

JARDUERA FISIKOA

HAURDUN DAUDEN EMAKUMEENTZAT

- Jarduera ezingo da hasi haurdunaldiaren 14. astea baino lehen, ezta 26. astea baino geroago ere, eta haurdunaldia amaitu arte iraungo du.
- Izena eman ahalik eta lasterren eta markatu zure ordutegi-aukera guztiak, plaza bat esleitzeko aukera gehiago izateko.
- Hutsik geratzen diren plazak izena emateko hurrenkeran esleituko dira, haurdunaldiaren astetik kanpo. % 33ko desgaitasuna edo handiagoa duten emakumeek eta haurdunaldi anizkoitza duten emakumeek lehentasuna izango dute.
- Kontuan izan talde guztietan itxaron-zerrenda dagoela, eta jardueran sartzea hilabete batzuk atzeratu daitekeela edo azkenean ezinezkoa izan daitekeela.
- Igerileku jarduera Abetxuko Kiroldegian egiten da. Udal Kirol Zerbitzuko bazkide ez diren emakumeei, jarduera egin ahal izateko baimen bat izapidetuko zaie.
- Jarduerak 3 saio ditu astean. Horietako bi Zuzenako instalazioetan, ordubetez, eta saio bat Abetxukuko igerilekuan, 45 minutuz.
- Puntualtasuna ezinbestekoa izango da, baita % 75eko bertaratzea ere hurrengo hilabetean plaza berritu ahal izateko.
- Hileko kuota 38 €-koa da, eta osorik ordainduko da beti.
- Izen-ematea www.zuzenak.com webgunetik bakarrik egin ahal izango da.
- Komunikazio guztia afae@zuzenak.com helbidearen bidez egingo da.

GOIZEZ

	ASTELEHENA	ASTEAZKENA	OSTIRALA
1 taldea	gela 8:30_9:30	gela 8:30_9:30	igerilekua 8:45-9:30
2 taldea	gela 9:30_10:30	gela 9:30_10:30	igerilekua 9:30-10:15
3 taldea	gela 10:30_11:30	gela 10:30_11:30	igerilekua 10:15-11:00
4 taldea	gela 11:30_12:30	gela 11:30_12:30	igerilekua 11:00-11:45
5 taldea	gela 12:30_13:30	gela 12:30_13:30	igerilekua 11:45_12:30

ARRATSALDEZ

6 taldea	igerilekua 16:00_16:45	gela 17:00_18:00	gela 17:00_18:00
7 taldea	igerilekua 16:45_17:30	gela 18:00_19:00	gela 18:00_19:00

