

MUGITU eta ZAINDU! 2026ko azken hiruhilekorako kirol ekintzen egitaraua
¡MUÉVETE Y CUÍDATE! Programa de actividades deportivas del último trimestre de 2026



**ZUIAKO KIROL INSTALAZIOAK,
2026ko urritik abendura arteko KIROL
EKINTZAK**

ARGIBIDEAK

- **ABUZTUAREN 31TIK IRAILAREN 14ra (biak barne)**, aurretiko izen-emateak.
- **IRAILAREN 16an, 15:30ean**, zozketa.
- **IRAILAREN 17tik 23ra arte:**
 - ✓ Zozketan zorterik izan ez dutenek plaza librean dauden jardueretan izena eman ahal izango dute.
 - ✓ Zozketan plaza lortu eta instalazioaren kuota helbideratuta ez dutenek atezaintzan egin beharko dute ordainketa; hala egin ezean, plaza galduko dute.
- Erreserbak dauden ekintzetan, zozketaren emaitza errespetatuko da.
- **IRAILAREN 24tik AURRERA**, Hutsik geratu diren plazak.
- Prozesua Udalaren Osoko Bilkurak onartutako kirol ekintzetan izena emateko prozeduraren arabera arautzen da.

IZEN-EMATEAK:

[Klikatu hemen eta bete ezazu galdetegia](#)

ITZULKETAK

- Izena eman duen pertsonak delako jardueran esku hartzerik ez badu, jarduera hasten den eguna baino lehen jakinarazi beharko du; hala egin ezean, galdu egingo du ordaindutako kuota.

Urriaren 5ean hasiko da ikasturtea.

**INSTALACIONES DEPORTIVAS DE
ZUIA, ACTIVIDADES DEPORTIVAS DE
octubre a diciembre del 2026**

INFORMACIÓN

- **DEL 31 de AGOSTO al 14 DE SEPTIEMBRE (ambos inclusive)**, preinscripciones.
- **16 DE SEPTIEMBRE a las 15:30**, sorteo.
- **Del 17 AL 23 DE SEPTIEMBRE:**
 - ✓ Las personas no agraciadas en el sorteo podrán inscribirse en aquella actividad donde hayan quedado plazas libres.
 - ✓ Quienes hayan conseguido plaza en el sorteo y no tengan domiciliada la cuota de la instalación deberán realizar el abono en conserjería; en caso de no hacerlo, perderán la plaza.
- En las actividades con reservas, se respetará el resultado del mismo.
- **A PARTIR DEL 24 DE SEPTIEMBRE**, plazas libres.
- El proceso se rige por el procedimiento de inscripción en las actividades deportivas aprobado por el Pleno del Ayuntamiento.

INSCRIPCIONES:

[Pincha aquí y rellena el formulario](#)

DEVOLUCIONES

- Si no se puede realizar la actividad en la que se ha inscrito, deberá notificarse con anterioridad a la fecha de comienzo de la actividad. De lo contrario se perderá la cuota abonada.

Inicio del curso, 5 de octubre

IKASTAROEN EGUTEGIA

- Egutegia alda daiteke. Aldaketarik egonez gero, aldeztu aurretik jakinaraziko da ohiko bideetatik.
- Ikastaroen iraupena: 2026/10/05 – 2026/12/20
- Eskolarik gabeko egunak:
 - Urriaren 10etik 12ra
 - Abenduaren 5etik 8ra

INSTALAZIOEN ORDUTEGIA

- 09:30-22:00, astelehenetik ostiralera
- 09:00 – 21:30, larunbatak
- 09:30 – 14:00, igande eta jai egunak

KONTUAN HARTU BEHARREKO ARAU BATZUK

- ✓ Parte-hartzaileek berariaz onartzen dute udaleko kirol programazioa aldatu, atzeratu eta/edo bertan behera utzi ahal izango dela.
- ✓ Prezio osoa ordainduko da, nahiz eta klase guztietara jan ez.
- ✓ Puntuala izan, orduan hasteko eta amaitzeko.
- ✓ Itzali telefonoa edo kendu soinua, eskolan zauden bitartean ez molestatzeko.
- ✓ Ekarri jantzi, oinetako eta ekipamendu egokia. Sartu oinetakoak garbi erabilera aretoko saioetara.
- ✓ Nork bere estera ekarri beharko du, bestela, eskuoihal bat ekarri beharko duzu instalazioan dauden esteren gainean jartzeko.
- ✓ Ariketa fisikoa egiten hasi behar

CALENDARIO DE LOS CURSOS

- El calendario puede verse modificado. De haber cambios, se avisará con antelación por los cauces habituales.
- Duración del curso: 05/10/2026 – 20/12/2026
- Días sin clase:
 - Del 10 al 12 de octubre
 - Del 5 al 8 de diciembre

HORARIO DE LAS INSTALACIONES

- 09:30-22:00, de lunes a viernes
- 09:00 – 21:30, sábados
- 09:30 – 14:00, domingos y festivos

ALGUNAS NORMAS A TENER EN CUENTA

- ✓ Las personas participantes aceptan que el programa municipal pueda ser alterado, retrasado, suspendido o cancelado.
- ✓ Las actividades se abonarán en su totalidad a pesar de no acudir a todas las clases.
- ✓ Ser puntual para empezar y acabar a la hora.
- ✓ Apaga el teléfono móvil o quita el sonido para que no moleste durante el transcurso de clase.
- ✓ Acude con el vestuario, calzado y equipamiento adecuado. Recuerda que es obligatorio entrar en la sala con el calzado limpio para la sesión.
- ✓ Deberás traer tu propia esterilla o en su defecto una toalla para colocarla encima de las esterillas que se disponen en la instalación.

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

KIROLEAN ERE, EUSKARAZ!

Udalak euskararen erabilera sustatu eta bermatu nahi du kirol-jardueretan. Horregatik, 2026-2027 ikasturtean jarduera bakoitza programan adierazitako hizkuntzan eskainiko da.

Ele bitan eskainiko diren jardueretan, parte-hartzaile bakoitzak nahiago duen hizkuntzan hitz egin ahal izango du begiralearekin.

Euskara ulertzen baduzu, nahiz eta hitz egiteko erraztasun handirik ez izan, aprobetxatu aukera eta animatu pixkanaka euskaraz egitera!

Izena ematean, adierazi euskaraz duzun ulermen-maila. Informazio horrek jardueretan euskararen erabilera hobeto antolatzen eta sustatzen lagunduko digu.

INFORMAZIO GEHIAGO

 **945 43 01 57 eta 672 116 061**

 **672 116 061**



palatu.zuia@gmail.com

- ✓ 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.

¡EL DEPORTE TAMBIÉN EN EUSKERA!

El Ayuntamiento quiere fomentar y garantizar el uso del euskera en las actividades deportivas. Por ello, durante el curso 2026-2027 cada actividad se ofrecerá en el idioma indicado en el programa.

En las actividades bilingües, cada persona participante podrá dirigirse al personal monitor en el idioma que prefiera.

Si entiendes euskera, aunque todavía no tengas mucha facilidad para hablarlo, ¡aprovecha la oportunidad y anímate a utilizarlo poco a poco!

Al inscribirte, indica tu nivel de comprensión de euskera. Esta información nos ayudará a organizar y fomentar mejor su uso en las actividades.

MÁS INFORMACIÓN

 **945 43 01 57 y 672 116 061**

 **672 116 061**



palatu.zuia@gmail.com

HELDUENTZAKO KIROL JARDUERAK (2010 eta aur.) / ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA ADULTOS (nacidos en 2010 y anteriores)

EKINTZA / ACTIVIDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIA HORARIO	ARETOA SALA	HIZKUNTZA IDIOMA
AEROFITNESS – GAP Euskarri musikalaz egindako jarduera; ipurmasailak, abdominalak eta hankak lantzea lehenetsiz, eta, aldi berean, enborra eta besoak segurtasunez eta eraginkortasunez tonifikatuz. / Actividad con soporte musical en la que se prioriza el trabajo de glúteos, abdominales y piernas, a la vez que se tonifican tronco y brazos de forma segura y efectiva.	As–Og M–J	19:00–20:00	ATZABAL	ELE BITAN BILINGÜE
COMBI GYM Oinarritzko gaitasun fisiko guztiak ariketa kardiobaskularra, indarra, malgutasuna eta koordinazioa baliatuz entrenatzen dituen jarduera fisikoa. / Actividad física en la que se entrenan todas las capacidades físicas básicas mediante ejercicio cardiovascular, fuerza, flexibilidad y coordinación.	Al–Az–O L–X–V	09:35–10:30	ATZABAL	GAZTELANIAZ CASTELLANO
	Al–Az L–X	19:00–20:00	ATZABAL	EUSKARAZ
GAP Ipurmasailak, abdominalak eta hankak lantzeari ematen zaio lehentasuna, eta, aldi berean, enborra eta besoak segurtasunez eta eraginkortasunez tonifikatzen dira. / Se prioriza el trabajo de glúteos, abdominales y piernas, a la vez que se tonifican tronco y brazos de forma segura y efectiva.	As–Og M–J	09:35–10:30	ATZABAL	ELE BITAN BILINGÜE
SASOI FISIKOA / CONDICIÓN FÍSICA Intentsitate handiko jarduera fisikoa; erresistentzia, indarra, abiadura eta malgutasuna zirkuituen eta entrenamendu interbalikoaren bidez lantzen dira. / Actividad física de intensidad alta en la que se trabajan resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad mediante circuitos y entrenamiento interválico.	As–Og M–J	20:00–21:00	ATZABAL / KANPOKO KIROL ZELAIA	ELE BITAN BILINGÜE
MANTENTZE-GIMNASIA / GIMNASIA DE MANTENIMIENTO Mantentze fisiko orokor ona lortzeko jarduera fisikoa. / Actividad física para mantener una buena condición física general.	As–Og M–J	10:30–11:30	ATZABAL	ELE BITAN BILINGÜE
	As–Og M–J	11:30–12:30	ATZABAL	ELE BITAN BILINGÜE
GIMNASIA POSTURALA / GIMNASIA POSTURAL Ariketa analitikoaren bidez gorputz osoa tonifikatzen da, gorputzaren tonua eta jarrera hobetzeko. / Ejercicios analíticos para tonificar todo el cuerpo y mejorar el tono y la postura corporal.	Al–Az–O L–X–V	10:30–11:30	ATZABAL	GAZTELANIAZ CASTELLANO
	Ar–Og M–J	18:00–19:00	ATZABAL	GAZTELANIAZ CASTELLANO
	Az X	18:00–19:00	ATZABAL	EUSKARAZ
HELDUEN TENISA / TENIS ADULTOS	D / IG	10:30 – 11:30	PALATUKO TENIS PISTA	GAZTELANIAZ CASTELLANO
HELDUEN PADELA / PÁDEL ADULTOS	D / IG	9:35 – 10:30	PALATUKO PADEL PISTA	GAZTELANIAZ CASTELLANO
YOGA	Al–Az–O L–X–V	11:30–12:45	ATZABAL	GAZTELANIAZ CASTELLANO

HAUR ETA GAZTEENTZAKO KIROL JARDUERAK / ACTIVIDADES DEPORTIVAS INFANTILES Y JUVENILES

JARDUERA / ACTIVIDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIA HORARIO	ARETOA SALA	HIZKUNTZA IDIOMA
DUATLOIA, 2011 eta 2016 artean jaiotakoak* / DUATLÓN, nacidos entre 2011 y 2016* Bi diziplinen konbinazioa (txirrindularitza eta lasterketa), ariketak adinera eta mailara egokituz. Talde-lana, motibazioa eta diziplina bakoitzeko oinarritzko trebetasunak sustatuko dira. / Combinación de dos disciplinas (ciclismo y carrera), adaptando los ejercicios a la edad y al nivel. Se promoverán el trabajo en equipo, la motivación y las habilidades básicas de cada disciplina.	As M	16:45–17:45	PALATUko KANPOKO KIROL ZELAIA	ELE BITAN BILINGÜE
KIROL AURREKO JOLASAK, 2018 eta 2020 artean jaiotakoak / JUEGOS PREDEPORTIVOS, nacidos entre 2018 y 2020	Og J	16:00–16:50	PALATUko KANPOKO KIROL ZELAIA	EUSKARAZ
KIROL JOLASAK PATINETAN, 2015 eta 2020 artean jaiotakoak* / JUEGOS EN PATINES, nacidos entre 2015 y 2020*	Az X	17:00–17:50	PALATUko KANPOKO KIROL ZELAIA	EUSKARAZ
KIROL JOLASAK ERRAKETAREKIN, 2018 eta 2020 artean jaiotakoak* / JUEGOS CON RAQUETA, nacidos entre 2018 y 2020*	IG D	12:30 – 13:15	PALATUko KANPOKO KIROL ZELAIA	EUSKARAZ
MULTIKIROLA, 2015 eta 2017 artean jaiotakoak / MULTIDEPORTE, nacidos entre 2015 y 2017	Og J	16:50–17:45	PALATUko KANPOKO KIROL ZELAIA	EUSKARAZ
PSIKOMOTRIZITATEA, 2021 eta 2022an jaiotakoak / PSICOMOTRICIDAD, nacidos en 2021 y 2022	Al L	17:00–17:45	ATZABAL	EUSKARAZ
PADEL-TENISA, 2015 eta 2017 artean jaiotakoak* / PÁDEL-TENISA, nacidos entre 2015 y 2017*	IG D	13:15 – 14:00	PALATUko TENIS eta PADEL PISTETAN	EUSKARAZ
PADEL-TENISA, 2011 eta 2014 artean jaiotakoak / PADEL-TENIS JUVENIL, nacidos entre 2010 y 2013*	IG D	11:30 – 12:30	PALATUko KANPOKO KIROL ZELAIA	EUSKARAZ

*.Irakasleak taldez alda dezake haurra, haren maila aintzat hartuta. / El profesor o la profesora puede cambiar al niño o a la niña de grupo en función de su nivel.

HIRUHILEKO KIROL JARDUEREN PREZIO PUBLIKOAK PRECIOS PÚBLICOS DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS TRIMESTRALES			
KIROL JARDUERA ACTIVIDAD DEPORTIVA	MAIZTASUNA FRECUENCIA	ABONATUA ABONADO	ABONATU GABEA NO ABONADO
HAURRAK (14 urtetik beherakoak) Infantil (menor de 14 años)	—	7,00 €	12,00 €
HELDUAK Adultos	Astean behin 1 día a la semana	13,00 €	22,00 €
	Astean 2 egun 2 días a la semana	26,00 €	44,00 €
	Astean 3 egun 3 días a la semana	39,00 €	66,00 €
TENISA eta PADELA / TENIS y PADEL			
HAURRAK (14 urtetik beherakoak) Infantil (menor de 14 años)	—	20,00 €	30,00 €
HELDUAK Adultos	—	25,00 €	38,00 €