

KIROLA DEPORTE	EGUNAK DIAS	ORDUAK HORARIOS
DANZA URBANA / / DANTZA URBANOA	Astelehena / Lunes - Amara (Hastapena / Iniciación)	21:15
	Asteazkena / Miércoles - Portuetxe (Helduak / Adultos)	20:15
	Asteartea / Martes - Amara (Helduak / Adultos)	16:30
	Asteazkena / Miércoles - Gros (+ 15tik gora / + 15 años)	19:00
	Astelehena / Lunes - Amara (Tarteko maila / Intermedio)	20:15
DANZA CONTEMPORANEA / / DANTZA GARAIKIDEA	Osteguna / Jueves - Portuetxe (Helduak / Adultos)	10:00
	Osteguna / Jueves - Amara (+ 13tik gora / + 13 años eta Helduak / Adultos)	16:30
ZUMBA	Asteartea - Martes - Amara	20:30
	Osteguna / Jueves - Amara	20:30
HEELS	Astelehena / Lunes - Portuetxe (Tarteko maila / Intermedio)	19:15
	Asteazkena / Miércoles - Amara (Hastapena / Iniciación)	21:15
Ikasle Kopurua / nº Alumnos/as	Klasearen arabera / según la clase	

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 05/10/2026 – 07/02/2027	2. lauhilabetea 2º cuatrimestre 08/02/2027 – 13/06/2027
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 €

Plaza Eibar, 2-bajo 20011 – Donostia/San Sebastián 695401151

Aratz Bilbao 633348001

GIPUZKOAKO ZENTROAK / CENTROS GIPUZKOA

<u>BAMBOO AMARA</u>	Plaza Eibar, 2-bajo	20011 – Donostia/San Sebastián
<u>BAMBOO PORTUETXE</u>	C/ Portuetxe, 59	20018 – Donostia/San Sebastián
<u>BAMBOO GROS</u>	IES Xabier Zubiri Manteo	20013 – Donostia/San Sebastián

Informazio gehiago / Más información:

<https://bamboodance.com/>