

# 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).

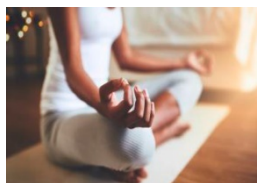


## Yoga

**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	<a href="#">Pdf</a>		17:00 18:00			
Yoga	<a href="#">Pdf</a>			17:00 18:00		
Pilates	<a href="#">Pdf</a>				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 ekainaren 10etik 21era 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](mailto:ekj@gmundaiz.com))

**Tximeleta:** .....Leticia Vicente ([leticiavicente@tximeleta.eus](mailto: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 ekainaren 10a*