DOAKO KIROL AHOLKULARIAREN ORDUTEGIA

Horario del servicio **GRATUITO** de asesoria deportiva

ASTELEHENA *Lunes*	ASTEARTEA *Martes*	ASTEAZKENA *Miércoles*	OSTEGUNA *Jueves*	OSTIRALA *Viernes*
9:00 12:00		9:00 12:00	9:00 12:00	9:00 12:00
	13:00 20:00			
16:00 20:00		16:00 20:00	16:00 20:00	

*** Aretoko jardueren egutegi berdina dauka.**
** Tiene el mismo calendario que las actividades de sala.*

NEGUKO ORDUTEGIA

Horario de invierno

ASTELEHENETIK-OSTIRALERA 06:30-21:25
De lunes a viernes

LARUNBATAK 09:00-13:55 / 16:00-19:55
Sábados

JAI EGUNAK 10:00-13:55 / 16:00-19:55
Festivos

Bergarako Udala

agorrosin

mugibili.euskadi.eus

Boni Laskurain 21
20570 BERGARA

943 777 095

bergarakirola

agorrosin@bergara.eus
www.bergarakirola.eus

JARDUERAK 2017-2018

Bergarako Udala

agorrosin

ARETO JARDUERAK / *Actividades de sala*

astelehena/asteazkena lunes/miércoles		asteartea/osteguna martes/jueves	
07:00	A. TXIRRINDU	06:45	MULTITRAINING
09:00	YOGA	07:00	A. TXIRRINDU
09:30	PILATHES	08:00	PILATHES
	A. TXIRRINDU	09:00	YOGA
	HELDUENTZAKO INDAR ENTRENAMENDUA	09:30	GIMN. SENIOR
		10:30	ERRELEBOTAKO A. TXIRRINDU
10:30	MULTITRAINING	15:00	GAP
14:30	YOGA	15:05	ZUNBA DANCE
15:15	HIPO-PILATHES	15:15	BODY BALANZE
16:00	YOGA	16:30	ERRELEBOTAKO A. TXIRRINDU
17:00	MULTITRAINING GAZTE (JUMPFIT - BODY BALANZE)	17:10	MULTITRAINNING GAZTE
		17:30	A. TXIRRINDU GAZTE
18:00	A. TXIRRINDU	18:00	PILATHES
	BODY POWER		ZUNBA DANCE
	ZUNBA SPORT	18:30	A. TXIRRINDU
18:30	BODY BALANZE		YOGA
19:00	A. TXIRRINDU	19:00	HIPO-PILATHES
	XFIT		XFIT-PRO
19:15	JUMPFIT	19:20	A. TXIRRINDU
19:30	PILATHES	20:00	BODY BALANZE
20:00	A. TXIRRINDU		YOGA
20:15	GAP	20:15	A. TXIRRINDU

OSTIRALA / VIERNES

18:00 XFIT

URETAKO JARDUERAK / *Actividades acuáticas*

HELDUAK / *AdultXs*

astelehena/asteazkena lunes/miércoles	asteartea/osteguna martes/jueves	ostirala viernes
10:30 **AQUAROBIK**	19:15 **HASTAPENA**	09:30 **HOBEKUNTZA**
16:15 **UR GIMN. TERAPEUTIKOA**	**AQUAROBIK**	
19:15 **HASTAPENA**		
20:15 **HOBEKUNTZA**		

IGERIKETA ESKOLA / *Escuela de Natación*

	astelehena asteazkena lunes /miércoles	asteartea 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*

asteazkena/miércoles	
6 HILB. - 24 HILB.	10:30

IGERIKETA EGOKITUA *Natación Adaptada*

ostirala/viernes
Ordutegiak galdetu / *Preguntar horarios*

JAIO BERRIAK *Recién nacidXs*

larunbata/sábado	
6 HILB. - 24 HILB.	10:15
6 HILB. - 24 HILB.	10:45
2 - 4 URTE	11:30
2 - 4 URTE	12:00

KIROL AHOLKULARIA

KIROL AHOLKULARIA

Guztientzako, **DOAKO**, kirol orientazio eta laguntza zerbitzua.
Zeintzuk kirol daude Bergaran? Zeinek eskaintzen du zer?
Zer egokitzen zaio gehien nik behar dudanari?
Zer eta nola egin nezake osasuna hobetzeko?
Galdera guzti horien erantzuna **DOAN** eta **ABONATUA IZAN GABE** Agorrosinen.
Hurbildu eta gure aholkulariarekin ordua eskatu.

ASESORA DEPORTIVA

*Servicio **GRATUITO** de orientación y apoyo deportivo para todos/as.*
¿Qué deportes hay en Bergara? ¿Quién los oferta?
¿Qué se adapta mejor a mis necesidades?
¿Qué y cómo lo puedo hacer para mejorar mi salud?
Las respuestas a estas preguntas, en Agorrosin,
GRATIS** y **SIN TENER QUE ESTAR ABONADO/A.
Acércate y reserva cita con nuestra asesora.

ZURE ERARA!

ZURE ERARA. Zure beharretara osatuko duzun kirol eskaintza.

Dagoen eskaintzak ez zaitu asetzen? Beste premia eta interesak dituzula? Bakarka edo taldean begirale bat hartzeko prest zaudetela?

Zerbitzu hau zuretzako da.
Zuk aukeratu ordua / eguna eta maiztasuna eta guk begiralea ipintzen saiatuko gara.

A TU GUSTO. La oferta diseñada a tu gusto.

***¿La oferta actual no te satisface?** ¿Tienes otras necesidades o intereses? ¿Estas dispuesto/a, en grupo ó solo/a, a coger a un/a monitor/a?*

Este servicio es para tí.
Elige hora / día y frecuencia. Nosotros/as te buscamos monitor/a.