

KIROLA DEPORTE	EGUNAK DIAS	ORDUAK HORARIOS
DANZA URBANA	Astelehena / Lunes - Amara (Helduak / Adultos)	16:00
	Astearte / Martes - Portuetxe (Helduak / Adultos)	20:30
	Astearte / Martes - Amara (Helduak / Adultos)	16:30
	Asteazkena / Miércoles - Amara (Hastapena / Iniciación)	21:15
	Asteazkena / Miércoles - Gros (+ 15etik gora / + 15 años)	19:00
	Osteguna / Jueves - Portuetxe (Helduak / Adultos)	20:30
	Ostirala / Viernes - Gros (+ 15etik gora / + 15 años)	16:15
BALLET	Osteguna / Jueves - Amara (Helduak / Adultos)	11:00
HEELS	Astelehena / Lunes - Amara (Hastapena / Iniciación)	21:15
	Ostirala / Viernes - Portuetxe (Tarteko maila / Intermedio)	18:15
TRAP	Astelehena / Lunes - Portuetxe	20:15
REGGAETON	Ostirala / Viernes - Gros	19:15
	Larunbata / Sábado - Amara	13:00
ZUMBA	Astearte - Martes - Amara	20:30
	Osteguna / Jueves - Amara	20:30

OHARRA / NOTA:

Ezin konta ahala onura dakarzkigu mugikortasunez eta musikaltasunez betetako bizimoduak. Dantzak aktibo mantentzen laguntzen digu, gure artikulazio eta muskulatura guztien malgutasuna eta indarra landuz. Gainera, musikaren bidez emozioekin konektatzen badugu, egoera ezin hobea lortzen dugu, tentsioa askatzen eta endorfinak jariatzen laguntzen diguna.

Son innumerables los beneficios que nos aporta un estilo de vida lleno de movilidad y musicalidad. La danza nos ayuda a mantenernos activos, trabajando la flexibilidad y fuerza de todas y cada una de nuestras articulaciones y musculatura. Si además conectamos con las emociones a través de la música conseguimos un estado óptimo, que nos ayuda a liberar tensión, y segregar endorfinas.

FESTAK ETA OPORRAK / FIESTAS Y VACACIONES:
Zentroan galdetu / Preguntar en el Centro

IKASTARO EGUNAK FECHAS CURSILLOS	1. lauhilabetea 1er cuatrimestre 06/10/2025 – 08/02/2026	2. lauhilabetea 2º cuatrimestre 09/02/2026 – 14/06/2026
SALNEURRIA / PRECIO	Ordu bat/astea 1 hora/semana 150 € 2 ordu/astea 2 horas/semana 200 €	Ordu bat/astea 1 hora/semana 150 € 2 ordu/astea 2 horas/semana 200 €

Helbidea / Dirección: Plaza Eibar, 2 – Bajo 20011 Donostia

695 401 161

GIPUZKOAKO ZENTROAK / CENTROS GIPUZKOA

BAMBOO AMARA Plaza Eibar, 2-bajo 20011 – Donostia/San Sebastián

BAMBOO PORTUETXE C/ Portuetxe, 59 20018 – Donostia/San Sebastián

BAMBOO GROS IES Xabier Zubiri Manteo Alejandria Kalea, 2 20013 – Donostia/San Sebastián

Informazio gehiago / Más información:

<https://bamboodance.com/>