



JARDUERAK 2018-2019



NEGUKO ORDUTEGIA Hortazko neguko

ASTELEHENETIK-OSTIRALERA de lunes a viernes 06:30-21:30
LARUNBATAK Sabados 09:00-13:55 / 16:00-19:55
JAI EGUNAK Festivos 10:00-13:55 / 16:00-19:55



UDAKO ORDUTEGIA Hortazko udako

ASTELEHENETIK-OSTIRALERA de lunes a viernes 06:30-21:30
LARUNBATAK, IGANDEAK,
JAI EGUNAK ETA ABUZTUA Sabados, Domingos, Festivos y Agosto 09:00-20:55



Begarako
Udala



mugiment
persona aktiboak



Boni Laskurain 21
20570 BERGARA



943 777 095



bergarakirola



agorrosin@bergara.eus
www.bergarakirola.eus



ARETO JARDUERAK / Actividades de sala

SAIOA 50' sesión

astelehena/asteazkena lunes/miércoles	astearte/osteguna martes/jueves
07:00 A. TXIRRINDU	06:45 MULTITRAINING
09:00 YOGA	06:50 A. TXIRRINDU
09:30 PILATHES	08:00 PILATHES
A. TXIRRINDU	09:00 YOGA
10:30 MULTITRAINING	09:30 GIMN. SENIOR TRX BERRIA
14:30 YOGA	10:30 ERRELEBOTAKO A. TXIRRINDU
15:15 HIPO-PILATHES	15:00 GAP
15:15 TRX BERRIA	15:05 ZUNBA DANCE
16:00 YOGA	15:15 BODY BALANZE
17:00 AEROFIT GAZTE BERRIA	16:30 ERRELEBOTAKO A. TXIRRINDU
18:00 A. TXIRRINDU	17:10 MULTITRAINING GAZTE
BODY POWER	17:30 A. TXIRRINDU GAZTE
AEROFIT BERRIA	18:00 PILATHES
18:30 BODY BALANZE	ZUNBA DANCE
19:00 A. TXIRRINDU	18:30 A. TXIRRINDU
XFIT	YOGA
19:15 JUMPFIT	19:00 HIPO-PILATHES
19:30 PILATHES	XFIT-PRO
20:00 A. TXIRRINDU	19:25 A. TXIRRINDU
20:15 GAP	20:00 BODY BALANZE
	YOGA
	AEROFIT BERRIA
	20:20 A. TXIRRINDU

OSTIRALA / VIERNES

17:30 **TRX** **BERRIA**

18:30 **XFIT**

Helduen jarduerak irailetik uztailera izango dira
Las actividades para adultos serán de septiembre a julio.

URETAKO JARDUERAK / Actividades acuáticas

SAIOA 50' sesión

HELDUAK / AdultXs

astelehena/asteazkena lunes/miércoles	astearte/osteguna martes/jueves	asteazkena/ostirala miércoles/viernes	ostirala viernes
10:30 AQUAGYM	10:30 AQUAFIT BERRIA	16:00 AQUAFIT GAZTE BERRIA	09:30 HOBKUNTZA
16:15 UR GIMN. TERAP.	15:15 AQUAFIT BERRIA		
19:15 HASTAPENA	19:15 AQUAGYM		
19:30 AQUAFIT BERRIA			
20:15 HOBKUNTZA			

IGERIKETA ESKOLA / Escuela de Natación SAIOA 45' sesión

	astelehena asteazkena lunes /miércoles	astearte osteguna martes /jueves	ostirala larunbata viernes /sábado
ZAPABURUAK	17:00 / 17:45	17:00 / 17:45	17:30 09:30
DORTOKAK	17:00 / 17:45	17:00 / 17:45	18:15 10:15
AMUARRAINAK	17:00 / 17:45	17:00 / 17:45	19:00 11:00
BALEAK	18:30	18:30	19:45 11:45
MARRAZOAK	18:30	18:30	19:45 11:45

JAIO BERRIAK Recién nacidXs SAIOA 30' sesión

asteazkena/miércoles

6 HILB. - 24 HILB.

10:30

IGERIKETA EGOKITUA Natación Adaptada

ostirala/viernes

Ordutegiak galdetu / Preguntar horarios

JAIO BERRIAK Recién nacidXs SAIOA 30' sesión

larunbata/sábado

6 HILB. - 24 HILB.

10:15

6 HILB. - 24 HILB.

10:45

2 - 4 URTE

11:30

2 - 4 URTE

12:00

gelditzeke

Kirol orientazio zerbitzua

Zer da?

Bergarar guztientzat **DOAN** ematen den zerbitzua da, jarduera fisikoaren inguruko aholkua eta orientazioa emanda, bizitza estilo aktibo eta osasungarria bultzatzeko asmoz.

Qué es?

Se trata de un servicio **GRATUITO** dirigido a toda la población de Bergara, destinado a promover un estilo de vida activo y saludable, mediante asesoramiento y orientación sobre la actividad física.

Zertarako da?

Bakoitzaren adin, sexu eta zailtasunak edozein direla ere, bizitza aktibo eta osasungarria edukitzea da helburua, eta horretarako, aditu bat egongo da baliabide eta aukera desberdinei buruzko informazio eta orientabideak emango dituen.

¿Para qué sirve?

El objetivo es poder llevar una vida activa y saludable, con indiferencia de la edad, sexo y dificultades de cada persona, para lo cual, se contará con una persona especializada que ofrezca información y oriente sobre los distintos recursos y posibilidades.

Nola funtzionatzen du?

Pertsona bakoitzaren egoera fisikoaren, beharren, baliabideen eta lehentasunen arabera, Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientziaren arloko aditu batek zein ariketa fisikoa praktikatu aholkatzen du eta jarraipena egiten zaio.

¿Cómo funciona?

Una persona especializada en Ciencias de la actividad Física y del Deporte asesora sobre el ejercicio físico a practicar, en función del estado físico, necesidades, recursos y prioridades de cada persona.