

MUGITU eta ZAINDU! 2023-2024ko KIROL JARDUEREN EGITARAUA

¡MUÉVETE Y CUÍDATE! PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2023-2024



KONTUAN HARTU BEHARREKO ZENBAIT ARAUAK

- Parte-hartzaileek berariaz onartzen dute udaleko kirol programazioa aldatu, atzeratu eta/edo bertan behera utzi ahal izango dela.
- Ez da itzulketarik egingo jarduera hasitakoan edo bajaren berri hasiera-data baino astebete lehenago eman gabe uzten bada.
- **Kontuan hartu:**
 - Puntuala izan behar duzula, hasteko eta amaitzeko.
 - Jantzi, oinetako eta ekipamendu egokiarekin etortzea komeni zaizu.
 - Gogoratu beharrezkoa dela erabilera anitzeko gelan oinetako garbiekin sartzea saiorako
 - Garbitasun arrazoiengatik, zure zerria ekarri beharko duzu. Hala egin ezean, instalazioak material hori izango du, baina arduratuko zara erabili ondoren garbitzeaz.
 - Ariketa fisikoa egiten hasi behar baduzu, garrantzitsua da jakitea zein den zure egoera fisikoa eta zein jarduera fisiko komeni zaizun gehien. Ez izan zalantzarik instalazioarekin harremanetan jartzeko eta horri buruzko aholkularitza eskatzeko.

ALGUNAS NORMAS A TENER EN CUENTA:

- *Las personas participantes aceptan que el programa municipal pueda ser alterado, retrasado, suspendido o cancelado.*
- *No se harán devoluciones en caso de abandonar la actividad una vez iniciada o sin comunicar la baja una semana antes de la fecha de inicio.*
- **Ten en cuenta:**
 - *Ser puntual para empezar y acabar a la hora.*
 - *Acude con el vestuario, calzado y equipamiento adecuado.*
 - *Recuerda que es obligatorio entrar en la sala polivalente con el calzado limpio para la sesión*
 - *Por motivos de higiene, deberás traer tu propia esterilla. En caso de no hacerlo, la instalación dispondrá del mismo pero el usuario se encargará de limpiarlo tras su uso.*
 - *Si vas a iniciarte en la práctica de ejercicio físico, es importante que conozcas cuál es tu condición física y qué actividad física te conviene más. No dudes en contactar con la instalación y pedir asesoramiento al respecto.*

IKASTAROEN IRAUPENA. Egutegia alda daiteke. Aldaketarik egonez gero, aldez aurretik jakinaraziko da ohiko bideetatik:

1. txanda 2023/10/02 - 2023/12/23
2. txanda 2024/01/08 - 2024/03/17
3. txanda 2024/03/18 - 2024/06/09

KLASERIK GABEKO EGUNAK. Honako egun hauetan ez da klaserik emango:

- URRIA: 12tik 15era
- AZAROA: 1ean
- ABENDUA: 6tik 10era eta 24tik 31ra
- URTARRILA: 1etik 7ra
- MARTXOA: 28tik 31ra
- APIRILA: 1etik 7ra eta 28tik 30era
- MAIATZA: 1ean

INSTALAZIOETAKO ORDUTEGIA/ HORARIO DE INSTALACION

IRAILAREN 11ra ARTE, EGUNERO /HASTA EL 10 DE SEPTIEMBRE, todos los días 9:30 – 21:30

IRAILAREN 11TIK AURRERA/ A PARTIR DEL 11 DE SEPTIEMBRE

Astelehenetik ostiralera arte / De lunes a viernes 9:30 - 22:00

Larunbatetan / Sábados 9:00 - 21:30

Igandeetan eta jai egunetan/ Domingos y festivos 9:30 - 14:00

DURACION DE LOS CURSOS. El calendario puede verse modificado.

De haber cambios se avisará con antelación por los cauces habituales:

- | | |
|----------|-------------------------|
| 1ª tanda | 02/10/2023 - 23/12/2023 |
| 2ª tanda | 08/01/2024 - 17/03/2024 |
| 3ª tanda | 18/03/2024 - 09/06/2024 |

DÍAS SIN CLASE. Durante los siguientes días, no se impartirán clases:

- OCTUBRE: del 12 al 15
- NOVIEMBRE: 1
- DICIEMBRE: del 6 al 10 y del 24 al 31
- ENERO: del 1 al 7
- MARZO: del 28 al 31
- ABRIL: del 1 al 7 y del 28 al 30
- MAYO: 1

**GARRANTZITSUA! IZENA EMATEKO PROZEDURA, ZOZKETA, PLAZAK
FORMALIZATZEA ETA 2023-2024ko DENBORALDIAREN JARDUEREN EGUTEGIA**
*¡IMPORTANTE! PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIONES, SORTEO, FORMALIZACIÓN DE
PLAZAS Y CALENDARIO DE LA TEMPORADA 2023-2024*

- **Aurreko izenemateak ABUZTUAREN 28tik IRAILAREN 11ra (biak barne).** / *Preinscripciones del 28 de AGOSTO hasta el 11 de SEPTIEMBRE (ambos inclusive).*
- **Zozketa: IRAILAREN 12an, 20:30etan //** *Sorteo: 12 de SEPTIEMBRE a las 20:30 horas.*
- **Zozketaren emaitzen kontsulta: instalazioaren informazio-taulan.** Zozketan zorionekoak direnek, jardueraren abonua irailaren 13tik 19ra bitartean ordaindu edo helbideratzeko eskatu beharko dute. Halakorik ez jardutzen, lortutako plaza galduko dute. Bestalde, jardueran interesatuta jarraitzen ez badute, instalazioari jakinarazi beharko diote ikastaroa hasi baino lehen. // *Consulta de resultados del sorteo: en el tablón de información de la instalación. Las personas afortunadas en el sorteo, deberán realizar el pago de la actividad entre el 13 y el 19 de septiembre o bien indicar que se les domicilie el mismo. De no hacerlo, perderán la plaza. Además, en caso de no seguir interesadas en la actividad, deberán comunicarlo a la instalación antes del inicio del curso.*
- **Irailaren 13tik 19ra arte zozketan zorterik izan ez dutenek plaza libreak dauden jardueretan izena eman ahal izango dute.** // *Del 13 al 19 de septiembre las personas no agraciadas en el sorteo podrán inscribirse en aquella actividad donde hayan quedado plazas libres.*
- **Hutsik geratutako izenemateak: irailaren 20etik aurrera.** // *Plazas libres: a partir del 20 de septiembre*
- **Prozesua Udalaren Osoko bilkurak onartutako kirol ekintzetan izena emateko prozedurak arautuko du.** // *El proceso se registrará por el procedimiento de inscripción en las actividades deportivas aprobado por el pleno del Ayuntamiento.*
- **[Klikatu hemen](#)** eta bete ezazu izen-emate orrialdea. / *[Pincha aquí](#) y rellena el formulario.*

IKASTAROAREN HASIERA ASTELEHENEAN URRIAREN 2an
INICIO DEL CURSO EL LUNES 2 DE OCTUBRE

HAURRENTZAKO KIROL JARDUERAK/ACTIVIDADES DEPORTIVAS INFANTILES

JARDUERA ACTIVIDAD	EGUNAK DIAS	ORDUTEGIA HORARIOS	LEKUAK PLAZAS	PREZIOAK: 2023 / TARIFA 2023		
				Abonatuak Abonados	Erroldatuak Con padrón	Ez erroldatuak Sin padrón
KIROL AURREKO JOLASAK, 2015-2016-2017 urteetakoak JUEGOS PREDEPORTIVOS, de los años 2015-2016-2017	Og/J	17:00-17:55	15	6,45	10,92	12,95
KIROL AURREKO JOLASAK PATINETAN, 2015-2016-2017 urteetakoak* JUEGOS PREDEPORTIVOS EN PATINES, de los años 2015-2016-2017*	Az/X	17:00-17:55	15			
MULTIKIROLA, 2012-2013-2014 urteetakoak MULTIDEPORTE, de los años 2012-2013-2014	Al/L	18:00-18:55	15			
HAUR-IRRISTAKETA, 2012-2013-2014 urteetakoak* PATINAJE INFANTIL, de los años 2012-2013-2014*	Ar/M	17:00-17:55	15			
PSIKOMOTRIZITATEA, 2018-2019 urteetakoak* PSICOMOTRICIDAD, de los años 2018-2019	Al/L	17:00-17:45	15			
KIROL AURREKO JOLASAK ERRAKETAREKIN, 2016-2017 urteetakoak* JUEGOS PREDEPORTIVOS CON RAQUETA, de los años 2016-2017*	Lb/S	11:30-12:15	8	13,37€	20,38€	26,71€
TENISA, 2014-2015 urteetakoak* TENIS, de los años 2014-2015*	Lb/S	10:45-11:30	8			
TENISA, 2012-2013 urteetakoak* TENIS, de los años 2012-2013*	Lb/S	10:00-10:45	8			

* Irakasleak taldetik alda dezake haurra beronen maila aintzat hartuta./ El profesor/a puede cambiar al niño/a e grupo en función del nivel de éste.

GAZTEENTZAKO KIROL EKINTZAK (2008-2009-2010-2011) /ACTIVIDADES PARA JOVENES (2008-2009-2010-2011)

JARDUERA ACTIVIDAD	EGUNAK DIAS	ORDUTEGIA HORARIOS	LEKUAK PLAZAS	2023ko HIRUHILEKO PREZIOAK/ TARIFA TRIMESTRAL 2023					
				Jaiotze-urteak / Años: 2009-2010-2011			Jaiotze-urteak / Años: 2008		
				Abonatuak Abonados	Erroldatuak Con padrón	Ez erroldatuak Sin padrón	Abonatuak Abonados	Erroldatuak Con padrón	Ez erroldatuak Sin padrón
KIROL FIT (Egokitzapen fisiko orokorra zirkuituen bidez, lan lokalizatua, kirol-modalitateak, etab.) KIROL FIT (acondicionamiento físico general través de circuitos, trabajo localizado, modalidades deportivas, ...)	As eta Og M y J	16:00 - 17:00	15	15,96 €	26,94 €	31,84 €	22,90 €	39,00€	45,80 €
GAZTE-IRRISTAKETA PATINAJE JUVENIL	OI/X	16:00 - 17:00	15	7,98 €	13,47 €	15,92 €	11,45 €	19,50 €	22,90 €
GAZTE-TENISA TENIS JUVENIL	Lb/S	9:15 – 10:00	8	13,37€	20,38 €	26,71 €	16,84 €	25,80 €	33,74 €

HELDUENTZAKO KIROL EKINTZAK (2009 eta aur.) / ACTIVIDADES PARA ADULTOS (2009 y ants.)

HIRUHILABETEKO JARDUERAK / ACTIVIDADES TRIMESTRALES*					
ACTIVIDAD EKINTZA	DIAS EGUNAK	HORARIO ORDUTEGIA	TARIFAS 2023-ko PREZIOAK		
			Abonatuak Con abono	Erroldatuak Con pardon	Ez erroldatuak Sin padrón
AEROFITNESS – GAP Euskarri musikalaz egindako jarduera; ipurmasailak, abdominalak eta hankak lantzea lehenetsiz, eta,aldi berean, enborra eta besoak segurtasunez eta eraginkortasunez tonifikatuz / <i>Actividad con soporte musical en el que se prioriza el trabajo de glúteos, abdominales y piernas a la vez que tonificamos tronco y brazos de forma segura y efectiva.</i>	As-Og M-J	19:00 – 20:00	22,90 €	39,00 €	45,80 €
CARDIO-FIT Euskarri musikalaz egindako jarduera, lan kardiobaskularra lehenetsiz eta tonifikazio-arietekin konbinatuz / <i>Actividad con soporte musical priorizando el trabajo cardiovascular y combinándolo con ejercicios de tonificación</i>	Al-Az L-X	20:00 – 21:00	22,90 €	39,00 €	45,80 €
COMBI GYM Oinarrizko gaitasun fisiko guztiak ariketa kardiobaskularra, indarra, malgutasuna eta koordinazioa baliatuz entrenatzen dituen jarduera fisikoa / <i>Actividad física en la que se entrena todas las capacidades físicas básicas a través de ejercicio cardiovascular, de fuerza, flexibilidad y coordinación</i>	Al-Az-Ol/L-X-V	09:45 – 10:45	28,70 €	48,70 €	57,55 €
	Al-Az/L-X	19:00 – 20:00	22,90 €	39,00 €	45,80 €
SASOI FISIKOA Intentsitate handiko jarduera fisikoa, erresistentzia, indarra, abiadura eta malgutasuna zirkuituen bidez lantzen dituen, entrenamendu interbalikoa, ... CONDICION FISICA <i>Actividad física de intensidad alta en la que se trabaja la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad a través de circuitos, entrenamiento interválico, ...</i>	As-Og M-J	20:00 – 21:00	22,90 €	39,00 €	45,80 €
MANTENTZE-GIMNASIA Jarduera fisikoa, mantentze fisiko orokorra ona izan dadin) GIMNASIA DE MANTENIMIENTO <i>Actividad física con el fin de obtener un mantenimiento de una forma física general buena</i>	As-Og M-J	Helduak/Adultas/os 10:00 – 11:00	22,90 €	39,00 €	45,80 €
		Adinekoak/Mayores 11:00 – 12:00	2,50 €	4,35 €	5,10 €
GIMNASIA POSTURALA Jarduera fisikoa ariketa analitikoekin; gorputz osoa tonifikatzen da, gorputzaren tonua eta jarrera hobetzeko. GIMNASIA POSTURAL <i>Actividad física con ejercicios analíticos en la que se tonifica todo el cuerpo con el fin de mejorar el tono y la postura corporal.</i>	Al-Az-Ol/L-X-V	10:45 – 11:45	28,70 €	48,70 €	57,55 €
	Ar-Og/M - J	18:00 - 19:00	22,90 €	39,00 €	45,80 €
	Az/X	18:00 – 19:00	11,45	19,50 €	22,90 €
HELDUEN TENISA**/ TENIS ADULTOS**	Lb/S	12:15 – 14:15	22,46 €	34,40 €	44,98 €
YOGA / YOGA	Al-Az-Ol/L-X-V	11:45 – 13:00	35,87 €	60,87 €	71,75 €

*Prezio osoa ordainduko da, nahiz eta klase guztietara ez joan. / Las actividades se abonarán en su totalidad a pesar de no acudir a todas las clases.

**60 minututako saioak. Irakasleak, mailaren arabera, ikasleak bi taldetan banatuko ditu. / Sesiones de 60 minutos. El profesor distribuirá el grupo en función del nivel del alumnado.

HILABETEKO JARDUERA / ACTIVIDAD MENSUAL

EKINTZA ACTIVIDAD	DATAK FECHAS	HORARIO ORDUTEGIA	2023ko PREZIOAK / TARIFAS 2023		
			Abonatuak Abonados	Erroldatuak Con pardon	Ez erroldatuak Sin padrón
<p><i>“Ezagutu eta aprobetxatu parke bioosasungarria”</i> <i>“Conoce y aprovecha el parque biosaludable”</i></p>  <p>Udalerriko parke bikain hau nola erabili eta aprobetxatu jakin nahi baduzu, animatu eta hurbildu. Aukera izango duzu kirola egiteko eskaintzen dizkizun aukerak ezagutzeko. Saioak bertan egingo dira eta sortzen zaizkizun zalantza guztiak galdetu ahal izango dituzu.</p> <p><i>Si quieres conocer cómo utilizar y aprovechar el estupendo parque que disponemos en el municipio, ámate y acércate. Tendrás ocasión de conocer las posibilidades de práctica físico deportiva que te ofrece. Las sesiones se realizarán en el mismo y podrás preguntar todas las dudas que te surgen.</i></p>	<p>URRIAK 19 y 26 OCTUBRE</p>	11:30 – 12:30	4,00€	6,00€	8,00€
	<p>ABRIL 13 y 20 MARZO</p>				
	<p>MAIATZAK 18 y 25 MAYO</p>				