

Ofrecemos

- ▶ Atención personalizada con monitores profesionales de atletismo.
- ▶ Toda la actividad en Euskera.
- ▶ Atletismo, juegos variados, piscina, fútbol, gymkana.
- ▶ Dos camisetas.
- ▶ Almuerzo completo a media mañana.
- ▶ Participantes asegurados.
- ▶ La comida será en el rte. Singular Iñigo Lavado en Ficoba (solo Horario 2)
- ▶ Lugar de la actividad: Pistas de atletismo de Plaiaundi.

Gure eskeintza

- ▶ Bakoitzaren neurriko arreta atletismoko monitore profesionalekin.
- ▶ Ekintza guztiak euskeraz
- ▶ Atletismoa, era askotako jolasak, igerilekua, futbola,
- ▶ pala
- ▶ Bixera eta bi kamiseta
- ▶ Hamaiketako goizerdian
- ▶ Partaide aseguratuak
- ▶ Bazkaria Iñigo Lavadoren Singular jatetxean izango da Ekintzen lekua: Plaiaundiko atletismo pistak

Objetivos

Divertirse haciendo actividad física y juegos en ambiente agradable. Fomentar el compañerismo y hacer nuevas amistades. Con las diferentes modalidades del atletismo, estimular la coordinación tan necesaria para cualquier deporte.

Helburuak

Kirola eta jokoak eginez, ondo pasatzeko aukera. Laguntasuna sustatu eta lagun berriak egin. Atletismoaren modalitate ezberdinak eginez, edozein kirolean ezin bestekoa den koordinazioa piztu.

Precios

1 semana Horario 1 - **80 €**
1 semana horario 2 - **125 €**

Prezioak

Aste 1 Ordutegi 1 - **80 €**
Aste 1 Ordutegi 2 - **125 €**

Condiciones y descuentos

Entregar o enviar por e-mail el formulario de inscripción a batih@telefonica.net

Primero pasaremos 30 euros de preinscripción por la cuenta y la semana anterior al inicio de los udalekus, el resto de la cuota.

Reuniones informativas el **26 y 27 de Junio** a las **18:00** en la pista de Plaiaundi.

Descuentos del 10% (no acumulables) para:

- Inscripciones antes del 31 de Mayo.
- 2 o más hermanos.
- Socios del club.
- Alumnos de la escuela de atletismo en 2018.
- Inscritos durante dos o más semanas.

Izen-emate formularioa eskura eman edo e-mailaz bidali batih@telefonica.net helbidera.

Lehenago, aurretiko izen-ematearen 30 euroak zuen kontutik hartuko dira. Gero, Udalekuen hasieraren aurreko astean, gelditzen den kuota kontutik berriz kobratuko da.

Informazio bilerak **ekainaren 26an eta 27an**, arratsaldeko **6tan** Plaiaundiko pistan.

%10eko beherapenak:

- Maiatzaren 31 baino lehenago egindako izen emateentzat.
- 2 senide edo gehiagorentzat.
- Klubeko bazkideentzat.
- 2018ean atletismo eskolako ikasle izandakoentzat.
- Bi aste edo gehiagorako izena eman dutenentzat.

HORARIO/ ORDUTEGIA	LUNES/ASTELEHENA	MARTES/ASTEARTEA	MIÉRCOLES/ASTEASKENA	JUEVES/OSTEGUNA	VIERNES/OSTIRALA
8:45h-9:15h	RECEPCION	RECEPCION	RECEPCION	RECEPCION (LA SALLE)	RECEPCION
9:30h-11h	ALTURA-JABALBIA	RELEVOS-TRIPLE	LONGITUD-PESO	FUTBOL-PELOTA-PALA (LA SALLE)	IBINI OLIMPIADAS
11h-11:15h			ALMUERZO/HAMAIKETAKO		
11:15h-12:45h	SALIDAS TACOS-DISCO	JUEGOS VARIADOS EN HIERBA	VALLAS-PERTIGA	PISCINA (ARTALEKU)	JUEGOS DE DE SPEDIDA
12:45h-13h			DUCHA		
13h-13:15h		RECOGIDA GRUPO 1 PLAIAUNDI		RECOGIDA GRUPO 1 ARTALEKU	RECOGIDA GRUPO 1 PLAIAUNDI
13h-13:15h			TRASLADO GRUPO 2 A COMER		
13:15h-14:15h			COMIDA "SINGULAR" IÑIGO LAVADO		
14:15h-15:15h			JUEGOS DIRIGIDOS DE HABILIDAD Y DE MESA (FICOPA)		
15:15h-15:30h			RECOGIDA GRUPO 2 "SINGULAR" IÑIGO LAVADO		

LUNES / ASTELEHENA

Primero: puré de patatas
Segundo: Pizza vegetal con queso

MARTES / ASTEARTEA

Primero: Macarrones a la boloñesa (+ queso opcional)
Segundo: filete a la plancha o lomo de cerdo magro con verduras de guarnición (vainas...) o ensalada.

MIÉRCOLES / ASTEASKENA

Primero: Paella o arroz 3 delicias
Segundo: pollo o pavo con patatas panaderas (muslos, pechugas...)

JUEVES / OSTEGUNA

Primero: puré de vainas con patata
Segundo: albóndigas con tomate natural o hamburguesas de carne picada

VIERNES / OSTIRALA

Primero: lentejas
Segundo: pescado plancha (Merluza)

POSTRES: HELADO, FRUTA Y YOGHOURT

SINGULAR
IÑIGO LAVADO

MENÚ