

Eskolaz kanpoko jarduerak 2019-2020



Guraso agurgarriok:

Honen bitartez 2019-2020 ikasturterako ikastetxean aurreikusita ditugun eskolaz kanpoko jardueren eskaintza jakinarazi nahi dizuegu.

Zumba

Helburua: Zumba, kultura ezberdinetako erritmo eta dantza estiloak ezagutu eta praktikatzean datzan jarduera da. Bere helburua, kirola eta dantza uztartzea da.

Contenidos:

- Gorputz adierazpena landu.
- Erritmoa.
- Malgutasuna.
- Giharren tonifikazioa.
- Gorputzaren indarra landu.
- Dantza konposizioak (koreografiak).



Yoga

Objetivo: Gogoaren eta gorputzaren kontrola lortzea da ekintzaren helburua, buruan ditugun alderdi negatiboak baztertu eta positiboetan oinarritu bizitza lasaia

Contenidos:

- Gorputz oreka eta kontrola.
- Gaitasun kardiobaskularra lantzea.
- Nerbio-sistema lantzea.
- Blokeatutako energiaren kontrola landu.



Pilates

Objetivo: Entrenamendu fisiko eta mentala da helburua. Pilatesak dinamismoa, indar muskularra, adimenaren kontrola eta erlaxazioa bateratzen ditu.

Contenidos:

- Malgutasuna.
- Oreka.
- Arnasketa.
- Erlaxazioa.



ORDUTEGIA ETA JARDUERAREN IRAUPENA

Jarraian hiruhileko bakoitzaren hasiera adierazten dizuegu:

- **Lehen hiruhilekoa:** urriaren 1eko astean hasiko da.
- **Bigarren hiruhilekoa:** urtarrilaren 6ko astean hasiko da.
- **Hirugarren hiruhilekoa:** apirilaren 20ko astean hasiko da.

JARDUERA	KUOTA	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
Zumba	Pdf		17:00 18:00			
Yoga	Pdf			17:00 18:00		
Pilates	Pdf				17:00 18:00	

OHARRA: Jarduera bat beste egun desberdin batean egiteko interesa izanez gero, kontaktuan jarri Tximeletarekin.

IZEN-EMATEA, SALNEURRIAK ETA ORDAINTZEKO ERA

Jarduera bakoitzaren salneurriak aurkituko dituzu esteka honetan: salneurriak ([eranskina](#)). Beste esteka hau erabili izen-ematea egiteko: [tximeleta](#).

Izen-emateko aukerak, taldea osatuz gero, hauek dira:

- Hiruhilekotan.
- Urte osoan.

Izen-emateko epea irailaren 6tik 13ra bitarte.

KUOTA: 24,75 € / HILA

Lehen hiruhilekoa, guztira: 74,25 €.

Bigarren hiruhilekoa, guztira: 74,25 €.

Hirugarren hiruhilekoa, guztira: 49,50 €.

Ikasturte osoa: 198 €.

LEKUA

Haur Hezkuntzako eraikuntzan dagoen psikomotrizitate gelan.

ARDURADUNAK

Koordinatzailea:Patricia Tejero (ekj@gmundaiz.com)

Tximeleta:Leticia Vicente (leticiavicente@tximeleta.eus)

ARAUDIA

- Taldeek **ikasle-kopuru mugatua** izango dute eta izen-ematearen orriaren arabera osatuko dira. Bajak **itxarote-zerrendaren ordenaren arabera** osatuko dira.
- Izena eman duten partaide kopurua taldea osatzeko nahikoa ez bada, jarduera ez da martxan jarriko eta izen-eman dutenei jakinaraziko zaie.
- Edozein jardueratarako izen-emateak **gutxieneko konpromisoa** ekartzen du: **hiruhileko osoa**. Behin jarduera hasita, ez da baxarik onartuko ezta kuotarekin proportzionala den zatia itzuliko, salbuespenezko egoerak izan ezik.
- Jarduera behar bezala funtzionatzeko, eskatzen dizuegu arren puntualak izateko.

Agur bero bat.

Patricia Tejero Peralo



Donostia-San Sebastián, 2019ko irailaren 6a