



Eskolaz kanpoko kirol ekintzak

*Actividades extraescolares
deportivas*

2024/25



LIKT



LIKT

INFORMAZIO OROKORRA

1. Ordainketak:

- Kirol guztiek **30 €-ko aurre matrikula** ordainketa uztailean (kontutik igorriko da).
- Ondoren, kirol edo jarduera bakoitzean ezarrita dagoen hilabeteko ordainketa egingo da, jardueraren arabera izango dena.

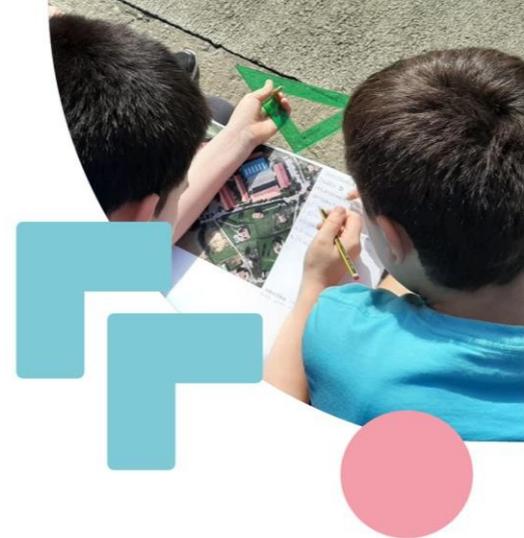
2. Diru itzulketak:

- Kirol federatutan ez da dirurik itzuliko behin Federazioko fitxa eginda edo taldeen izena emanda badago.
- Eskola kirola ez da dirurik itzuliko txapelketa hasi ostean.

3. Eskola kirolean **baja emateko** likt@likt.eus helbidera mezu bat bidaliz egingo da.

4. Egutegia:

- Jarduerak **goiz eta arratsaldeko ordutegiarekin batera** hasi eta amaituko dira.
- Salbuespenak:
 - o Saskibaloia: irailaren 9an hasteko aukera egongo da baina ez da autobus zerbitzurik egongo irailaren 23ra arte. Amaiera ekainaren 6an izango da.
 - o Futbola: irailean hasi eta ekainean amaituko da.
 - o Atletismoa: irailean hasi eta ekainean amaituko da.



BUS ZERBITZUA

Autobus zerbitzuak **goiz eta arratsaldeko ordutegiarekin** funtzionatuko du.

- Autobusa Mungiatik **17:05ean** irtengo da
Geltoki bakarra: Mungiako udaletxea.
- Autobusa ikastolatik **17:20an** irtengo da.

Ibilbidea: Ikastola – Arriotza - Institutua – Abaroa – Telepizza - Estazioa



LIKT

INFORMAZIO OROKORRA

Izen-emateak

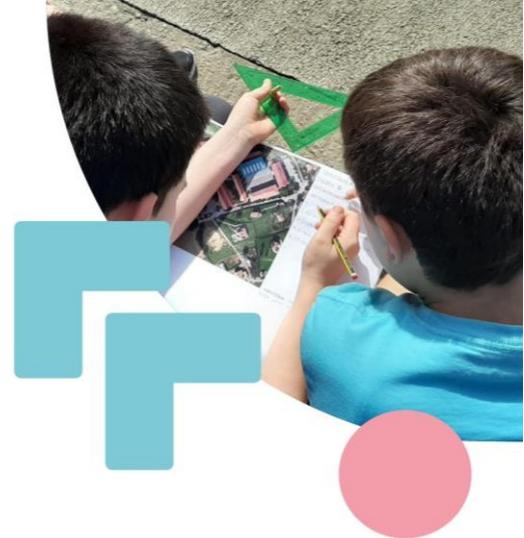
1. LIKTren erabiltzaile zairenak, plataforma bidez bidaliko zaizue datuak eguneratzako esteka. Hortaz, ez duzue jarraian agertzen den galdetegia bete behar.
2. Erabiltzaile berriak zairenak, hurrengo galdetegia bete: [Playoff \(playoffinformatica.com\)](http://playoffinformatica.com)
3. Matrikula egiteko azken eguna **ekainaren 21, ostirala**, izango da.





LIKT

INFORMAZIO OROKORRA



HH4-HH5-LH1-LH2rako KIROL ESKAINTZA

ESKOLA KIROLAK 8 eta 12 urte bitarteko ikasleak biltzen ditu, horregatik, azken urteetan, **Guraso Elkartean, hainbat Kirol Kluben eta Mungiaiko Udalaren** artean sortua, eta **Bizkaiko Foru Aldundiaren HEZIKI programan oinarritua, programa espezifiko bat eskaintzen ari gara** Haur Hezkuntzako 4. eta 5. mailetako eta Lehen Hezkuntzako 1. eta 2. mailetako adinetarako. Psikomotrizitatea eta Kirol aurreko Jokoak (Multikirola) uztartzen dituen jarduera eskainiko da maila horietan. Dantza, Yoga eta mendi irteerak ere adin horietan eskainiko dira.

Programa honen bitartez, lortu nahi ditugun xedeen artean, umeei euren gorputza ezagutzea, gorputzak ematen dituen aukerak esploratzea eta ahal diren kirol mota gehien ezagutzea dira. Horrekin batera, etorkizunean, programaren bitartez garatutako kontrol motorrak edozein kirolerako balioko dio, eta gainera, aukera emango dio kirol desberdinak ezagutzeko. Horrela, kirol-sorta zabala aukeran izango dute eta zer kirol edo ekintza gustukoak duten askatasunez erabaki ahalko dute, interes, gustu eta gaitasunek bideratuta.

Ekintza honek diru laguntza jasoko du Udalaren partetik. Programa honen xedetariko bat, ahalik eta ume gehiengana heltzea da, ahalik eta ume gehien parte-hartzeko.



LIKT

INFORMACIÓN GENERAL

1. Pagos:

- **Prematrícula** en todos los deportes de **30 €** en julio (se girará por la cuenta).
- A continuación, se realizará el pago mensual de cada deporte o actividad en función de la misma.

2. Reintegros:

- En el deporte federado no se devolverá el importe una vez hecha la ficha de la Federación o inscrita los equipos.
- En el deporte escolar no se el importe una vez iniciado el campeonato.

3. La **baja** en el deporte escolar se realizará enviando un correo a la dirección likt@likt.eus

5. Calendario:

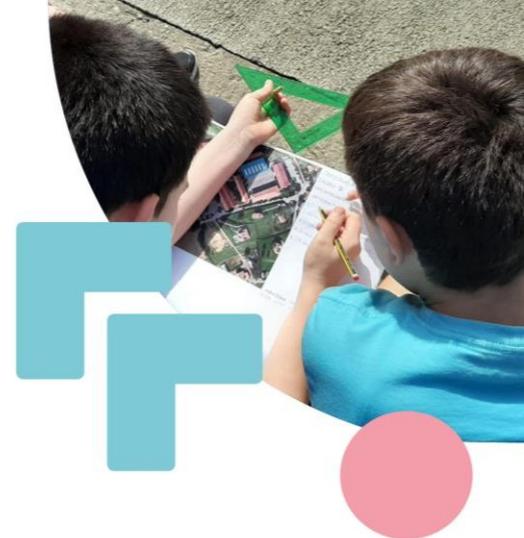
- Las actividades comenzarán y finalizarán coincidiendo con el **horario de mañana y tarde**.

▪ Excepciones:

o Baloncesto: habrá opción de iniciar el 9 de septiembre pero no habrá servicio de autobús hasta el 23 de septiembre. La actividad finalizará el 6 de septiembre.

o Fútbol: comenzará en septiembre y finalizará en junio.

o Atletismo: comenzará en septiembre y finalizará en junio.



SERVICIO DE BUS

El servicio de autobús funcionará con **horario de mañana y tarde**.

- El autobús saldrá de Mungia a las **17:05h**
Parada única: Ayuntamiento de Mungia
- El autobús saldrá de la ikastola a las **17:20h**.

Recorrido: Ikastola – Arriotza - Instituto – Abaroa – Telepizza - Estación

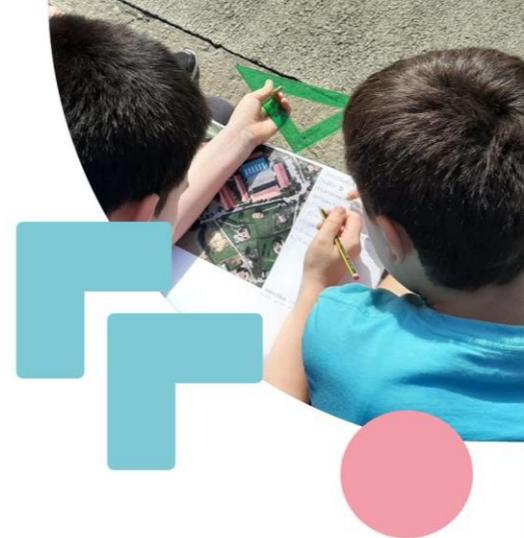


LIKT

INFORMACIÓN GENERAL

Inscripciones

1. Los usuarios de LIKT, a través del enlace enviado desde la plataforma procederéis a actualizar los datos. Por lo tanto, no debéis rellenar el cuestionario que aparece a continuación.
2. A los nuevos usuarios se os pedirá rellenar el siguiente formulario:
[Playoff \(playoffinformatica.com\)](http://playoffinformatica.com)
3. El último día para formalizar la matrícula será el viernes 21 de junio.





LIKT

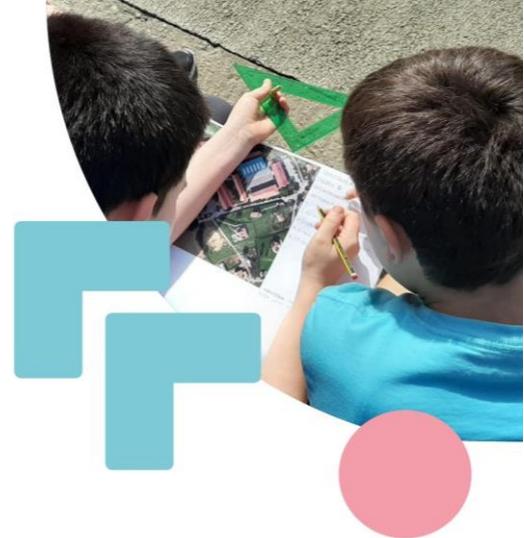
INFORMACIÓN GENERAL

OFERTA DEPORTIVA HH4-HH5-LH1-LH2

El **DEPORTE ESCOLAR** engloba a escolares entre **8 y 12 años**, por eso, en los últimos años, creado entre las **AMPAs, varios Clubes Deportivos y el Ayuntamiento de Mungia**, y basado en el programa **HEZIKI de La Diputación de Bizkaia**, venimos ofertando un programa específico para las edades comprendidas en Infantil 4 y 5 y Primaria 1 y 2. Dentro de ese programa, se eliminan los deportes específicos y se promociona la **Psicomotricidad y Juegos Predeportivos (Multikirola)**. En nuestro caso también se imparten las actividades de baile, yoga y senderismo.

Los objetivos de este programa, van desde el conocimiento del cuerpo por parte de los/las niños/as, que les permita explorar hasta donde pueden llegar, probar multitud de juegos y deportes, de manera que con más conocimiento, tengan opción de elegir entre un amplio abanico el deporte o actividad con la que más se identifiquen en función de gustos, intereses y capacidades.

Estas actividades de **Psicomotricidad y Juegos Predeportivos (multideporte)**, están subvencionadas por el programa desde el Ayuntamiento, siendo una cuota muy atractiva para que todos/as los/las niños/niñas tengan oportunidad de apuntarse, aunque las plazas están limitadas.





LIKT

Futbola

Fútbol

(Milan Academy Bizkaia)

Oinarria jolas eta banakako edo taldeko ariketak dira, gaitasun fisikoa eta koordinazioa hobetzen direlarik. Horrez gain, lankidetzeta, taldeko lana, joko garbia eta lehiakortasun osasuntsuaren jarrerak barnera daitezke.

El desarrollo de esta actividad se basa en la práctica de juegos y ejercicios individuales y grupales que contribuyen a mejorar la capacidad física y la coordinación motora. Se trata de un deporte que favorece la interiorización de actitudes de cooperación, el trabajo de equipo, el juego limpio y la sana competitividad.

HH5: Astelehenak eta asteazkenak // lunes y miércoles 16:00–17:20.

LH 1-2: Astearteak eta ostegunak / martes y jueves 16:00–17:20.

LH 3-4: Astearteak eta ostegunak / martes y jueves 16:00–17:20.

LH 5-6: Astelehenak, asteazkenak eta ostiralak / lunes, miércoles y viernes 16:00–17:20.

DBH 1: Asteazkenak eta ostiralak / miércoles y viernes 17:20–18:45

DBH 2: Astelehenak 18:45-20:15 asteazkenak eta ostiralak 17:20– 18:45/ lunes 18:45-20:15 miércoles y viernes 17:20– 18:45.

DBH 3-4: Astelehenak, asteazkenak eta ostegunak / lunes, miércoles y jueves 18:45-20:15.

BATXI: Astearteak eta ostiralak 18:45-20:15 / martes 18:45-20:15

Asteazkenak 20:15-21:45/ miércoles 20:15-21:45.

Hilabeteko ordainketa:

Eskola kirola / Deporte escolar: **42,20 €** (10 hilabete / meses)

Federatuak / Federados: **45,70 €** (10 hilabete / meses)



Saskibaloia

Baloncesto



LIKT

Lan taldea lantzeaz gain, adiskidetasuna eta solidaritatea ere indartzen dira. Saskibaloiak aditasuna, arintasuna, auto-kontrola, konfiantza, oreka eta gorputz guztiko muskuluak lantzen ditu. Aparatu lokomotoraren bilakaera eta erresistentzi fisikoa indartzen ditu kirol honek.

Además de fomentar el trabajo en equipo, el compañerismo, la generosidad y la solidaridad, el baloncesto ayuda al desarrollo de la concentración, la confianza o el equilibrio, además de fortalecer los músculos de todo el cuerpo y en especial los de las piernas, fomentar el desarrollo del aparato locomotor y aumentar la resistencia física.

LH3-LH4: Astearteak eta ostegunak / martes y jueves 16:00–17:15
LH5-LH6: Asteazkenak eta ostiralak / miércoles y viernes 16:00–17:15
DBH1: Asteazkenak eta ostiralak / miércoles y viernes 17:30–19:00
DBH2: Astearteak eta ostegunak / martes y jueves 17:30–19:00
DBH3-DBH4: Astearteak eta ostegunak / martes y jueves 19:00-20:30
BATXI:
JUNIOR A Asteazkenak eta ostiralak / miércoles y viernes 19:00-20:30
JUNIOR B Astelehenak eta ostegunak / lunes y jueves 19:00-20:30

Gutxienez 10 ikasle taldeko / Alumnado mínimo de 10 por equipo

Hilabeteko ordainketa / Pago mensual: **42 €** (9 hilabete / meses)
Entrenatzaileak:





LIKT

Dantza modernoa

Baile moderno

(Moon dantza eskola)

[Ikusi](#)



Ikasleek gorputz-teknika eta mugimendu berriak ikasiko dituzte, zentzu musikala eta koordinazioa landuz. Taldeka praktikatzen den kirol honek eragin positiboa izango du gorputz-adierazpenean eta gorputz-komunikazioan.

Un modo divertido de influir positivamente en la expresión y la comunicación corporal, permitiendo a nuestros alumnos/as aprender nuevas técnicas y movimientos corporales, desarrollando el sentido musical, la coordinación y el trabajo en equipo.



Egin klik

HH 5-LH 1-2: Astearteak eta ostegunak / martes y jueves 16:00–17:00 (Ibilaldi gela)
LH 3-4: Astelehenak eta asteazkenak / lunes y miércoles 16:00–17:00 (Ibilaldi gela)
LH 5-6: Astearteak eta ostegunak / martes y jueves 16:00-17:00 (Psikomotrizitate gela)
DBH 1: Astearteak eta ostegunak / martes y jueves 15:15-16:15 (MUNGIA MOON)
DBH 2: Astelehenak eta asteazkenak / lunes y miércoles 15:15-16:15 (MUNGIA MOON)
DBH 3-4: Astelehenak eta asteazkenak / lunes y miércoles 16:15-17:15 (MUNGIA MOON)

Gutxienez 7 ikasle taldeko / Alumnado mínimo de 7 por grupo
Gehienez 30 ikasle taldeko / Alumnado máximo de 30 por grupo

Hilabeteko ordainketa / Pago mensual: **37,50€** (8 hilabete / meses)

Eskubaloia

Balonmano



LIKT

Pertsonaren oinarrizko ekintza motorretan, hala nola korrika eta saltoak egitean zein jaurtiketak burutzean funtsatzen den kirola izanik, eragin positiboa izango du garapen integralean. Koordinazio, erresistentzia eta indarra garatzeaz gain, kirol honek talde-lana, elkartasuna eta empatia bezalako balioak sustatzen diren ingurunea eskaintzen du, komunikazioa bultzatzen du eta erabakiak hartzen laguntzen du.

Siendo el balonmano un deporte que se sustenta sobre las acciones motrices básicas de la persona como correr, saltar y lanzar, habilidades como la coordinación, la resistencia y la fuerza se ven beneficiadas. Además, la práctica de este deporte ofrece un entorno en el que se fomentan valores como el trabajo en equipo, la solidaridad y la empatía, promueve la comunicación, y contribuye a la toma de decisiones.

LH 3-4: Astelehenak eta asteazkenak / lunes y miércoles 16:00-17:00

Gutxienez 8 ikasle taldeko / Alumnado mínimo de 8 por grupo

Hilabeteko ordainketa / Pago mensual: **31,87€** (8 hilabete / meses)





LIKT

Multikirola

Multideporte

(Heziki programa,
MSC BUTROE K. K.)

➔ [Ikusi](#)



Saio bakoitza haurrek mugimendu, koordinazio, oreka eta arintasuna lantzen diren jolas eta jarduera fisikoaren bidez esperimintatzeko eta gozatzeko pentsatuta dago. Futboletik gimnastikara arte, saskibaloia, dantza, pilota eta arte martziala bezalako kiroletatik pasatuz, begirale espezializatuek haurrak formakuntza integrala helburu duen abentura ludikoan zehar gidatzen dituzte.

Cada sesión está planeada para que los niños experimenten y disfruten del movimiento, la coordinación, el equilibrio y la agilidad a través de juegos y actividades físicas. Desde el fútbol hasta la gimnasia, pasando por el baloncesto, danza, pelota y las artes marciales, los monitores titulados y especializados guían a los niños en una aventura lúdica y formativa.

HH 4-5 eta LH 1-2: Astelehenak eta asteazkenak / lunes y miércoles 16:00 – 17:00

Lekua / Lugar: Kantxa gorria eta dagokion jarduerarako espazioak / Cancha roja y espacios para la actividad correspondiente

Gutxienez 10 ikasle taldeko / Alumnado mínimo de 10 por grupo

*Aldizkako saio gehigarria aukeran igande goizetan, ikasleen gurasoen parte-hartzearekin batera / Sesión periódica adicional los domingos por la mañana con la participación los padres de los alumnos

Hilabeteko ordainketa / Pago mensual: **41,25 €** (8 hilabete / meses)



LIKT

Yoga

(Naiara Mandaluniz)

➔ [Ikusi](#)

Taldean integratuta, onartuta, seguru, pozik eta maitatuak sentitzeko aukera eskaintzen die Yogak umeei. Giro erosoan egiten diren saio atseginak izango dira, horrek umeean erantzun positiboa eragiten.

La clase de yoga para un niño/a puede ser un lugar donde ellos y ellas puedan sentirse aceptados, animados, seguros... ¡y amados! La clase es divertida y el entorno es relajado, lo que hace que el niño responda positivamente.

LH 1-2-3-4-5-6

Astelehenak / *lunes* 16:05 – 17:05.

Lekua *Lugar*: Haur Hezkuntzako gela / Aula de Educación Infantil

Gutxienez *Minimo* 5 ikasle *alumnos*, Gehienez *Máximo* 15

Hilabeteko ordainketa / Pago mensual: **22,50 €** (8 hilabete / meses)





LIKT

Mindfulness

(Naiara Mandaluniz)

DBH eta Batxilergoko neska mutilentzako zuzendutako ekintza. Bertan, lasaitasun eta meditaziorako teknikak ikasiko dituzte, hala nola, gorputzaren mugimendua arreta osoan, arreta erakartzeko jolasak, edo meditazio formalak, jesarrita, arnasketan garrantzia jarrita. Jolasa izango da Mindfulnessaren gidari.

Dirigido a chicos y chicas de Secundaria y Bachiller, dispondremos de este tiempo para mostrar técnicas de Relajación y Meditación desde el Mindfulness, tales como el movimiento en atención plena, juegos para centrar la atención, o meditaciones formales, sentados, en atención a la respiración.

DBH 1-2-3-4 / BATXI 1-2

Astelehena / lunes 15:05 – 16:05.

Lekua *Lugar*: Ibilaldi Gela

Gutxienez *Minimo* 5 ikasle *alumnos*, Gehienez *Máximo* 15

Hilabeteko ordainketa / Pago mensual: **22,50 €** (8 hilabete / meses)





LIKT

Irristaketa

Patinaje

(Gatikako Iusturi eta Mungia Hockey Taldea)

- ➔ [Ikusi](#)
- ➔ [Ikusi](#)



Gure umeen eguneroko bizitzarako oso baliagarria izan daitekeen jarduera dugu, bai psikomotrizitate aldetik, bai garapen emozional alorrean ere. Onurak dakartza maila fisikoa, giharrak indartzen eta oreka lantzeko aukera ematen baitu. Horrez gain, kontzentrazioa eta ikaskuntzaren kontrola garatzen laguntzen digu.

Es una actividad que puede ser muy útil para la vida cotidiana de nuestros niños, tanto desde el punto de vista de la psicomotricidad como del desarrollo emocional. Aporta beneficios a nivel físico, ya que permite fortalecer los músculos y trabajar el equilibrio, y también nos ayuda a desarrollar la concentración y el control del aprendizaje

HH5 eta LH 1-2-3-4-5-6
Astelehenak / lunes 16:00 – 17:15
Lekua / Lugar: Kantxa gorria

Gutxienez 4 ikasle taldeko / Alumnado mínimo de 4 por grupo

DBH (Irristaketa Hastapen Eskola)
Asteazkenak / miércoles 16:45- 18:00 eta ostiralak / viernes 16:45 - 17:30
Lekua / Lugar: Mungiako ferrialen dagoen pista (anbulategiaren ondoan) / En la pista del ferrial (junto alambulatorio)

Hilabeteko ordainketa / Pago mensual: **26,87 €** (8 hilabete / meses)
MSK Hockey Mungia (Prezioak zehazteke. Irailean probatzeko aukera)



LIKT

Eskupilota

Pelota vasca

(Danak Bat Pelotazale Elkarte)

Esku-pilotak sozializazioa eta kultura sustatzen ditu, Euskal Herriko elementu nagusia eta nortasunaren ikur izanik. Osasun kardiobaskularra, oreka, mugikortasuna, arintasuna, koordinazioa eta erreflexuak hobetzen laguntzen du, eta estresa askatzeko modu bikaina izan daiteke, ongizate emozionala bultzatuz.

La pelota mano fomenta la socialización y la cultura, siendo un elemento central y símbolo de identidad en el País Vasco. Contribuye a una mejor salud cardiovascular, ayuda a mejorar el equilibrio, la movilidad, la agilidad, la coordinación y los reflejos, y puede ser una excelente manera de liberar estrés, lo que resulta en un bienestar emocional mejorado.

LH3 eta LH4: Astelehenak eta asteazkenak / lunes y miércoles 17:00-18:00

LH5 eta LH6: Astelehenak eta asteazkenak / lunes y miércoles 18:00-19:00

DBH eta BATXILLER: 15:30-17:00 (egunak zehaztu gabe / días sin definir)

Mungiako Danak Bat Pelotazale Elkarteagaz kontaktuan jarri, Mungiako Udal Pilotalekuan. / Ponerse en contacto con el club de pelota Danak bat de Mungia en el frontón municipal.

Urte osoko kuota / Pago anual: **60 €**





LIKT

Boxeo / KickBoxing

(Itziar)



Boxeoan, aspaldian, bai mutilak eta bai neskak parte hartzen ari dira hainbat alderdi jorratzen direlarik: arlo fisikoan, abiadura, indarra, erresistentzia eta koordinazioa. Arlo Psikologikoan, berriz, autokonfiantza, autoestimua, diziplina, adiskidetasuna eta sakrifizioa.

Gehien landuko dena arlo teknikoa da (kolpe teknika, desplazamendu teknika edo eta defentsa teknika), teknikaren errepikapena erabiliz.

Hace ya tiempo que tanto los chicos como las chicas participan en el boxeo, de manera que se trabajan aspectos como:

Area física: velocidad, fuerza, resistencia, coordinación, ...

Area psicológica: autoconfianza, autoestima, disciplina, amistad, sacrificio.

Lo que más se trabajará es el área técnica (técnica de golpe, de desplazamiento o defensa) mediante la repetición de la técnica.

DBH 1-2-3-4 / BATXILER

Astearteak / martes 15:30 – 16:30

Non / Lugar: Mungiako Kiroldegia / Polideportivo de Mungia

Gutxienez 10 ikasle taldeko / Alumnado mínimo de 10 por grupo

Hilabeteko ordainketa (1 egun) / Pago mensual (1 egun): **40 €** (8 hilabete / meses)



LIKT

Txiki Box

(Itziar)

➔ [Ikusi](#)



Jarduera honen helburua ez da kirol lehiaketan oinarritzen, baizik eta ikasleen osotasunaren formakuntzan, arlo fisiko, emozional eta moralean. Abiadura, erresistentzia, indarra, koordinazioa eta abar modu dibertigarri eta dinamikoan lantzen dira. Horrez gain, konfiantza eta horrekin batera autoestimua, disziplina, adiskidetasuna, eta jarraitasuna esaterako, garatzen ditugu.

El objetivo de esta actividad no se centra en la competición deportiva, sino en la formación de la integridad del alumnado en lo físico, emocional y moral. La velocidad, la resistencia, la fuerza, la coordinación, etc. se trabajan de forma divertida y dinámica. Además, ayuda a desarrollar la confianza y con ella la autoestima, la disciplina, la amistad y la continuidad.

LH 3-4-5-6

Astearteak / martes 16:00 – 17:00

Non / Lugar: Tatamia

Gutxienez 10 ikasle taldeko / Alumnado mínimo de 10 por grupo

Hilabeteko ordainketa (1 egun) / Pago mensual (1 egun): **40 €** (8 hilabete / meses)

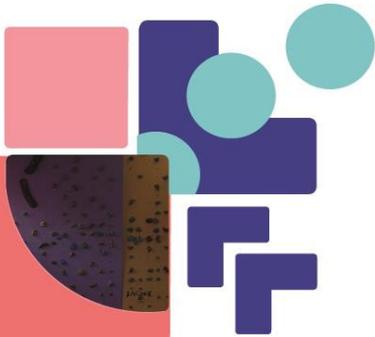


LIKT

Eskalada

Eskalada

(Actio Sport)



Eskalada abentura kirola baino askoz gehiago da; gorputzari zein adimenari mesede egiten dion jarduera delarik. Indarra, erresistentzia eta malgutasuna hobetzen eta koordinazioa eta oreka indartzen ditu. Horrez gain, norberarekiko konfiantza eta eguneroko erronkei aurre egiteko gaitasuna hobetzen dira.

La escalada es mucho más que un deporte de aventura; es una actividad completa que beneficia tanto el cuerpo como la mente. Mejora la fuerza, la resistencia y la flexibilidad y, además, potencia la coordinación y el equilibrio, mejorando así la confianza en uno mismo y la capacidad para enfrentar desafíos diarios.

LH 3-4-5-6

Ostiralak / viernes 16:00 – 17:30

Lekua / Lugar: Tatamia (rokodromoa)

Gutxienez 10 ikasle taldeko / Alumnado mínimo de 10 por grupo

Hilabeteko ordainketa / Pago mensual: **35,62 €** (8 hilabete / meses)

Atletismoa

(Mungiako
Atletismo Taldea)



LIKT

BENJAMIN: 2015-2016 jaiotakoak/ nacidos-as

- ✓ 16:00-17:15 Ikastolan. 3 egun astean: asteartea, ostegunak (martes y jueves) eta ostiralak (viernes) 16.45-18:00 Legardan.
- ✓ 16:45-18:00 Legardan. 3 egun astean: asteartea, osteguna eta ostirala / lunes, jueves y viernes

KIMUAK/ ALEVIN: 2013-2014 jaiotakoak / nacidos-as

- ✓ 16:00-17:15 Ikastolan. 3 egun astean: asteartea, ostegunak (martes y jueves) eta ostiralak (viernes) 16.45-18:00 Legardan.
- ✓ 16:45-18:00 Legardan. 3 egun astean: astelehena, asteazkena eta ostirala / lunes, miércoles y viernes

HAURRAK / INFANTIL: 2011-2012 jaiotakoak / nacidos-as

- ✓ 17:15-18:30 Ikastolan. 3 egun astean: asteartea, osteguna eta ostiralak (martes, jueves y viernes).

KADETE / CADETE – GAZTEAK / JUVENIL – JUNIOR FEDERATUAK / JUNIOR FEDERADOS: 2010etik atzera jaiotakoak / nacidos-as

- ✓ 18:30-20:00 Ikastolan. 5 egun astean: astelehena, asteartea, asteazkena eta ostegunak (lunes, martes, miércoles y jueves) eta ostiralak (viernes) 17:15-18:30.

Informazio gehiago / Más información: mungiatletismotaldea@gmail.com



LIKT

Mendi Ibilaldiak *Senderismo*

Mendi-ibilaldiak jarduera fisikoa, naturarekiko kontaktua eta ongizate mentala uztartzen dituen ekintza bikaina dugu. Gorputza indartzen laguntzen digu eta gainera, eguneroko errutinatik deskonektatzeko eta aire garbia arnasteko aukera ematen digu, osasun mentala eta emozionalean onurak ekarriz.

El senderismo es una magnífica actividad que combina actividad física, contacto con la naturaleza y bienestar mental. Al practicarlo, fortalecemos nuestro cuerpo y además, nos permite desconectar de la rutina diaria y respirar aire puro, beneficiando así nuestra salud mental y emocional.

Ikasle eta familia edo tutoreentzat/ Alumnado y familias o tutores a partir de Primaria

Hilabetean behin igandeetan / los domingos una vez al mes.

Doako jarduera / actividad gratuita

Interesatuak Whatsapp-eko mendi-taldean sartuko ditugu / el alumnado interesado será agregado a un grupo de montaña de Whatsapp.





LIKT

Informazioa

Información

Larramendi Ikastola Kirol Taldea

likt@likt.eus

