



DEPORTES EN FAMILIA
FAMILIAN EGITEKO KIROLAK

*para inscribirse en cualquiera de las actividades
llamar al 691 686 073 o escribir al email
info@evolutionsports.es*

*Edozein aktibitatera inskribitzeko 691 686 073
telefonora deitu edo info@evolutionsports.es
emailera idatzi*



ZUMBA EN FAMILIA

Día: 13 de Mayo

Lugar: Begoñazpi Ikastola (Pabellón)

Horario: de 11:30 a 13 horas.

Actividad: Se desarrollará por parejas (aita o ama con los txikis). El zumba en familia se trata de la actividad más divertida para hacer ejercicio. De la mano de una profesional con experiencia, intentaremos disfrutar de un rato diferente en familia y dar a conocer un deporte nuevo y al alza.

Material a usar: Zapatillas de deporte y ropa cómoda. (Se podrán cambiar en los vestuarios del centro)

Coste por la actividad: 12 € por familia (dos componentes)

Mínimo para realizar la actividad: 10 familias.



ZUMBA FAMILIAN

Eguna: Maiatzaren 13an

Lekua: Begoñazpi Ikastolan (Pabelloian)

Ordutegia: 11'30tik 13'00arte.

Aktibitatea: Bikotetan egingo da (aita edo ama humearekin). Zumba familian kirola egiteko aktibitate oso dibertigarria da. Experiencia askoko profesional baten eskuz emandako klasea, familian egindako ariketa baten gosatuko dugu. eta igoko kirol ezberdin bat ezagutzeko aukera ezin hobea.

Materiala: Kirolezko zapatilak eta erropa erosoak. (ikastolaren aldageletak erabili ahal dira)

Aktibitatearen kostua: 12 € familia bakoitza (konponente bi)

Aktibitatea egiteko gutxieneko partaideak: 10 familia.



AQUAGYM EN FAMILIA

Día: 20 de Mayo

Lugar: Colegio Trueba Arxanda

Horario: De 10'30 a 11'30 horas (de 8 años en adelante)

De 12 a 13 horas (de 5 a 8 años)

Actividad: Se desarrollará por parejas (aita o ama con los txikis en la piscina). Haremos una clase de aquagym con juegos, bailes y movimientos básicos de la actividad. Todo ello amoldado a las edades de los más txikis, una manera sana y divertida de realizar deporte de la mano de una profesional.

*Material: Bañador, gorro de agua, chancletas y toalla.
(El centro dispone de vestuarios y socorrista)*

Coste por actividad: 20 € por familia (dos componentes)

Mínimo para realizar la actividad: 10 familias en cada turno (en caso que juntando los dos hubiera el mínimo, se valoraría juntar ambos)



AQUAGYM FAMILIAN

Eguna: Maiatzaren 20an

Lekua: Trueba ikastetxean Artxanda

*Ordutegia: 10'30tik 11'30arte (8 urtetik aurrera)
12'00tik 13'00arte (5 urtetik 8 urterarte)*

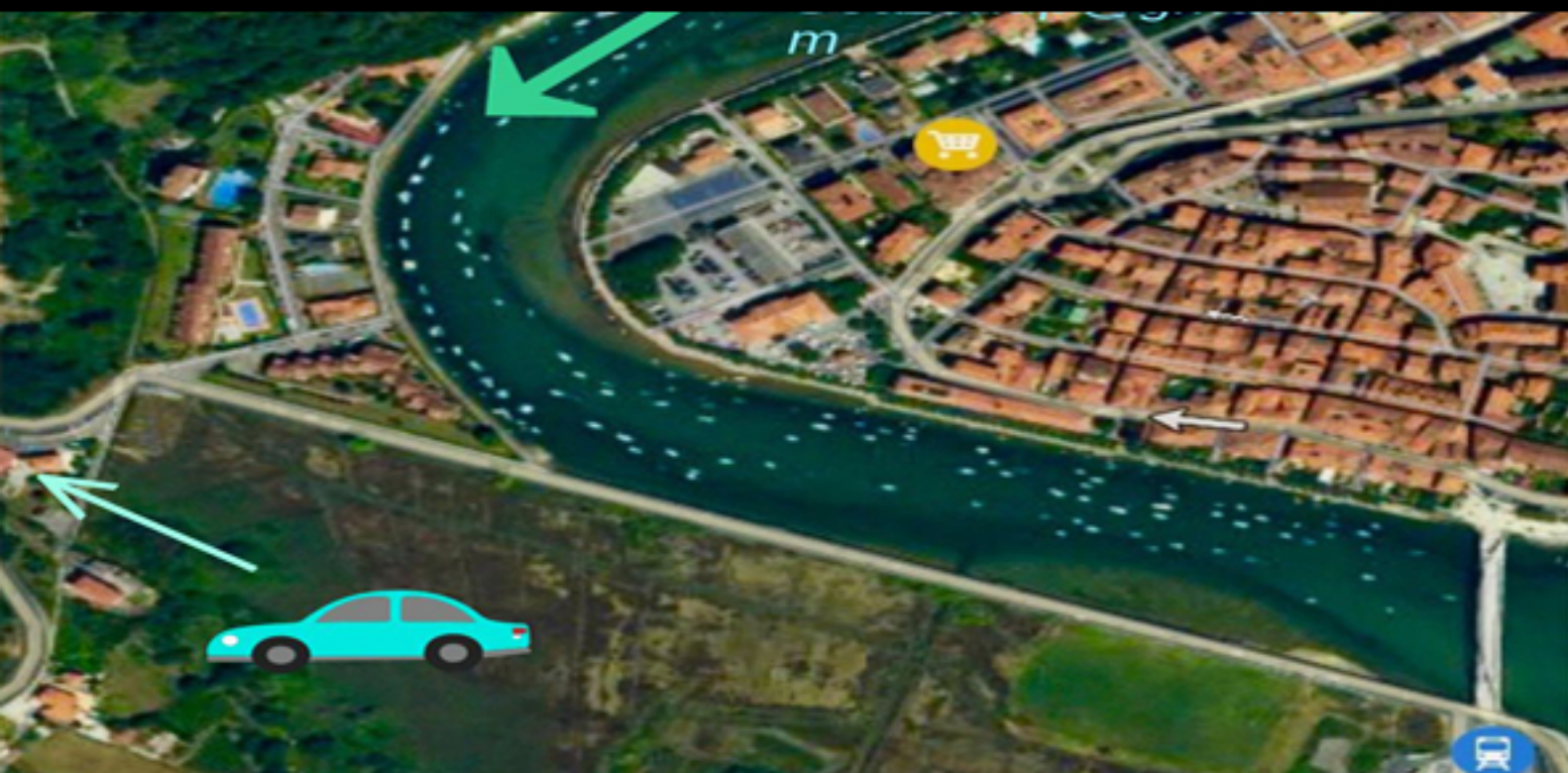
Aktibitatea: Bikotetan egingo da (aita edo ama humearekin figerilekuan). Jokuak, dantzak eta aktibitatearen mugimenduekin aquagymeko klase bat egingo dugu. Dena humeen adinera amoldatuta.

Profesional baten eskuz, kirola dibertigarria egiteko era batekin.

Materiala: Bainujantzia, urretako txanoa, txankletak eta toaila (ikastetxea aldagelak eta bizitza guardia dauzka)

Kostua 20 € familia bakoitza (Konponente bi)

Aktibitatea egiteko gutxieneko partaideak: 10 familia txanda bakoitzan (txanda biak nastatzea balora dezakegu)



PADDLE SURF EN FAMILIA

Día: 27 de mayo

Lugar: Barrika (Barrio San Telmo 18)

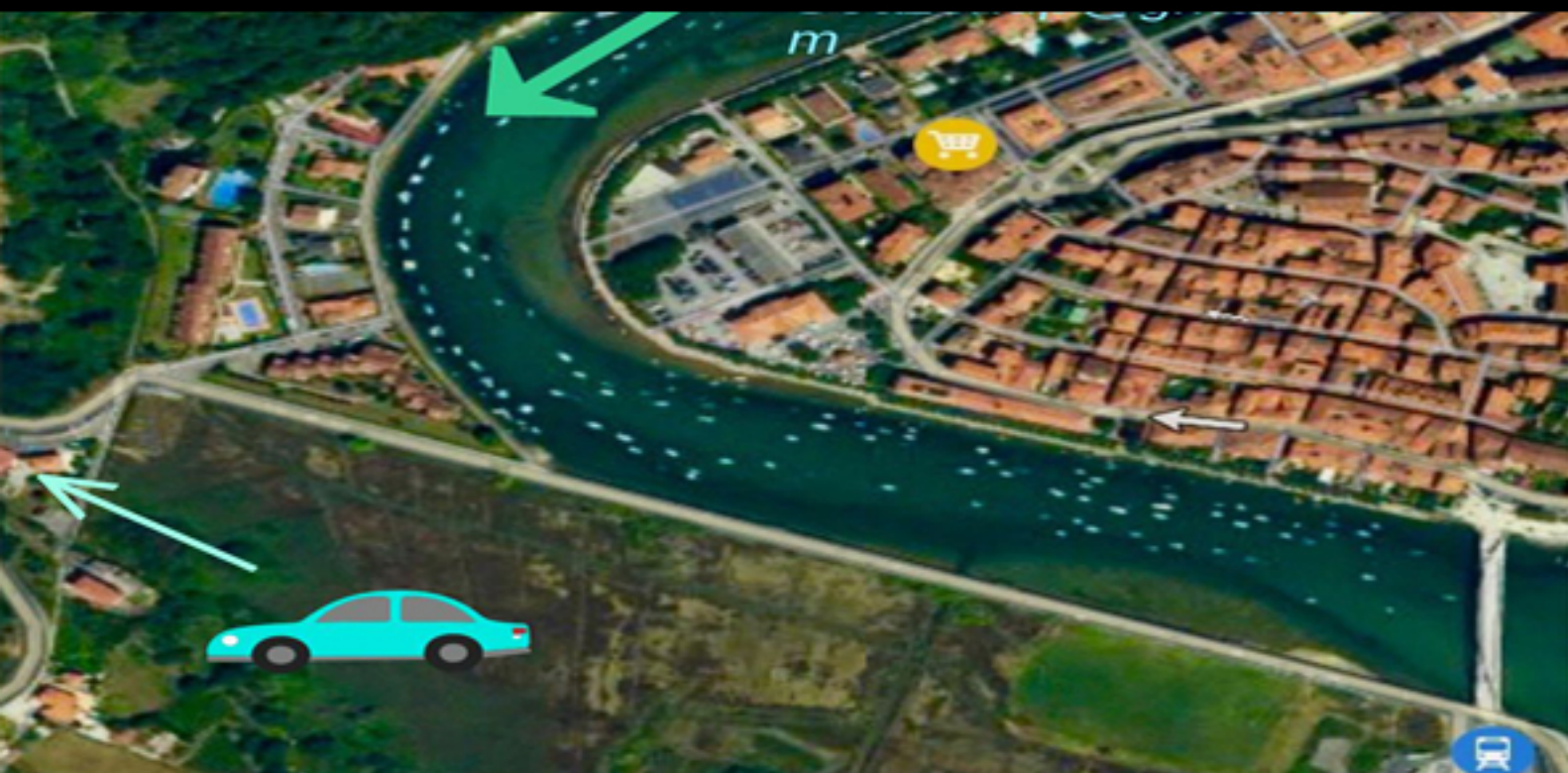
Horario: De 11 a 14 horas

Actividad: El objetivo es difundir los beneficios del SUP, uno de los deportes con mayor crecimiento en los últimos años, consiste en deslizarse por el agua de pie con una tabla impulsado por un remo, es relajante fácil y fisioterapéutico. En la tabla irán aita o ama con uno de los txikis, y de la mano de goazenup, disfrutaremos de una jornada inolvidable.

Material: Bañador, chanquetas y toalla.

HAY DISPONIBILIDAD DE DUCHAS Y VESTUARIO

Coste por actividad: 30 € por familia



PADDLE SURF FAMILIAN

Eguna: Maiatzaren 27an

Lekua: Barrika (San Telmo Auzoa 18)

Ordutegia: 11:00 tik 14:00 arte

Aktibitatea: Helburua SUParen prestazioak burutzea da, handikuntza geiheneko kirola azken urteetan, uretatik sutunik eta taula baten, arraun batekin deslitzatu behar da.

Taulan, ama edo aita, txikiarekin joango dira, eta goazenupen eskuz izugarrizko egun batez gozatuko dugu.

Materiala: Bainujantzia, txankletak eta toaila.

DUTXAK ETA ALDAGELEN ERABILGARRITASUNA DAGO

Aktibitatearen kostua: 30 € familia bakoitza

Aktibitatea egiteko gutxienezko partaideak: 10 familias/Geihenez: 20 familia.