

DOAN

ATE IREKIAK PUERTAS ABIERTAS

IRAILAREN 14, 15 eta 16 de SEPTIEMBRE

ZATOZ DOAN KIROL IKASTAROAK FROGATZERA
VEN A PROBAR GRATIS LOS CURSOS DEPORTIVOS

	ASTEARTEA 14			ASTEAZKENA 15			OSTEGUNA 16		
	AERO	SPINNING	PILATES	AERO	SPINNING	PILATES	AERO	SPINNING	PILATES
9;15	GAP / BOSU						GAP / BOSU		
9;45									
10;15		SPINING	PILATES			BALANCE		SPINING	PILATES
11;00									
11;15									
12;00									
15;00		SPINING	PILATES					SPINING	PILATES
15;30									
16;00									
17;00									
17;30	AERO DANCE GAZTE		PILATES					GAZTE SPINNING	PILATES
18;00									
18;30	BODY PUMP	SPINING	HATHA YOGA	AEROBIK STEP			GAP / BOSU	SPINING	HATHA YOGA
19;00									
19;30	BALANCE			GAP / BOSU			BODY PUMP		
20;00									
20;30	GAP / BOSU	SPINING	PILATES	AEROBIK BOSU			BALANCE	SPINING	PILATES
21;15									
21;30									

+ INFORMAZIOA: Bulegoan (Oficina)+tel: 943 77 16 77

Apuntatu! Apúntate!

*PILATES HASTAPENA Irailean doan!!! Irailak 14,16 21 eta 23 = 4 egun.

*El curso de INICIACIÓN A PILATES gratis en Septiembre. 14, 16, 21 y 23 Sept.

GRATIS

PUERTAS ABIERTAS GRATIS! ATE IREKIAK- DOAN!

Irailak 14, 15 eta 16 – *de Septiembre*

Helburua: Ikasturtean zehar ematen diren zerbitzuen aurkezpena egitea	Objetivo: Dar conocer los servicios que se van a impartir a lo largo del curso
Parte hartzeko: Pilates zerbitzuan soilik da derrigorrezkoa izena ematea, besteetan, plaza erreserbatzea gomendatzen da	La inscripción solo es obligatoria en el servicio de pilates, aunque es recomendable la reserva de plaza en el resto de los servicios
Izen emateak: Musakolako kiroldegia + BAZ	Inscripciones: Polideportivo de Musakola + BAZ
Doan	Gratis
PILATES hastapenak irailak 14, 16, 21 eta 23, izango dira Musakolako kiroldegian Pilates egiteko ordutegi ezberdinak dituzu. Talde batean sartzeko, hastapen saio batzuk egitea komeni da, Pilates metodoaren oinarriak ezagutu eta ikasteko.	Los servicios de Iniciación a PILATES seran los días 14, 16, 21 y 23 A lo largo del año se ofertan diferentes horarios de pilates. Para entrar en un grupo es imprescindible realizar 4 sesiones de iniciación
SPINING hastapena: Ekintza arrakastasu hau ezagutu nahi duenak, erritmuarekin, teknikarekin eta bestelako ohitura osasuntsuekin ohitu eta trebatzeko saioak. Dagoeneko Spining-en dabilena eta zalantzak edo hobetzeko grina duena ere gonbidatuta dago	Iniciación a SPINING: Sesiones para conocer esta exitosa actividad, las posiciones básicas en la bicicleta, la técnica correcta, los diferentes ritmos de pedalada, la regulación del esfuerzo desde el punto de vista de la salud y familiarizarse con otra serie de hábitos saludables.
HATHA YOGA: Pertsonaren ongizate fisiko, psikiko eta emozionala biltzen duen jarduera da "Hatha yoga" modalitatea, beraren helburua osasuna lortu eta buru eta gorputza kondizio onetan mantentzea delarik	HATHA YOGA: Actividad que busca el bienestar físico, psíquico y emocional, que tiene como objetivo mejorar la salud y mantener el cuerpo en las mejores condiciones.
GAP-BOSU: Giharren tonifikazioa lantzerantz zuzenduriko ekintza bat da. Gluteo, abdominal eta hanketako giharrak lantzen ditu, oreka gaitasuna hobetu eta giharreen indarra gehitzeko helburuarekin. Horretarako BOSU izeniko materiala erabiliko dugu, esfera erdi baten itxurako material ezegonkor, berri eta erakargarria	GAP-BOSU: Es una actividad física dirigida fundamentalmente a trabajar la tonificación muscular. Trabaja los músculos de los glúteos, los abdominales y las piernas con el objetivo de mejorar la capacidad de equilibrio y aumentar la fuerza muscular. Para ello, emplea un material llamado bosu, y que es una superficie inestable, novedosa y atractiva a la vista con forma de media esfera.
KIROL INFORMAZIO eta AHOLKULARITZA ZERBITZUA: E-goitek-eko arduradun batek zerbitzuen inguruko informazioa, interes eta beharren arabera aholkularitza emango du Musakolan edo eta telefono bidez (626512788)	SERVICIO DE INFORMACION Y ASESORAMIENTO DEPORTIVO: Un responsable de E-goitek, estará dando información sobre los servicios que se impartirán en el polideportivo de Musakola, asesorando a los usuarios atendiendo a sus intereses y necesidades, bien en el centro mismo, o por teléfono (626512788)
<p>Goizez / Mañanas: 10:00 - 11:30 Irailak 8 eta 9 <i>de Septiembre</i> 11:30 - 13:00 Irailak 14, 15 eta 16 <i>de Septiembre</i></p> <p>Arratsaldez / Tardes</p> <p>Ekintzak ematen duten irakasleekin edo telefono mugikorrera (626512788) deituta 16:00 tatak 17:30ra Con el monitor que imparte las actividades o llamando al teléfono móvil (626512788) de 16:00 a 17:30</p>	

