

(Ama/aita edo tutorearen datuak | Datos madre/padre o tutor)

N.A.N | D.N.I. _____
IZENA | NOMBRE _____
ABIZENA | APELLIDO _____
TELEFONOA | TELÉFONO _____
E-MAIL _____

(Parte-hartzailearen datuak | Datos del participante)

N.A.N | D.N.I. _____
IZENA | NOMBRE _____
ABIZENAK | APELLIDOS _____
HERRIA | POBLACIÓN _____
IKASTETXEA | CENTRO
EDUCATIVO _____
JAIOTZE DATA | FECHA
NACIMIENTO _____

Joango zaren asteak aukeratu | Selecciona las semanas que vas a asistir.

- Uzt. 3 Jul. | Uzt. 7 Jul. | Uzt. 10 Jul. | Uzt. 14 Jul. | Uzt. 17 Jul. |
 Uzt. 21 Jul. | Uzt. 24 Jul. | Uzt. 28 Jul. | Uzt. 31 Jul. | Abu. 4 Ago.
 Abu. 7 Ago. | Abu. 11 Ago.

Aukeran dituzun ordutegietako bat aukeratu | Selecciona un único horario de los disponibles.

- Ordu terdiko saioa 9:30/11:00 sesión de hora y media (jul. | ago.).
 Ordu terdiko saioa 11:30/13:00 sesión de hora y media (jul. | ago.).
 Bazkaririk gabeko ordutegia 8:30/13:30 horario sin comida (uzt. | jul.).
 Bazkaridun ordutegia 8:30/15:00 horario con comida (uzt. | jul.).
 Abuztuko ordutegia 8:30/14:30 horario de agosto.

Mahai-Tenis Udalekuak 2023



699702606
koldo.smartphone@gmail.com
<https://lekaenatm.com>

Ordu terdiko saioak, goiz
osoko ordutegia edo
bazkaridun ordutegia
(uzt/abu).

Sesiones de hora y media,
horario de mañana u
horario con comida
(jul/ago).

6 eta 14 urte bitarteko
neska-mutilentzat,
mahai-tenisa, jolasak eta
askoz gehiago.

Tenis de mesa, juegos
y mucho mas, para chicas
y chicos de entre
6 y 14 años.

UDA
2023



ORDAINKETA (transferentzian UDA eta parte-hartzailearen izen abizena adierazi) | PAGO (indicar UDA y el nombre y apellido del participante en la transferencia)

KUTXABANK

Gure eskaintza

- ✓ Entrenatzaile elebidunak.
- ✓ Mahai-Tenisa, jolasak, kirola.
- ✓ Hamaiketakoa.
- ✓ Bazkari zerbitzua uztailean.
- ✓ Bigarren hamaiketakoa abuztuan.
- ✓ Kirol-instalazioak: Sonia Etxazarreta Kirol Teknikazio Zentrua.

Nuestra oferta

- ✓ Entrenadores bilingües.
- ✓ Tenis de mesa, juegos, deporte.
- ✓ Almuerzo.
- ✓ Servicio de comida en julio.
- ✓ Segundo almuerzo en agosto.
- ✓ Instalaciones deportivas: Centro de Tecnificación Deportiva Sonia Etxazarreta.

Helburuak

Kirola eta jolasak tartekatuz, giro atseginean ondo pasatzeko aukerak partekatu.

Objetivos

Divertirse haciendo deporte y jugando en ambiente agradable.

Prezioak

- ✓ Ordu terdiko saioak – **45€/asteko**
- ✓ Bazkaririk gabeko ordutegia – **90€/asteko**
- ✓ Bazkaridun ordutegia – **140€/asteko**
- ✓ Abuztuko ordutegia – **110€/asteko**

Precios

- ✓ Sesiones de hora y media – **45€/semana**
- ✓ Horario sin comida – **90€/semana**
- ✓ Horario con comida – **140€/semana**
- ✓ Horario agosto – **110€/semana**

Ordutegiak / Horarios

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
8:30-9:00	Recepción	Recepción	Recepción	Recepción	Recepción
9:00-9:30	Calentar con juegos	Calentar con juegos	Calentar con juegos	Calentar con juegos	Calentar con juegos
9:30-10:30	Tenis de mesa (técnica)	Tenis de mesa (aprender a moverse)	Tenis de mesa (técnica)	Tenis de mesa (aprender a moverse)	Tenis de mesa (técnica)
9:30-11:00	Tenis de mesa (técnica) Partidos, juegos, practicas	Tenis de mesa (aprender a moverse) Juegos para estimular el movimiento	Tenis de mesa (técnica) Partidos, juegos, practicas	Tenis de mesa (aprender a moverse) Juegos para estimular el movimiento	Tenis de mesa (técnica) Partidos, juegos, practicas
10:30-11:00	Partidos, juegos, practicas	Juegos para estimular el movimiento	Partidos, juegos, practicas	Juegos para estimular el movimiento	Partidos, juegos, practicas
11:00-11:30	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
11:30-12:30	Tenis de mesa (aprender a moverse)	Tenis de mesa (técnica)	Tenis de mesa (aprender a moverse)	Tenis de mesa (técnica)	Tenis de mesa (aprender a moverse)
11:30-13:00	Tenis de mesa (aprender a moverse) Juegos para estimular el movimiento	Tenis de mesa (técnica) Partidos, juegos, practicas	Tenis de mesa (aprender a moverse) Juegos para estimular el movimiento	Tenis de mesa (técnica) Partidos, juegos, practicas	Tenis de mesa (aprender a moverse) Juegos para estimular el movimiento
12:30-13:00	Juegos para estimular el movimiento	Partidos, juegos, practicas	Juegos para estimular el movimiento	Partidos, juegos, practicas	Juegos para estimular el movimiento
13:00-13:15	Estiramientos	Estiramientos	Estiramientos	Estiramientos	Estiramientos
13:15-13:30	Recogida (horario sin comida)	Recogida (horario sin comida)	Recogida (horario sin comida)	Recogida (horario sin comida)	Recogida (horario sin comida)
13:15-13:30	Segundo almuerzo (agosto)	Segundo almuerzo (agosto)	Segundo almuerzo (agosto)	Segundo almuerzo (agosto)	Segundo almuerzo (agosto)
13:30-14:30	Estiramientos y recogida (agosto)	Estiramientos y recogida (agosto)	Estiramientos y recogida (agosto)	Estiramientos y recogida (agosto)	Estiramientos y recogida (agosto)
13:30-15:00	Comida Restaurante Aia	Comida Restaurante Aia	Comida Restaurante Aia	Comida Restaurante Aia	Comida Restaurante Aia

Bazkariak / Comidas

Primer plato	Pure de patatas	Macarrones con tomate	Aroza la Cubana	Leñtejas	Vainas con patatas
Segundo plato	Escalope	Lomo de cerdo	Pechuga de pollo a la plancha	Pescado a la plancha	Hamburguesa en plato