

POWER WALKING + FUERZA

Burgeluko Udala
Ayuntamiento de Elburgo



Camina. Fortalece. Superate.



Entrenamiento por medio de caminata ligera (sin necesidad de bastones) + trabajo de fuerza al aire libre.



¿CUÁNDO?

DÍAS 7, 14 y 21
DE JULIO



¿HORARIO?

18:00 - 19:30 H.



PUNTO DE ENCUENTRO:

Complejo Deportivo
"Landederra" Elburgo



INSCRIPCIONES:

Ayuntamiento de Elburgo:

945 420 713

CUOTA:

26€



PICKLE BALL

DIVERSIÓN, DEPORTE Y BUEN AMBIENTE
¡PARA TODAS LAS EDADES!



¿QUÉ ES?

El pickleball es un deporte divertido, dinámico y fácil de aprender que combina lo mejor del tenis, el pádel y el bádminton. Ideal para todas las edades y niveles.

¡VEN A PROBARLO
Y ENGANCHATE!



¿CUÁNDO?

TALLER DE INICIACIÓN:

Martes 28 y Jueves 30 de Julio
de 18:00 a 19:30H.

CAMPEONATO MIXTO (parejas mixtas):

Viernes 31 de Julio a partir de las 18:00H.
Campeonato abierto a todo el mundo.



¿DÓNDE?

Complejo Deportivo "Landederra"
Elburgo.



INSCRIPCIONES:

Ayuntamiento de Elburgo:

945420713

CUOTA:

26€



Burgeluko Udala
Ayuntamiento de Elburgo

POWER WALKING + INDARRA

Tbil. Indartu. Zure burua gaitzitu.



Maklarik gabe egiten den oinezko entrenamendu arina + aire zabalean indar-lana.

NOIZ?

Uztailaren 7an,
14an eta 21ean

ORDUTEGIA

18:00etatik 19:30era

EKARGUNEA

Elburgoko
"Landederra" Kirol Gunea

IZEN-EMATEAK

Elburgoko Udala

945 420 713

KUOTA:

26€

Elburgoko Udala



PICKLE BALL

*Dibertsioa, kirola eta giro ona
Adin guztientzati!*



ZER DA?

Pickleballa kirol dibertigarri, dinamikoa eta lasateko erraza da; tenisaren, paddlearen eta badmintonaren ezagugarri onenak urtaritzen ditu. Adin eta maila guztietarako aproposa.

**Etorri probatzera
eta engantxatu zaitez!**

NOIZ?

Hastapen-talerra:

Uztailaren 28an (osteartea) eta 30ean (ostegua)
18:00etatik 19:30era

Bikotekako txapelketa mistoa:

Uztailaren 31n (ostirala), 18:00etatik aurrera
Edonorentzati irekia.

NON?

Elburgoko "Landederra" Kirol Gunea

IZEN-EMATEAK

Elburgoko Udala

945 420 713

KUOTA:

26€

Elburgoko Udala

