



UDC Txantrea KKE
Txantrea Kirol eta Kultur Elkarte



2023-2024 URTEKARIA

KIROL eta KULTUR JARDUERAK / KIROL-ATALAK



www.udctxantreakke.com



info@udctxantreakke.com



948 124 500

UNIÓN DEPORTIVA CULTURAL TXANTREA KIROL KULTUR ELKARTEA

Imarkoain Kalea Z/G

PK 31015 - Iruñea

NAFARROA

www.udctxantreakke.com

info@udctxantreakke.com

01 KIROL JARDUERAK



HATHA YOGA

Hatha Yoga gorputza eta burua sentitzea da, harmonizatzea eta lztearen zerbitzura jartzea. Gorputzaren mugimendua eta arnasketa modu kontzientean sinkronizatzean, asko murrizten da estresaren eta antsietatearen maila. Era berean, buruko argitasuna areagotzen laguntzen du, gure emozioak hobeto kudeatzen laguntzen du, eta besteekin hobeto erlazionatzeko aukera ematen digu.

JARDUERA	KODEA	ADINA	Gut/Geh	EGUNAK	ORDUTEGIA	BAZKIDEAK - HILA	EZ BAZKIDEAK - HILA
HATHA YOGA	23/24Yoga.1.	> 14	10-25	ASTELEHENA ETA ASTEAZKENA	17:00 - 18:00	26,25€.	34,5€.
	23/24Yoga.2.	> 14	10-25	ASTELEHENA ETA ASTEAZKENA	19:00 - 20:00	26,25€.	34,5€.
PACK YOGA-TAICHI	23/24Yoga.3.	> 14	10-25	ASTELEHENA ETA ASTEAZKENA	17:00 - 19:00	29,00€.	41,50€.
	23/24Yoga.4.	> 14	10-25	ASTELEHENA ETA ASTEAZKENA	18:00 - 20:00	29,00€.	41,50€.



Monitorea: **Juanjo Armañanzas**

Gutxienez: **10 pertsona**

1. ARETOA



TAICHI - CHI KUNG

Tai-Chi antzinako arte martzial onuragarria da osasun mental eta fisikorako, mugimendu harmoniatu eta lasaien bidez egiten dena. Tai-Chiak artikulazioak malgutzera, blokeo kronikoak disolbatzea eta energia-fluxu askea berrezartzea lortzen du. Tai-Chian mugimendu leunak eta geldoak ikasten dira, arnasketa egokiarekin adostuta energia gehiago sortzen dutenak gorputzaren erabateko oreka lortuz.

KODEA	ADINA	Gut/Geh	EGUNAK	ORDUTEGIA	BAZKIDEAK - HILA	EZ BAZKIDEAK - HILA
23/24Yoga.5.	> 14	10-25	ASTELEHENA ETA ASTEAZKENA	18:00 - 19:00	26,25€.	34,5€.



Monitorea: **Juanjo Armañanzas**

Gutxienez: **10 pertsona**

1. ARETOA



AEROYOGA

Ariketa eta garapen pertsonaleko metodo bat da, gorputza esekita, oihalak erabiliz egiten dena. Egokia da estresari eta antsietateari aurre egiteko, gure adimenaren eta gorputzaren arteko oreka osasungarria lortzeko. Gure jarrera behartu gabe muskulatura lantzeko aukera ematen digu, eta horrek abdominalak indartzea eragiten du.

KODEA	ADINA	Gut/Geh	EGUNAK	ORDUTEGIA	BAZKIDEAK - HILA	EZ BAZKIDEAK - HILA
23/24Yoga.6.	> 14	10-12	OSTEGUNA	18:00 - 19:30	26,25€.	34,5€.



Monitorea: **Itziar Vicente**
Gutxienez: **10 pertsona**
1. ARETOA



KICK BOXING & MUAY THAI

Boxeo, karatea eta ariketa aerobiko ugari konbinatzea. Dibertsioa sustatzen du, indarra eta erresistentzia irabazten laguntzen du, muskulu-tonua sustatzen du, estresa arintzen du, malgutasun handiagoa du, autodefentsa-teknikak irakasten ditu, oreka sustatzen du, koordinazio motorea hobetzen du, konfiantza handitzen du, pisua galtzen laguntzen du.

KODEA	ADINA	Gut/Geh	EGUNAK	ORDUTEGIA	BAZKIDEAK - HILA	EZ BAZKIDEAK - HILA
23/24.Kick.1	> 14	8-30	ASTEARTEA ETA OSTEGUNA	18:00 - 19:00	30,00€.	41,50€.



Gutxienez: **8 pertsona**
6. ARETOA



KICKBOX KIDS

5 eta 14 urte bitarteko haurrentzako entrenamendu integraleko sistema. KICKBOX psikomotrizitatea garatzera eta egoera fisikoa hobetzera bideratutako jarduera da, entrenamendu funtzionaleko, yogako eta arte martzialtako dinamiken bidez. Entrenamendu-dinamika oso dibertigarriak, haurrengan balio onak lantzea lehenesten dutenak.

KODEA	ADINA	Gut/Geh	EGUNAK / ORDUTEGIA	BAZKIDEAK - HILA	EZ BAZKIDEAK - HILA
23/24.Kick.2	< 14	8-20	ASTEARTEA 19:00-20:00 eta OSTEGUNA 19:30-20:30	25,00€.	35,00€.



Gutxienez: **8 pertsona**
ASTEARTEA: 6. ARETOA / OSTEGUNA: 1. ARETOA



AKTIBATU! / 60 URTEK GORAKOAK - GIMNASIOA

60 urtetik gorakoentzat. Gimnasioko entrenamendu-zirkuitu batean zuzendutako jarduera, erraz erabiltzeko makineriarekin. Tonifikazio, indar, malgutasun eta erlaxazio-ariketek artikulazioen mugikortasuna eta forma-egoera hobetuko dituzte.

KODEA	ADINA	Gut/Geh	EGUNAK	ORDUTEGIA	BAZKIDEAK - HILA	EZ BAZKIDEAK - HILA
23/24.Acti.1	> 60	8-20	ASTELEHENA ETA ASTEAZKENA	18:30 - 19:15	20,00€.	30,00€.



Gutxienez: **8 pertsona**
GIMNASIOA



AKTIBATU! / HAURDUNAK ETA HAURRAK DITUZTEN AMAK

Gimnastika leuna. kirol-errutina bat sortzeko ariketen konbinazioa, haurdunentzako eta haurtxoekin joan ahal izateko amatxoentzako (12 hilabete arte).

KODEA	ADINA	Gut/Geh	EGUNAK	ORDUTEGIA	BAZKIDEAK - HILA	EZ BAZKIDEAK - HILA
23/24.Acti.2	Amak: adin guztiak / Haurtxoak: 12 hilabetera arte	-	ASTEARTEA ETA OSTEGUNA	11:00 - 11:45	20,00€.	30,00€.



2. ARETOA



SALSA - BACHATA

Bachata azken urteetan oso ezaguna egin den musika genero dantzagarria da. Dominikar Errepublika bere jatorrizko herrialdea da eta bolero erritmikotik, merengetik eta son kubatarretik eratorzen da. Dibertsioaren eta osasunaren sinonimoa da, eta bikaina dementzia eta Alzheimerra izateko arriskua murrizteko.

KODEA	ADINA	Gut/Geh	EGUNAK	ORDUTEGIA	BAZKIDEAK HILA	EZ BAZKIDEAK HILA
23/24.SB.1	> 16	12-20	OSTEGUNA	18:30 - 19:30	30,00€.	41,50€.



Gutxienez: **12 pertsona**
Monitorajea: **Baila con Eneko**
LUDOTEKA



JARDUERA ANITZA

PILATES / CROSSTRaining / SPINNING / HIPOPRESIBOAK / BIZKAR OSASUNTSUA / SOINKETA
AQUAGYM / YOGILATES / TONO PUMP / KORE 15 / TRX-KOREA / TOTAL BODY
AUTOMASAJEA ETA LUZAKETAK

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
9:15 / 10:00	PILATES	9:30 / 10:15	CROSSTRaining	9:15 / 10:00	PILATES	9:30 / 10:15	CROSSTRaining	9:30 / 10:15	SOINKETA
10:00 / 10:30	HIPOPRESIBOAK	10:15 / 11:00	SPINNING	10:00 / 10:30	BIZKAR OSASUNTSUA	10:15 / 11:00	SPINNING	10:15 / 10:30	KORE 15

16:15 / 17:00	SOINKETA	16:15 / 17:00	AQUAGYM	16:15 / 17:00	SOINKETA	16:15 / 17:00	AQUAGYM
17:00 / 17:30	HIPOPRESIBOAK	17:15 / 18:00	SPINNING	17:00 / 17:30	HIPOPRESIBOAK	17:15 / 18:00	SPINNING

17:30 / 18:15	CROSSTRaining	18:00 / 18:45	TONO PUMP	17:30 / 18:15	CROSSTRaining	18:00 / 18:45	TONO PUMP
18:15 / 18:30	KORE 15	18:45 / 19:15	TRX COREA	18:15 / 18:30	KORE 15	18:45 / 19:15	TRX COREA
18:45 / 19:30	SPINNING			18:45 / 19:30	SPINNING		
19:30 / 20:15	TOTAL BODY			19:30 / 20:15	TOTAL BODY	17:00 / 18:00	YOGILATES
20:15 / 20:45	AUTOMASAJEA eta LUZAKETAK	19:15 / 20:00	PILATES	20:15 / 20:45	AUTOMASAJEA eta LUZAKETAK	19:15 / 20:00	PILATES
		20:00 / 20:30	BIZKAR OSASUNTSUA			20:00 / 20:30	BIZKAR OSASUNTSUA



Prezioa - Bazkideak: **30€/hilean** / Ez Bazkideak: **41,5€/hilean**

Kirol koordinatzailea: **Andoni Jaca**

2. ARETOA (SPINNING izan ezik **3. ARETOA**)

JARDUERA ANITZA PLUS

JARDUERA ANITZA + YOGA	Prezioa - Bazkideak: 50€/hilean / Ez Bazkideak: 70€/hilean
JARDUERA ANITZA + KICK BOXING	Prezioa - Bazkideak: 50€/hilean / Ez Bazkideak: 70€/hilean
JARDUERA ANITZA + SALSA - BACHATA	Prezioa - Bazkideak: 50€/hilean / Ez Bazkideak: 70€/hilean
JARDUERA ANITZA + AKTIBATU!	Prezioa - Bazkideak: 50€/hilean / Ez Bazkideak: 70€/hilean
JARDUERA ANITZA + IGERIKETA	Prezioa - Bazkideak: 50€/hilean / Ez Bazkideak: 70€/hilean
JARDUERA ANITZA + KANGOO POWER	Prezioa - Bazkideak: 50€/hilean / Ez Bazkideak: 70€/hilean



IGERIKETA IKASTAROAK

NINIAK HIDROMASAJEA

Zure haurtxoa eta zu mimatzeko eta zaintzeko pentsatutako espazioa, garapen psikomotorrean eta kognitiboan laguntzeaz gain. Gurasoen laguntzarekin egindako ariketek eta jokoek erlaxatzen eta ingurune akuatikoa segurutasuna eta konfiantza lortzen lagunduko diete.

KODEA	ADINA	Gut/Geh	EGUNAK	ORDUTEGIA	BAZKIDEAK - URTEAN	EZ BAZKIDEAK - URTEAN
23/24.N.1.C	12-24 hilabete	5 - 6	ASTELEHENA	17:00 - 17:30	180€.	280€.
23/24.N.2.C	24-36 hilabete	5 - 6	ASTEAZKENA	17:00 - 17:30	180€.	280€.
23/24.N.3.C	12-24 hilabete	5 - 6	OSTIRALA	16:30 - 17:00	180€.	280€.
23/24.N.4.C	24-36 hilabete	5 - 6	OSTIRALA	17:00 - 17:30	180€.	280€.

KIMUAK HASTAPENA

(HIZKUNTZA AUKERATU: EUSKERA edo GAZTELANIA)

Lehen kontaktua urarekin. Igeri egiten ez dakiten haurrentzat.

KODEA	ADINA	Gut/Geh	EGUNAK	ORDUTEGIA	BAZKIDEAK - URTEAN	EZ BAZKIDEAK - URTEAN
23/24.N.5.C	3-4 urte	5 - 8	ASTELEHENA ETA ASTEAZKENA	17:30 - 18:00	200€.	370€.
23/24.N.6.E						
23/24.N.7.C	3-4 urte	5 - 8	ASTEARTEA ETA OSTEGUNA	17:30 - 18:00	200€.	370€.
23/24.N.8.E						
23/24.N.9.C	3-4 urte	5 - 8	OSTIRALA	17:30 - 18:00	140€.	240€.
23/24.N.10.E						

KIMUAK HOBEKUNTZA

(HIZKUNTZA AUKERATU: EUSKERA edo GAZTELANIA)

Material osagarriaren laguntzaz egiten dute igeri, eta hura gabe hasten dira.

KODEA	ADINA	Gut/Geh	EGUNAK	ORDUTEGIA	BAZKIDEAK - URTEAN	EZ BAZKIDEAK - URTEAN
23/24.N.11.C	4-5 urte	5 - 10	ASTELEHENA ETA ASTEAZKENA	18:00 - 18:30	200€.	370€.
23/24.N.12.E						
23/24.N.13.C	4-5 urte	5 - 10	ASTEARTEA ETA OSTEGUNA	18:00 - 18:30	200€.	370€.
23/24.N.14.E						
23/24.N.15.C	4-5 urte	5 - 10	OSTIRALA	18:00 - 18:30	140€.	240€.
23/24.N.16.E						

HAURRAK 1

(HIZKUNTZA AUKERATU: EUSKERA edo GAZTELANIA)

Material osagarririk gabe igeri egiten dute, luzeren bat egiteko gai dira, crol estiloari buruzko ezagutzak dituzte eta beste batzuk ikasten hasten dira.

KODEA	ADINA	Gut/Geh	EGUNAK	ORDUTEGIA	BAZKIDEAK - URTEAN	EZ BAZKIDEAK - URTEAN
23/24.N.17.C	≥ 5 urte	5 - 10	ASTELEHENA ETA ASTEAZKENA	18:30 - 19:00	200€.	370€.
23/24.N.18.E						
23/24.N.19.C	≥ 5 urte	5 - 10	ASTEARTEA ETA OSTEGUNA	18:30 - 19:00	200€.	370€.
23/24.N.20.E						
23/24.N.21.C	≥ 5 urte	5 - 10	OSTIRALA	18:30 - 19:00	140€.	240€.
23/24.N.22.E						

HAURRAK 2

(HIZKUNTZA AUKERATU: EUSKERA edo GAZTELANIA)

Hobekuntza teknikoa. Igeriketa estilo ezberdinak ezagutzen dituzte eta hobetu nahi dute.

KODEA	ADINA	Gut/Geh	EGUNAK	ORDUTEGIA	BAZKIDEAK - URTEAN	EZ BAZKIDEAK - URTEAN
23/24.N.23.C	≥ 7 urte	5 - 10	ASTELEHENA ETA ASTEAZKENA	19:00 - 19:45	264€.	508€.
23/24.N.24.E						
23/24.N.25.C	≥ 7 urte	5 - 10	ASTEARTEA ETA OSTEGUNA	19:00 - 19:45	264€.	508€.
23/24.N.26.E						
23/24.N.27.C	≥ 7 urte	5 - 10	OSTIRALA	19:00 - 19:45	190€.	360€.
23/24.N.28.E						

HELDUAK

(HIZKUNTZA AUKERATU: EUSKERA edo GAZTELANIA)

Igeriketarekin lehen kontaktua. Hobekuntza teknikoa.

KODEA	ADINA	Gut/Geh	EGUNAK	ORDUTEGIA	BAZKIDEAK - URTEAN	EZ BAZKIDEAK - URTEAN
23/24.N.29.C	≥ 16 urte	5 - 10	ASTELEHENA ETA ASTEAZKENA	16:15 - 17:00	264€.	508€.
23/24.N.30.E						
23/24.N.31.C	≥ 16 urte	5 - 10	ASTELEHENA ETA ASTEAZKENA	19:45 - 20:30	264€.	508€.
23/24.N.32.E						
23/24.N.33.C	≥ 16 urte	5 - 10	ASTEARTEA ETA OSTEGUNA	19:45 - 20:30	264€.	508€.
23/24.N.34.E						



Monitorajea: **URA Gestión**

Ikastaroaren ordainketa hainbanatuta egin ahal izango da, guztizko prezioaren gaineko % 30eko errekaruarekin.

 **KANGOO POWER**

Kardio-programa hau oso entrenamendu motibagarria da eta Kangoo Jumps botekin egiten da.

KODEA	ADINA	Gut/Geh	EGUNAK	ORDUTEGIA	BAZKIDEAK HILA	EZ BAZKIDEAK HILA
23/24.kp.1.	> 14	12-20	OSTIRALA	18:00 - 19:00	30,00€.	41,50€.



Gutxienez: **12 pertsona**
2.ARETOA



02 KULTUR JARDUERAK



NAFARROAKO HISTORIA / A

Zer da Nafarroa? Nafarroa eta Nafarroa Garaia bereizi behar ditugu. Nafarroari buruzko aipamenak, lurraldetasuna, datak, gertakari ezagunenak, gogoeta aberatsenak, antzinako ohiturak eta gako posibleak. Zer da nafarra izatea? Nafarren historia. Alexandriako gure liburutegia. Ikerketa-lanak. Hizkuntzalaritza, arkeologia, aurkikuntzak, inskripzioak, denboran urrun dauden lekukotasunak. Antzinasuna, Erdi Aroa. Erromatar Garaia, Mende Ilunak. Baskoiak, Iruñeko Erresumaren jatorria.

KODEA	ADINA	Gut/Geh	EGUNAK	ORDUTEGIA	BAZKIDEAK - URTEAN	EZ BAZKIDEAK - URTEAN
23/24.HKul.1.	> 14	8-30	ASTEAZKENA	10:00 - 11:30	190,00€.	285,00€.



Irakaslea: **Erlantz Urtasun**
Gutxienez: **8 pertsona**
ERABILERA AMITZEKO ARETOA



NAFARROAKO HISTORIA / B

Nafarroako historia XX. mendearen lehen erdian: demokrazia eta faxismoa. Presarik gabe baina etenik gabe, gertaerak, kondairak, pasadizoak, demografia, gizartea, ekonomia, nafarren hizkuntzaren egoera, musika, literatura, biografiak, liburuak, mapak, argazkiak, irudiak, txangoak eta askoz gehiago...

KODEA	ADINA	Gut/Geh	EGUNAK	ORDUTEGIA	BAZKIDEAK - URTEAN	EZ BAZKIDEAK - URTEAN
23/24.HKul.2.	> 14	8-30	OSTEGUNA	12:00 - 13:30	190,00€.	285,00€.



Irakaslea: **Erlantz Urtasun**
Gutxienez: **8 pertsona**
ERABILERA AMITZEKO ARETOA



EUSKARA / A - HASTAPENA

Euskara ezagutu nahi duzu? Hasiera-hasieratik, poliki, euskaraz, erraza eta dibertigarria.

KODEA	ADINA	Gut/Geh	EGUNAK	ORDUTEGIA	BAZKIDEAK - URTEAN	EZ BAZKIDEAK - URTEAN
23/24.Ekul.3.	> 14	8-30	ASTEARTEA	10:00 - 12:00	190,00€.	285,00€.



Irakaslea: **Blanki Monreal**
Gutxienez: **8 pertsona**
KULTURA ARETOA



EUSKARA / B - HOBEKUNTZA

Euskaraz zer bait badakizu baina gehiago ikasi nahi duzuz? Poliki, euskaraz, erraza eta dibertigarria.

KODEA	ADINA	Gut/Geh	EGUNAK	ORDUTEGIA	BAZKIDEAK - URTEAN	EZ BAZKIDEAK - URTEAN
23/24.Ekul.4.	> 14	8-30	ASTELEHENA	10:00 - 12:00	190,00€.	285,00€.



Irakaslea: **Blanki Monreal**

Gutxienez: **8 pertsona**

KULTURA ARETOA

01. INSKRIPZIOAK

- Bazkideak eta Klubeko APPko erabiltzaileentzat: ekainaren 6tik 26ra, APP bidez, Web bidez edo bulegoetan aurrez aurre.
- Bazkide ez diren pertsonen lehen inskripziorako: ekainaren 6tik 26ra, APP bidez (erabiltzailea izanez gero), web bidez, edo bulegoetan aurrez aurre.
- Ez da onartuko bestela egindako inskripziorik.
- Zuzenean izena ematea ahalbidetzen ez duten ikastaroek itxaron-zerrenda bat sortuko dute. Eskatutako gutxienekoetara iritsitakoan, inskripzio-hurrenkeraren arabera, inskripzio irmo bihurtuko dira.
- App-aren bidez, txartelarekin ordaindu ahal izango da, inskripzioa egin ondoren, ekainaren 26tik aurrera, edo ordaindu gabe utzi ahal izango da, kontu zenbakian zuzenean kobra dadin. Azkenean plaza esleitzen ez bada, ordaindutako zenbatekoa itzuliko da.
- Ordaindu gabeko gainerako inskripzioak zuzenean kobratuko dira kontu-zenbakian, plaza esleitu ondoren.
- Kontuan hartu beharrekoa: Adingabea inskribatzen bada, adingabearen kredentzialekin egin beharko da. Pertsona bakoitzeko inskripzio bakarra..

02. HAUTAKETA

- Plazen esleipena izen-ematearen ordenaren arabera egingo da kupoa osatu arte. Talde batean gutxieneko kopurua ez badago, talde hori eten edo aldatu dela jakinaraziko da. UDC Txantrea KKEk beretzat gordetzen du kirol-teknikariek taldeak ebaluatzeko eta antolatzeko eskubidea, eskolen funtzionamendu egokirako.
- Izena emateko epean, bazkideek izango dute lehentasuna.

03. PARTE HARTZEKO ESKUBIDEA

- Izena emateko epea amaitutakoan, eskainitako ikastaroren batean plaza libreak geratzen badira, beste alta batzuk eman ahal izango dira. Egun horretatik aurrera, plazak izen-ematearen ordenaren arabera egingo dira, bazkideek lehentasunik izan gabe.
- Ikastaroan izen-emateak ikastaroaren arauak onartzea dakar. Bertaratu ezean, ezin izango da eskola berreskuratu.

04. ARAUDI OROKORRA

- Plazen esleipena inskripzio-ordenaren arabera egingo da, eta izena emateko epearen barruan bazkideek izango dute lehentasuna.
- Jarduera bat aurrera ateratzeko, gutxieneko kopurua beharko da.
- Nahitaezkoa da izena emateko datak eta modua errespetatzea, baita ordainketak ere.
- Onartutako eta ordainketa ezarritako egunetan egin duten pertsonak soilik izango dute plaza.
- Eskaintzen diren jarduerak aldatu eta baliogabetu egin ahalko dira, eta aldeztatik jakinaraziko dira.
- Jarduera batean izena emateak ikasturte osorako konpromisoa eskatzen du, ordaintzeko modua edozein dela ere.
- Antolaketa eta programazio arazoengatik, egindako ordainketaren zenbatekoa itzuli ahal izango da, behar bezala dokumentatutako justifikazio berezien bidez: egiaztagiri medikoak, bizileku aldaketak/errola, lan-ordutegiaren aldaketak, etab.
- Bajak idatziz jakinarazi behar dira, eta ezinbestean izan behar dira. Monitoreei telefonoz edo ahoz jakinarazitako bajak ez dira baliozkoak. Baja hurrengo ordainagiria ordaindu aurreko hilaren 28a baino lehen jakinarazi beharko da. Egun horren ondoren izandako edozein bajak ez du kuota itzultzeko eskubiderik ematen.
- Klubeko bazkidea ez bada eta 12 urteko adingabe bati edo dibertsitate funtzionala duen pertsona bati lagundu nahi bazaio, klubean emandako txartel batekin sartuko da, laguntzaile-txartela izenekoa, edo baliokidea, eta 10€ ordaindu beharko ditu.
- Erabiltzaileak zein laguntzaileak instalazioetara sartzeko, nahitaezkoa da txartela edo baliokidea erabiltzea. Gaizki erabiltzen bada, barne-araudiaren arabera dagokion zehapena ezarriko da.

A person's hands are shown holding a soccer ball. The image is overlaid with a blue tint. The text '03 KIROL-ATALAK' is prominently displayed in the center. The number '03' is in a large, light blue font, and 'KIROL-ATALAK' is in a white, bold, sans-serif font.

03 KIROL-ATALAK



IGERIKETA TALDEA

Igeriketa inpaktu, errebote eta mugimendu zakarrik gabeko jarduera da, batez ere teknikan oinarritua eta, bigarren mailan, abiaduraren eta erresistentziaren entrenamenduan, beraz, bere burua gainditzeko kirola da, alderdi horiek neurtu eta hobetu nahi dituena.

JARDUERA	EGUNAK	ORDUA	BAZKIDEAK - HILA	EZ BAZKIDEAK - HILA
MANTENTZE-LANAK EGUN 1	ASTELEHENETIK OSTIRALERA	19:15 - 21:00	20,00€.	25,00€.
BENJAMINAK - 9-10 urte	ASTELEHENA, ASTEAZKENA, OSTIRALA	18:15 - 19:15	28,00€.	33,00€.
KIMUAK - 11-12 urte	ASTELEHENA, ASTEAZKENA, OSTIRALA	18:15 - 19:15	28,00€.	33,00€.
AURRAK ≥ 13 urte	ASTELEHENETIK OSTIRALERA	19:15 - 21:00	33,00€.	38,00€.



ATALEKO KOORDINATZAILEA & TALDE-ENTRENATZAILEA:

Iñaki Zarzosa

BAZKIDEENTZAKO MATRIKULA: 45€. / **EZ BAZKIDEENTZAKO: 100€.**



ESKUBALOIA

Taldeko kirolak beti dira aukera onak onura-eremua baloreetara zabaltzen baitute. Eskubaloian, eskuzabaltasuna, elkartasuna eta enpatia indibidualismoaren gainetik daude. Jokalari bakar batek ezin du ezer egin bere taldea gabe.

TALDEA	BAZKIDEAK - URTEAN	EZ BAZKIDEAK - URTEAN
KIMUAK EMAKUMEZKOAK (8-11 urte)	190,00€.	220,00€.
KIMUAK GIZONEZKOAK (8-11 urte)	190,00€.	220,00€.
HAURRAK EMAKUMEZKOAK (12-13 urte)	190,00€.	220,00€.
HAURRAK GIZONEZKOAK (12-13 urte)	190,00€.	220,00€.
KADETEA EMAKUMEZKOAK (14-15 urte)	190,00€.	220,00€.
KADETEA GIZONEZKOAK (14-15 urte)	190,00€.	220,00€.
GAZTEAK EMAKUMEZKOAK (16-17 urte)	220,00€.	250,00€.
GAZTEAK GIZONEZKOAK (16-17 urte)	220,00€.	250,00€.
SENIORRAK EMAKUMEZKOAK (>18 urte)	300,00€.	
SENIORRAK GIZONEZKOAK (>18 urte)	300,00€.	



BAZKIDEENTZAKO MATRIKULA: 15€. / **EZ BAZKIDEENTZAKO: 70€.**



GIMNASTIKA ERRITMIKOA

Gimnastika erritmikoan hurrek beren gorputzarekin konektatzen dute. Hura praktikatuta jarrera okerrak zuzentzen dira, lesioak saihesten eta oreka hobetzen da, gainera, emozioak adierazten laguntzen du.

JARDUERA	EGUNAK	ORDUA	BAZKIDEAK - HILA	EZ BAZKIDEAK - HILA
A TALDEA - 6-9 urte	LARUNBATA	10:30 - 12:00	23,00€.	26,00€.
B TALDEA ≥ 9 urte	LARUNBATA	10:30 - 12:00	30,00€.	33,00€.
C TALDEA ≥ 8 urte	ASTELEHENA	17:00 - 19:00	34,00€.	37,00€.
	ASTEAZKENA	17:00 - 18:00	34,00€.	37,00€.
D TALDEA ≥ 12 urte	ASTEAZKENA	18:00 - 20:00	36,00€.	39,00€.
	OSTIRALA	17:00 - 19:00	36,00€.	39,00€.



Entrenatzaileak:

Juana Elizondo y Vicky Goñi.

6. ARETOA / Pabellón de Esclavas

BAZKIDEENTZAKO MATRIKULA: 15€. / **EZ BAZKIDEENTZAKO: 70€.**



TAEKWONDOA

Taekwondo armarik gabeko borroka batean autodefentsarako eta kontraerasorako diseinatutako gorputz- eta teknika-ariketen sistema bat da, eskuak eta oinak arma eta defentsa gisa bakarrik erabiliz.

JARDUERA	EGUNAK	ORDUA	BAZKIDEAK - HILA	EZ BAZKIDEAK - HILA
A TALDEA - 5-9 urte	ASTELEHENA eta ASTEAZKENA	18:00 - 19:00	27,00€.	30,00€.
B TALDEA - 9-13 urte	ASTELEHENA eta ASTEAZKENA	19:00 - 20:00	27,00€.	30,00€.
C TALDEA - Helduak eta 12 urtetik gorakoak.	ASTELEHENA, ASTEAZKENA eta OSTEGUNA	19:00 - 21:00	37,00€.	40,00€.



Entrenatzaileak:

Maribel Alonso, Jesús García y Yesenia García.

6. ARETOA

BAZKIDEENTZAKO MATRIKULA: 15€. / **EZ BAZKIDEENTZAKO: 70€.**



PILOTA

Kirol ezagun hau aukera onenetakotzat jo izan da pertsona lehiakorren aurrean, ez bakarrik zailtasun indize handiengatik, baita garapen entrenigarriagatik ere, erlaxatzeko eta, aldi berean, egoera fisiko miresgarria lortzeko egokia, hori baita kirolarientzat duen onura nagusietako bat.

JARDUERA	EGUNAK	ORDUA	BAZKIDEAK - HILA	EZ BAZKIDEAK - HILA
TALDEA	ASTELEHENA ETA ASTEAZKENA	17:00 - 19:00	22,00€.	27,00€.



Entrenatzaileak: **Ander Lerga.**

Adina: **6 urtetik 16 urtera**

BAZKIDEENTZAKO MATRIKULA: 15€. / **EZ BAZKIDEENTZAKO: 70€.**



IRRIKAKETA

Patinajea kirola egiteko adimena eta gorputza ezin hobeki konbinatu behar dira, eta, aldi berean, zentzumen-eta mugimendu-koordinazio handia behar da, orekaren zentzua eta espazioaren erabilera arriskuan jarri, garatu eta astintzen duena.

JARDUERA	EGUNAK	ORDUA	BAZKIDEAK - HILA	EZ BAZKIDEAK - HILA
A TALDEA - ≥ 4 urte	ASTELEHENA, ASTEAZKENA ETA OSTEGUNA	18:00 - 19:30	27,00€.	30,00€.
B TALDEA - ≥ 12 urte	ASTELEHENA, ASTEAZKENA ETA OSTEGUNA	19:30 - 21:00	27,00€.	30,00€.



Entrenatzaileak:

Eduardo Ascunce, Laura Armendariz, Asier Amilano, y Mireia Medina.

BAZKIDEENTZAKO MATRIKULA: 15€. / **EZ BAZKIDEENTZAKO: 70€.**

01. INSKRIPZIOAK

- Bazkideak: ekainaren 6tik aurrera. App bidez, web bidez edo bulegoetara bertaratuta.
- Bazkide ez diren pertsonen lehen inskripzioa: ekainaren 6tik aurrera. App bidez (erabiltzailea izanez gero), web bidez edo bulegoetara bertaratuta.
- Ez da onartuko bestela egindako inskripziorik. Jarduera guztietan, izen-ematea ikasturte osorako da.
- APParen bidez, txartelarekin ordaindu ahal izango da inskripzioa egin ondoren, edo ordainketa egin gabe utzi ahal izango da, zuzenean kontu-zenbakian kobratu ahal izateko. Azkenean plaza ez bada esleitzen, ordaindutako zenbatekoa itzuliko da.
- Ordaindu gabeko gainerako inskripzioak zuzenean kobratuko dira kontu-zenbakian, plaza esleitu ondoren.
- Ordainketa hilekoa, hiruhilekoa edo urtekoa izango da, kirol-atalak zehazten duenaren arabera. Ordaintzeko modua edozein dela ere, izen-ematea ikastaro osorako da.
- Kirol-atal bakoitzari dagokion matrikula urtean behin ordainduko da, jardueran emandako hilabete kopuruaren proportzioan.
- Kontuan hartu beharrekoa: Adingabea inskribatzen bada, adingabearen kredentzialekin egin beharko da. Pertsona bakoitzeko inskripzio bakarra.

02. HAUTAKETA

- Plazen esleipena izen-ematearen ordenaren arabera egingo da kupoa osatu arte. Talde batean gutxieneko kopurua ez badago, talde hori eten edo aldatu dela jakinaraziko da. UDC Txantrea KKEk beretzat gordetzen du kirol-teknikariek taldeak ebaluatzeko eta antolatzeako eskubidea, eskolen funtzionamendu egokirako.
- Hautaketa-proba bat behar duten kirol-ataletarako, kirol-atalaren irizpideen arabera esleituiko dira plazak.

03. PARTE HARTZEKO ESKUBIDEA

- Kirol-ataletan inskribatzeak arauak onartzea dakar. Bertaratu ezean, ezin izango da eskola berreskuratu.

04. ARAUDI OROKORRA

- Plazen esleipena inskripzio-ordenaren arabera egingo da. Hautaketa-proba bat behar duten kirol-ataletan, sekzioak ezartzen duenaren arabera esleituko dira plazak.
- Jarduera bat aurrera ateratzeko, gutxieneko kopurua beharko da.
- Nahitaezkoa da izena emateko datak eta modua errespetatzea, baita ordainketak ere.
- Onartutako eta ordainketa ezarritako egunetan egin duten pertsonak soilik izango dute plaza.
- Eskaintzen diren jarduerak aldatu eta baliogabetu egin ahalko dira, eta aldeztatik jakinaraziko dira.
- Kirol-atal batean izena emateak ikasturte osorako konpromisoa eskatzen du, ordaintzeko modua edozein dela ere.
- Antolaketa eta programazio arrazoiengatik, egindako ordainketaren zenbatekoa itzuli ahal izango da, behar bezala dokumentatutako justifikazio berezien bidez: egiaztagiri medikoak, bizileku aldaketak/errola, lan-ordutegien aldaketak, etab.
- Bajak idatziz jakinarazi behar dira, eta ezinbestean izan behar dira. Monitoreei telefonoz edo ahoz jakinarazitako bajak ez dira baliozkoak. Baja hurrengo ordainagiria ordaindu aurreko hilaren 28a baino lehen jakinarazi beharko da. Egun horren ondoren izandako edozein baja ez du kuota itzultzeko eskubiderik ematen.
- Klubeko bazkidea ez bada eta 12 urteko adingabe bati edo dibertsitate funtzionala duen pertsona bati lagundu nahi bazaio, klubean emandako txartel batekin sartuko da, laguntzaile-txartela izenekoa, edo baliokidea, eta 10€ ordaindu beharko ditu.
- Erabiltzaileak zein laguntzaileak instalazioetara sartzeko, nahitaezkoa da txartela edo baliokidea erabiltzea. Gaizki erabiltzen bada, barne-araudiaren arabera dagokion zehapena ezarriko da.





UDC Txantrea KKE
Txantrea Kirol eta Kultur Elkarte



2023-2024 URTEKARIA

KIROL eta KULTUR JARDUERAK / KIROL-ATALAK



www.udctxantreakke.com



info@udctxantreakke.com



948 124 500