

HELDUENTZAKO UR IKASTAROAK 2020/2021 CURSOS EN EL AGUA PARA ADULTOS

IPURUA

Ordua Hora	A	B	A	B	C	D
	Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes	Larunbata Sabado
8:00-9:00	123 Acuarunning (1) 8:45-9:30		123 Acuarunning (2) 8:45-9:30		Gimnasio Acu. (1) 8:45-10:15	
9:00-10:00	Nat.Iniciación (1) 9:30-10:15	Acuafitnes (1) 9:30-10:15	Nat.Iniciación (2) 9:30-10:15	Acuafitnes (2) 9:30-10:15		Acuabike (3) 9:15-10:00
10:00-11:00	Nat.Base 1 10:15-11:00 Acuaespalda (1) 10:15-11:00	Acuabike (1) 10:15-11:00	Nat.Base 1 10:15-11:00 Acuaespalda (2) 10:15-11:00	Acuabike (2) 10:15-11:00		Acuaespalda (3) 10:15-11:00
11:00-12:00	65+ Acuasalud (1) 11:30-12:15	65+ Acuasalud (2) 11:30-12:15	65+ Acuasalud (3) 11:30-12:15	65+ Acuasalud (4) 11:30-12:15	65+ Acuasalud (5) 11:30-12:15	
12:00-13:00	65+ Acuasalud (6) 12:15-13:00	123 Acuarunning 3 12:15-13:00	65+ Acuasalud (7) 12:15-13:00	123 Acuarunning 3 12:15-13:00		
15:00-16:00	Gimnasio Acu. (2) 15:15-16:45	Acuabike (4) 15:30-16:15	Gimnasio Acu. (3) 15:15-16:45	Acuabike (5) 15:30-16:15	Gimnasio Acu. (4) 15:15-16:45	
16:00-17:00		Acuafitnes I.B 3 (*) 16:15-17:00		Acuafitnes I.B 3 (*) 16:15-17:00		

(*) Acuafitnes impaktu baxua

19:00-20:00	Nat.Avanzada (1) 19:15-20:00 Acuaespalda (4) 19:30-20:15	Nat.Base 2 19:15-20:00 Acuaespalda (5) 19:30-20:15	Nat.Avanzada (2) 19:15-20:00 Acuaespalda (6) 19:30-20:15	Nat.Base 2 19:15-20:00 Acuaespalda (7) 19:30-20:15	Nat.Adaptada (1) 19:15-20:00
20:00-21:00	Nat.Base (3) 20:00-20:45 Acuafitnes (4) 20:00-20:45 Acuafitnes 6 20:45-21:30	Nat.Base (4) 20:00-20:45 Nat.Avanzada (3) 20:00-20:45 Acuabike (6) 20:45-21:30	Nat.Base (5) 20:00-20:45 Acuafitnes (5) 20:00-20:45 Acuafitnes 6 20:45-21:30	Nat.Base (6) 20:00-20:45 Nat.Avanzada (4) 20:00-20:45 Acuabike (7) 20:45-21:30	

Antolatzen du / Organiza:



OHARRAK / NOTAS:

(--) Egun bateko ikastaroak / (--) Cursos de un solo día

Egun bakarreko ikastaroetan, zenbait kasutan, bigarren eguna etortzeko aukera egon daiteke (idazkaritzan kontsultatu) /

En algunos casos, en los cursos de un solo día, puede haber la posibilidad de venir un segundo día (consultar en secretaría)

Igeriketa Pertsonalizatuta egiteko aukera / Posibilidad de Natación Personalizada

ORBEA

Ordua Hora	A	B	A	B
	Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves
9:00-10:00	Acuafitnes (1) 9:00-9:45 Nat.Base 1 9:45-10:30	Acuaruning (1) 9:30-10:15	Acuafitnes (2) 9:00-9:45 Nat.Base 1 9:45-10:30	Acuaruning (2) 9:30-10:15
10:00-11:00		Acuaespalda 1 10:15-11:00		Acuaespalda 1 10:15-11:00
11:00-12:00		65+ Acuasalud (1) 11:00-11:45		65+ Acuasalud (2) 11:00-11:45
13:00-14:00		Nat.Base(2) 13:15-14:00		Nat.Iniciación (1) 13:15-14:00
18:00-19:00	Acuafitnes 3 18:30-19:15		Acuafitnes 3 18:30-19:15	
19:00-20:00	Nat.Base 3 19:15-20:00 Nat.Avanzada (1) 19:15-20:00	Nat.Iniciación 2 19:15-20:00 Nat.Base 4 19:15-20:00	Nat.Base 3 19:15-20:00 Nat.Avanzada (2) 19:15-20:00	Nat.Iniciación 2 19:15-20:00 Nat.Base 4 19:15-20:00
20:00-21:00	Acuaruning (3) 20:00-20:45	Acuafitnes 4 20:00-20:45	Acuaruning (4) 20:00-20:45	Acuafitnes 4 20:00-20:45

Ematen du / Imparte:



HAURRENTZAKO IGERIKETA IKASTARROAK 2020/2021 CURSOS NATACIÓN INFANTIL

IPURUA

Ordua Hora	A	B	C	B	A	Ordua Hora	C
	Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes		Larunbata Sabado
17:00-17:40	Zapaburua (1)	Ahatea (1)	Zapaburua (2)	Ahatea (2)	Zapaburua(3)	10:00-10:40	Zapaburua (11)
	Ahatea (3)	Ahatea (4)	Ahatea (5)	Ahatea (6)	Ahatea (7)		Ahatea (21)
	Dordoka 1	Dordoka 2	Dordoka (3)	Dordoka 2	Dordoka 1		Dordoka (10)
	Olagarroa 1	Itxas-Zaldia 1	Olagarroa (2)	Itxas-Zaldia 1	Olagarroa 1		Olagarroa (7)
17:45-18:25	Zapaburua (4)	Ahatea (8)	Zapaburua (5)	Ahatea (9)	Zapaburua (6)	10:45-11:25	Zapaburua (12)
	Ahatea (10)	Ahatea (11)	Ahatea (12)	Ahatea (13)	Ahatea (14)		Ahatea (22)
	Dordoka 4	Dordoka 5	Dordoka (6)	Dordoka 5	Dordoka 4		Dordoka (11)
	Itxas-Zaldia 2	Olagarroa 3	Olagarroa (4)	Olagarroa 3	Itxas-Zaldia 2		Dordoka (12)
18:30-19:10	Zapaburua (7)	Ahatea (15)	Zapaburua (8)	Ahatea (16)	Zapaburua (9)	11:30-12:10	Zapaburua (13)
	Ahatea (17)	Ahatea (18)	Zapaburua (10)	Ahatea (19)	Ahatea (20)		Dordoka (13)
	Dordoka 7	Dordoka 8	Dordoka (9)	Dordoka 8	Dordoka 7		Olagarroa (8)
	Olagarroa 5	Itxas-Zaldia 3	Olagarroa (6)	Itxas-Zaldia 3	Olagarroa 5		Itxas-Zaldia (4)
						12:15-12:55	Ahatea (23)
							Dordoka (14)
							Olagarroa(9)
							Itxas-Zaldia(5)

OHARRA/ NOTA:

(--) Egun bateko ikastaroak

(--) Cursos de un solo día

Zapaburu maila 2017an jaiotakoentzat edo 2016an jaioak eta uretan esperientziarik ez duten umeentzat.

Nivel Renacuajo para l@s nacid@s en 2017 o para l@s nacid@s en 2016 que no tengan experiencia en el agua.

Maila eta talde bakoitzeko ikasle zenbakia: Zapaburua/Ahatea= 5 Dordoka/Olagarroa=6 Itxas-Zaldia=8

Nº niñ@s por grupo y nivel: Renacuajo/Pato =5 Tortuga/Pulpo=6 Caballito de mar=8

ORBEA

Ordua Hora	A	B	A	B
	Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves
17:00-17:45	Olagarroa 1	Dordoka 1	Olagarroa 1	Dordoka 1
	Itxas-Zaldia 1	Olagarroa 2	Itxas-Zaldia 1	Olagarroa 2
17:45-18:30	Dordoka 2	Dordoka 3	Dordoka 2	Dordoka 3
	Olagarroa 3		Olagarroa 3	
18:30-19:15	Dordoka (4)	Itxas-Zaldia 2	Dordoka (5)	Itxas-Zaldia 2
		Olagarroa (4)		Olagarroa (5)