko gara. Mugimendu bakoitzean ahalik eta gihar gehieneko parte hartzea, lan kardiobaskularra eta tonifikazioa ere landuz.

JARDUERA FISIKOA, MUGITZEKO ZAILTASUNA DUTEN PERSONENTZAT

Astearte eta ostegunetan 11:00-12:00

Pertsona adinduentzat mugikortasuna eta indarra lantzea.

GAZTETXOENTZAT JAZZ-a 6-9 urte

Astelehen eta asteazkenetan 17:00-18:00

FUNKY 10-15 urte

Asteazkenetan 16:00-17:00

DANTZA GAZTEENTZAT 16 urtetik behera

CYCLING 16 urtetik gorakoentzat

Astelehen eta Asteazkenetan 20:30/21:30