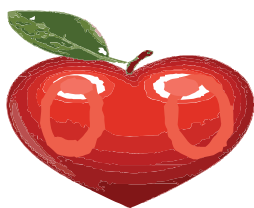


ALTSASUKO KIROL ZERBITZUA.SERVICIO DEPORTES ALSASUA

2022.2023.KO KIROL ESKOLEN EGUTEGIA

CALENDARIO ESCUELAS DEPORTIVAS 2022.2023



Zaindu zure burua eta hobeto sentitiko zara

URRIA / OCTUBRE						
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AZAROA / NOVIEMBRE						
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

ABENDUA / DICIEMBRE						
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

URTARRILA / ENERO						
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

OTSAILA / FEBRERO						
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

MARTXOA / MARZO						
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

APIRILA / ABRIL						
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAIATZA / MAYO						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

1.Epearen ordainketa: irailak 7etatik- irailak 23ra.
Pago 1 plazo.Del 7 de septiembre al 23 de septiembre.

2.Epearen ordainketa: otsailak 1tetik-10 ra.
Pago 2 plazo.Del 1 al 10 de febrero.

Ezeztapenatarako epea urriaren 15era arte.
Plazo de anulaciones hasta el 15 de octubre.

Astero txapelketetan parte hartzen duten taldeek entrenamendu egun gehiago izan ditzazkete
Los equipos que compiten semanalmente, podran ampliar sus entrenamientos segun las competiciones.

Bakarrik aipatzen dira entrenamendu edo klaseko egunak
Solo hace referencia a los dias de entrenamiento o de clase.

 ekintzarik gabeko egunak
 Dias sin actividad

HAURTZARO ETA NERABEZARO OSASUNTSUAK IZATEKO, EZINBESTEKOA DA: PARA TENER UNA INFANCIA Y ADOLESCENCIA SALUDABLE ES IMPORTANTE:

MUGITU ETA KIROLA EGIN **MOVESE Y HACER DEPORTE**

DENETIK JAN: COMER VARIADO:
FRUTA ETA BARAZKI UGARI **MUCHA FRUTA Y VERDURA**

GANTZ ETA AZUKRE GUTXIAGO **MENOS GRASAS Y AZÚCARES**

