

IKASTARO BERRIAK URRIAN / NUEVOS CURSOS EN OCTUBRE

1. SPINNING (EUSKERAZ)							
ORDUTEGIA HORARIO	ARETOA SALA	TARIFA			PLAZAK PLAZAS	AZALPENA / EXPLICACIÓN	
		ABO	NO ABO	+1ACT.		ESPAÑOL	EUSKERA
Viernes 18:00-18:50	Spinning	14,75 €	23,85 €	14,75 €	17	Movimiento cíclico musicalizado en bicicletas fijas especializadas, indicado para tonificar la musculatura de las piernas y desarrollar el sistema cardiovascular. La clase se realiza en grupo dirigida por un especialista. Indicado para todas las edades. No hace falta haber andado en bici, por lo que su práctica es sencilla.	<i>Bizikleta finko berezietan mugimendu zikliko musikaduna da, eta egokia da hanketako gihar multzoa bizkortzeko eta bihotz-hodien sistema garatzeko. Ariketak espezialista batek zuzendutako taldean egiten dira. Adin guztientzako gomendagarria. Ez da beharrezkoa bizikletan jardun izana, beraz, praktika erraza da.</i>

2. AQUAEROBIC							
ORDUTEGIA HORARIO	ARETOA SALA	TARIFA			PLAZAK PLAZAS	AZALPENA / EXPLICACIÓN	
		ABO	NO ABO	+1ACT.		ESPAÑOL	EUSKERA
Lunes- Miércoles 20:00-20:45	Piscina Calle 1	22,75 €	36,50 €	19,35 €	15	Actividad acuática con música que tonifica el cuerpo, mejora el sistema cardiovascular y potencia el ritmo mediante un enfoque dinámico apoyándose en diferentes coreografías. PRUEBA: Miércoles, día 30, a las 20:00 horas.	<i>Gorputza bizkortzen duen, bihotz-hodien sistema hobetzen duen eta erritmoa sustatzen duen ur jarduera musikaduna da, koreografia ezberdinak oinarri hartuta ikuspegi dinamikoa erabiliz. PROBA: Asteazkena, hilak 30, 20:00etan.</i>

3. RELAX							
ORDUTEGIA HORARIO	ARETOA SALA	TARIFA			PLAZAK PLAZAS	AZALPENA / EXPLICACIÓN	
		ABO	NO ABO	+1ACT.		ESPAÑOL	EUSKERA
Lunes- Miércoles 20:15-21:15	Aerobic	25,30 €	36,80 €	21,50 €	15	Actividad dirigida orientada a la relajación, a la salud corporal, al bienestar personal y a la educación postural una vez finalizada la jornada laboral. Todo relajación, sin presión, ni sacrificios. PRUEBA: Lunes, día 28, a las 20:15 horas.	<i>Erlaxaziora, gorputz osasunera, norberaren ongizatera eta portura egokitasuna bilatzera orientaturiko jarduera da, behin laneguna bukatuta. Dena erlaxaziora begira da, presiorik gabe, sakrifiziorik gabe. PROBA: Astelehena, hilak 28, 20:15etan.</i>

4. JUEGOS MULTIDEPORTIVOS / KIROL ANITZ JOKU ETA JOLASAK (EUSKERAZ)							
ORDUTEGIA HORARIO	ARETOA SALA	TARIFA			PLAZAK PLAZAS	AZALPENA / EXPLICACIÓN	
		ABO	NO ABO	+1ACT.		ESPAÑOL	EUSKERA
Domingo 11:00-12:30	Pista	19,55 €	29,50 €	19,55 €	20	Actividades para los pequeños de la casa (6-11 años) de carácter lúdico y divertido donde se combinan juegos, ejercicios y actividades de todo tipo (patinaje, juegos cooperativos, piscina, etc.).	<i>Etxeko gazteentzako jarduerak (6-11 urte), jokuak, jolasak eta orotariko dibertimenduzko ekintzak konbinatuz (irristaketa, joku eta jolas kooperatiboak, igerilekua, etab.).</i>

5. JAZZ FUSION							
ORDUTEGIA HORARIO	ARETOA SALA	TARIFA			PLAZAK PLAZAS	AZALPENA / EXPLICACIÓN	
		ABO	NO ABO	+1ACT.		ESPAÑOL	EUSKERA
Martes- Jueves 19:30-20:20	Aerobic	22,75 €	37,10 €	19,35 €	25	Secuencias coreográficas partiendo de un desarrollo rítmico que combinan elementos del Jazz con otros estilos como el pop, rock, folk, reggae, R&B, hip hop, soul y/o música electrónica.	<i>Pop, Rock, Reggae, R&B, hip hop, soul eta/edo musika elektronikoa Jazz-aren elementuekin konbinatzen dituen garapen erritmiko batetik abiatzen diren sekuentzia koreografikoak.</i>

6. MUSIC & DANCE (5-9 AÑOS / 5-9 URTE)							
ORDUTEGIA HORARIO	ARETOA SALA	TARIFA			PLAZAK PLAZAS	AZALPENA / EXPLICACIÓN	
		ABO	NO ABO	+1ACT.		ESPAÑOL	EUSKERA
Martes- Jueves 17:30-18:20	Aerobic	22,75 €	37,10 €	19,35 €	20	Iniciación al aprendizaje de los movimientos de gimnasia y baile, partiendo de unos pasos que mezclados entre sí determina una coreografía sencilla y divertida.	<i>Koreografia errez eta dibertigarria sortzen duen elkarren artean nahasturiko pausuetatik abiatuz, dantza eta gimnasiaren mugimenduen ikaskuntzara hastapena.</i>



Antton Garcia
 Técnico Coordinador Deportivo / Kirol Koordinaziorako Teknikaria
 C/ Diputación, s/n | 48260 Ermua | Vizcaya
 Tel 943 17 90 90 | Fax 943 17 91 99
agarcia@imdermua.com | www.imdermua.com