ACTIVIDADES ACUÁTICAS



ACTIVIDAD	GRUPO	HORARIO	PLAZAS POR GRUPO	PLAZAS DISPONIBLES	ABONAD@S	EMPADRONAD@S NO ABONAD@S	NO EMPADRONAD@S NO ABONAD@S
NATACION BEBES (cuatrimestral) Es obligatorio que un adulto acompañe al bebé	Grupo 1: 6 a 14 meses	V 16:00-16:30	6 a 14	14	42 €	56 €	66 €
	Grupo 2: 15 a 23 meses	V 16:30-17:00	6 a 14	14			
	Grupo 3: 24 a 33 meses	V 17:00-17:30	6 a 14	14			
	Grupo 4: 34 a 41 meses	V 17:30-18:00	6 a 14	14			
	Grupo 5: 42 a 47 meses	V 18:00-18:40	6 a 14	14	50 €	66 €	76 €
NATACIÓN INFANTIL NIVEL 1 (cuatrimestral). Niñ@s entre 4 y 9 años que no saben nadar	Grupo 1	M-J 17:20-18:00	6 a 7	7	96 €	128 €	150 €
	Grupo 2	M-J 18:05-18:45	6 a 7	7			
	Grupo 3	L-X 18:05-18:45	6 a 7	7			
	Grupo 4 - Euskera	L-X 17:20-18:00	6 a 7	7			
NATACIÓN INFANTIL NIVEL 2 (cuatrimestral). Niñ@s entre 4 y 10 años que se desplazan sin estilo muy pocos metros	Grupo 1	L-X 17:20-18:00	6 a 9	9	96 €	128 €	150 €
	Grupo 2	M-J 17:20-18:00	6 a 9	9			
	Grupo 3	M-J 18:05-18:45	6 a 9	9			
	Grupo 4 - Euskera	L-X 18:05-18:45	6 a 9	9			
NATACIÓN INFANTIL NIVEL 3 (cuatrimestral). Niñ@s entre 4 y 12 años que nadan más de 10 metros coordinando la respiración	Grupo 1	L-X 18:05-18:45	6 a 11	11	96 €	128 €	150 €
	Grupo 2	M-J 17:20-18:00	6 a 11	11			
NATACIÓN INFANTIL NIVEL 4 (cuatrimestral). Niñ@s entre 4 y 12 años que nadan 1 largo a crol y a espalda	Grupo 1	L-X 17:20-18:00	6 a 12	12	96 €	128 €	150 €
	Grupo 2	M-J 18:05-18:45	6 a 12	12			
NATACIÓN ADULTOS INICIACIÓN (cuatrimestral)	Grupo 1	M-J 11:30-12:15	6 a 8	8	103 €	130 €	156 €
	Grupo 2	M-J 18:45-19:30	6 a 8	8			
NATACIÓN ADULTOS PERFECCIONAMIENTO (cuatrimestral). Alumnado que nade más de 10 metros	Grupo 1	M-J 11:30-12:15	6 a 10	10	103 €	130 €	156 €
	Grupo 2	M-J 19:30-20:15	6 a 10	10			
NATACIÓN ADULTOS ENTRENAMIENTO (curso completo). Mejora condición física a través de sistemas de entrenamiento de natación. Nacidos en 2003 y años anteriores	Grupo 1 - Nivel alto	L-X 20:15-21:15	6 a 12	2	210 €	262 €	312 €
	Grupo 2 - Nivel medio	L-X 19:15-20:15	6 a 12	1			
	Grupo 3 - Nivel medio	M-J 20:15-21:15	6 a 12	9			
	Grupo 4.- Nivel medio	L-X 11:30-12:30	6 a 12	12			
ACUAGYM (curso completo). Nacidos en 2003 y años anteriores	Grupo 1	M-J 10:00-10:45	12 a 20	4	106 € (64 € mayores 65 años)	132 € (90 € mayores 65 años)	160 € (102 € mayores 65 años)
	Grupo 2	L-X 20:30-21:15	12 a 20	3			
	Grupo 3	M-J 20:15-21:00	12 a 20	10			
	Grupo 4	L-X 10:30-11:15	12 a 20	5			
GIMNASIA ACUATICA SUAVE (curso completo) (Ver información general)	Grupo 1	L-X 16:15-17:00	12 a 20	10	64 € (106 € menores 65 años)	90 € (132 € menores 65 años)	102 € (160 € menores 65 años)
	Grupo 2	M-J 16:15-17:00	12 a 20	5			
	Grupo 3	L-X 09:30-10:15	12 a 20	4			

EDADES

Las edades de referencia para natación bebes e infantil se establecen para la fecha de inicio de la actividad.

PRUEBAS DE NIVEL

1. No es obligatorio pero si muy recomendable que se cercioren del nivel de aprendizaje.
2. **No se asegura la posibilidad de cambiar de nivel-grupo, si el nivel es erróneo.**
3. Los niñ@s que no conozcan su nivel podrán hacer prueba de nivel el día 29 de agosto a partir de las 18:30h.
4. Se puede recoger número de espera a partir del 26 de agosto en las piscinas municipales.

DURACIÓN

1. **ACTIVIDADES "CUATRIMESTRALES":** del 30 de septiembre al 31 de Enero de 2020.
2. **ACTIVIDADES "CURSO COMPLETO":** del 30 de Septiembre al 29 de Mayo de 2020.

ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA ADULT@S

ACTIVIDAD	GRUPO	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS	PLAZAS DISPONIBLES	EMPADRONAD@S O ABONAD@S	NO EMPADRONAD@S
BLOQUE ZUMBA	Grupo 1	M-J 19:00-20:00	Casa Cultura	12 - 20	13	144 €	180 €
	Grupo 2	M-J 20:00-21:00	Casa Cultura	12 - 20	6		
	Grupo 3	L-X 09:15-10:15	Casa Cultura	12 - 20	20		
	Grupo 4	L-X 18:00-19:00	Casa Cultura	12 - 20	3		
	Grupo 5	L-X 19:00-20:00	Casa Cultura	12 - 20	6		
	Grupo 6	M-J 19:00-20:00	Erripagaña	12 - 22	14		
BLOQUE GIMNASIA MANTENIMIENTO	Grupo 1	L-X-V 09:25-10:25	Elizgibela	12 - 25	9	162 € (92 € mayores 65 años)	202 € (110 € mayores 65 años)
	Grupo 2	L-X-V 19:00-20:00	Elizgibela	12 - 20	7		
BLOQUE YOGA	Grupo 1	L-X 09:45-11:00	Casa Cultura	12 - 20	6	160 € (88 € mayores 65 años)	200 € (110 € mayores 65 años)
	Grupo 2	M-J 09:45-11:00	Casa Cultura	12 - 20	12		
	Grupo 3	L-X 19:00-20:15	Ermitaberri	12 - 20	4		
	Grupo 4	L-X 20:15-21:30	Ermitaberri	12 - 20	5		
	Grupo 5	M-J 19:00-20:15	Ermitaberri	12 - 20	20		
	Grupo 6	M-J 20:00-21:15	Erripagaña	12 - 22	10		
BLOQUE TAICHI	Grupo 1	L-X 20:00-21:00	Ermitaberri	12 - 20	16	124 €	155 €
	Grupo 2	M-J 20:00-21:00	Ermitaberri	12 - 20	12		
BLOQUE PILATES	Grupo 1	L-X 10:00-11:00	Casa Cultura	12 - 20	8	160 € (84 € mayores 65 años)	200 € (104 € mayores 65 años)
	Grupo 2	L-X 17:00-18:00	Casa Cultura	12 - 20	8		
	Grupo 3	M-J 10:00-11:00	Casa Cultura	12 - 20	12		
	Grupo 4	M-J 16:00-17:00	Casa Cultura	12 - 20	13		
	Grupo 5 (Nivel medio)	M-J 17:00-18:00	Casa Cultura	12 - 20	16		
BLOQUE CICLO INDOOR Bicicletas con potenciómetro	Grupo 1	M-J 09:15-10:10	Elizgibela	12 - 19	16	206 €	256 €
	Grupo 2	L-X 19:30-20:25	Elizgibela	12 - 19	15		
	Grupo 3	M-J 18:00-18:55	Elizgibela	12 - 19	7		
	Grupo 4	M-J 19:00-19:55	Elizgibela	12 - 19	13		
	Grupo 5	M-J 20:00-20:55	Elizgibela	12 - 19	11		
BLOQUE HIPOPRESIVA + ESTIRAMIENTOS	Grupo 1 (Nivel medio)	M-J 11:00-11:45	Casa Cultura	10 - 15	15	126 €	156 €
	Grupo 2	L-X 16:15-17:00	Casa Cultura	10 - 15	14		
	Grupo 3	M-J 11:45-12:30	Casa Cultura	10 - 15	15		
BLOQUE ENTRENAMIENTO TOTAL	Grupo 1. Interval + GAP	L-X 18:30-19:30	Erripagaña	12 - 22	17	166 €	208 €
	Grupo 2. GAP + Body Conditioning	L-X 19:30-20:30	Erripagaña	12 - 22	11		
	Grupo 3. Body Conditioning + Interval	L-X 20:30-21:30	Erripagaña	12 - 22	17		
	Grupo 4. Body Conditioning + Interval	M-J 18:00-19:00	Erripagaña	12 - 22	20		
YOGA SUAVE (Ver información general)	Grupo 1	L-X 11:00-12:15	Casa Cultura	12 - 20	1	88 € (160 € menores 65 años)	110 € (200 € menores 65 años)
	Grupo 2	M-J 11:00-12:15	Casa Cultura	12 - 20	4		
	Grupo 3	M-J 17:00-18:15	Casa Cultura	12 - 20	20		
PILATES SUAVE (Ver información general)	Grupo 1	L-X 09:00-10:00	Casa Cultura	12 - 20	2	84 € (160 € menores 65 años)	104 € (200 € menores 65 años)
	Grupo 2	M-J 09:00-10:00	Casa Cultura	12 - 20	8		
	Grupo 3	L-X 11:00-12:00	Casa Cultura	12 - 20	6		
GIMNASIA SUAVE (Ver información general)	Grupo 1	L-X-V 16:30-17:30	Centro Juvenil	12 - 20	9	92 € (162 € menores 65 años)	110 € (202 € menores 65 años)
	Grupo 2	L-X-V 17:30-18:30	Centro Juvenil	12 - 20	9		
	Grupo 3	M-J-V 16:00-17:00	Askatasuna	12 - 20	18		
	Grupo 4	L-X-V 10:25-11:25	Elizgibela	12 - 25	8		

EDADES: Personas nacidas en 2003 y años anteriores.

DURACIÓN: del 30 de septiembre al 29 de mayo de 2020 (según calendario escolar).