

MUGITU eta ZAINDU! 2025eko azken hiruhilekorako kirol ekintzen egitaraua
¡MUÉVETE Y CUÍDATE! Programa de actividades deportivas del último trimestre de 2025



MURGIAKO KIROL INSTALAZIOAK 2025eko urritik abendura arteko KIROL EKINTZAK

ARGIBIDEAK

- **IRAILAREN 1etik 15era (biak barne),** aurretiko izen-emateak.
- **IRAILAREN 16an, 16:30ean,** zozketa.
- **IRAILAREN 17tik 23ra arte:**
 - ✓ Zozketan zorterik izan ez dutenek plaza libreak 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.

IKASTAROEN IRAUPENA / EGUTEGIA

- Egutegia alda daiteke. Aldaketarik egonez gero, aldez aurretik jakinaraziko da ohiko bideetatik.
- Ikastaroen iraupena:
2025/10/01 – 2025/12/21
- Eskolarik gabeko egunak:
abenduren 6tik 8ra

INSTALAZIOEN ORDUTEGIA

09:30 - 22:00, astelehenetik ostiralera
09:00 – 21:30, larunbatetan
09:30 – 14:00, igande eta jai egunetan

INSTALACIONES DEPORTIVAS DE MURGIA ACTIVIDADES DEPORTIVAS de octubre a diciembre de 2025

INFORMACIÓN

- **Del 1 al 15 DE SEPTIEMBRE (ambos inclusive),** preinscripciones
- **16 DE SEPTIEMBRE a las 16:30,** 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.

DURACION DE LOS CURSOS / CALENDARIO

- El calendario puede verse modificado. En caso de producirse cambios, se avisará con antelación por los cauces habituales.
- Duración del curso: 01/10/2025 – 21/12/2025
- Días sin clase: Del 6 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

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 ez joan._
- Kontuan hartu:
 - ✓ Puntuala izan, ordu-orduan hasteko eta amaitzeko.
 - ✓ Itzali telefonoa edo kendu soinua, eskolan zauden bitartean ez molestatzeko.
 - ✓ Ekarri jantzi, oinetako eta ekipamendu egokia. Sartu oinetakoak garbi erabilerara aretoko saioetara.
 - ✓ Nork bere estera ekarri beharko du.
 - ✓ Jarduera fisikoa praktikatzen hastekoa bazara, garrantzitsua da jakitea zure egoera fisikoa zein den eta zein jarduera fisiko komeni zaizun egitea. Ez izan zalantzarik gurekin harremanetan jartzeko eta horri buruzko aholkularitza eskatzeko.
 - ✓ Talde bat baino gehiago eskaintzen diren zenbait jardueren kasuan (COMBI GYM eta GIMNASIA POSTURALA) talde horietako batek euskaraz funtziona dezan saiatuko gara, baldintzak betetzen badira.

INFORMAZIO GARRANTZITSUA!

Kirol-instalazioen berritze lanek jarraitzen dute, eta egoera horrek jarduera batzuk lekuz aldatzera behartzen gaitu. Diptikoan ageri da azken hiruhileko honetan jarduera bakoitza non egingo den. Udalak garaiz eta behar bezala jakinaraziko ditu gerta litezkeen aldaketak.

Gogorarazten dizuegu kanpoko aldagelak bakarrik egongo direla erabilgarri, eta, obrak direla eta, ez dela ur berorik izango.

Barkatu eragozpenak eta gozatu jarduera fisikoa eginez!

Informazio gehiago:  **672 116061** 
(WhatsApp bidez ere bai)
eta palatu.zuia@gmail.com helbide elektronikora idatziz.

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.
- A tener en cuenta:
 - ✓ 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.
 - ✓ 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.
 - ✓ En el caso de actividades en las que se oferten varios grupos (COMBI GYM y GIMNASIA POSTURAL) se procurará que uno de ellos funcione en euskera, si se cumplen las condiciones.

¡INFORMACION IMPORTANTE!

Continúan las obras de renovación de las instalaciones deportivas y esta situación nos obliga a reubicar algunas actividades. En el diptico se señala el lugar de realización de cada una de ellas para este último trimestre del año. El ayuntamiento comunicará en tiempo y forma de los cambios que se puedan ir produciendo. Os recordamos que seguirán habilitados únicamente los vestuarios exteriores, con la incidencia que no contarán con agua caliente debido a las obras.

¡Disculpad las molestias y disfrutad practicando ejercicio físico!

Más información:  **672 116061**  (también disponible vía WhatsApp) y escribiendo al correo electrónico palatu.zuia@gmail.com.

HELDUENTZAKO KIROL JARDUERAK (2009 eta aur.) / ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA PERSONAS ADULTAS (nacidas 2009 y ant.)

EKINTZA ACTIVIDAD	EGUNAK DIAS	ORDUTEGIA HORARIO	ARETOA SALA
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 el que se prioriza el trabajo de glúteos, abdominales y piernas a la vez que tonificamos tronco y brazos de forma segura y efectiva.	As-Og M-J	19:15 – 20:15	PALATU
COMBI GYM Oinarritzko gaitasun fisiko guztiak ariketa kardiobaskularra, indarra, malgutasuna eta koordinazioa baliatuz entrenatzen dituen jarduera fisikoa / Actividad física en la que se entrena todas las capacidades físicas básicas a través de ejercicio cardiovascular, de fuerza, flexibilidad y coordinación	Al-Az-Ol L-X-V	09:35 – 10:30	PALATU/ UDALETXEA
	Al-Az / L-X	19:00 – 20:00	UDALETXEA
GAP Jarduera honetan ipurmasailak, abdominalak eta hankak lantzeari ematen zaio lehentasuna, eta, aldi berean, enborra eta besoak segurtasunez eta eraginkortasunez tonifikatuz / Actividad 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.	As-Og M-J	09:35– 10:30	PALATU/ UDALETXEA
SASOI FISIKOA Intentsitate handiko jarduera fisikoa, erresistentzia, indarra, abiadura eta malgutasuna zirkuituen bidez lantzen dituen, entrenamendu interbalikoa, ... CONDICION FISICA Actividad física de intensidad alta en la que se trabaja la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad a través de circuitos, entrenamiento interválico, ...	As-Og M-J	20:15 – 21:15	PALATU
MANTENTZE-GIMNASIA Jarduera fisikoa, mantentze fisiko orokorra ona izan dadin) GIMNASIA DE MANTENIMIENTO Actividad física con el fin de obtener un mantenimiento de una forma física general buena	As-Og M-J	10:30 – 11:30	PALATU/ UDALETXEA
		11:30 – 12:30	UDALETXEA
GIMNASIA POSTURALA Jarduera fisikoa ariketa analitikoekin; gorputz osoa tonifikatzen da, gorputzaren tonua eta jarrera hobetzeko. GIMNASIA POSTURAL Actividad física con ejercicios analíticos en la que se tonifica todo el cuerpo con el fin de mejorar el tono y la postura corporal.	Al-Az-Ol L-X-V	10:45 – 11:45	UDALETXEA
	Ar-Og/ M - J	18:00 - 19:00	
	Al / L	18:00 – 19:00	
	Az/ X	18:00 – 19:00	
HELDUEN TENISA (60 minututako saioak. Irakasleak, mailaren arabera, ikasleak bi taldetan banatuko ditu) TENIS ADULTOS (Sesiones de 60 minutos. El profesor distribuirá el grupo en función del nivel del alumnado)	Lb/S	12:15 – 14:15	JAI ALAI/ RAL
RUNNING ETA TRAIL HASTAPEN-JARDUERA Jarduera horretan, karrera-teknika landuko da, luzatze- eta indartze-ariketa espezifikoa egingo dira lesioak prebenitzeko, eta saio progresiboak eta parte-hartzaileen egoera fisikora egokituak egingo dira, hiri-bideak eta bidezor naturalak konbinatuz, arnasketa landuko da eta hidratazioari eta oinetako eogkiak aukeratzeari buruz aholkatuko da. INICIACION AL RUNNING Y TRAIL Actividad en la que se trabajará la técnica de carrera, se realizan ejercicios de estiramiento y fortalecimiento específicos para prevenir lesiones. Se realizarán sesiones progresivas y adaptadas a la condición física de los participantes, combinando caminos urbanos y senderos naturales. Se trabajará y se aconsejará sobre la hidratación y la elección del calzado adecuado.	Az/ X	19:30 – 20:30	KALEA/ JAI ALAI
YOGA / YOGA	Al-Az-Ol L-X-V	11:45 – 13:00	UDALETXEA

HAUR ETA GAZTEENTZAKO KIROL JARDUERAK / ACTIVIDADES DEPORTIVAS INFANTILES Y JUVENILES

JARDUERA ACTIVIDAD	EGUNAK DIAS	ORDUTEGIA HORARIOS	
DUATLOIA, 2010 eta 2015 artean jaioetakoak* BI DIZIPLINAK KONBINATUZ (TXIRRINDULARITZA ETA LASTERKETA) ARIKETAK ADINERA ETA MAILARA EGOKITUZ. TALDE-LANA, MOTIBAZIOA ETA DIZIPLINA BAKOITZEAN OINARRIZKO TREBETASUNAK ESKURATZEA SUSTATUKO DA. DUATLOIA, año de nacimiento: entre 2010 Y 2015 COMBINACION DE LAS DOS DISCIPLINAS (CICLISMO Y CARRERA) ADAPTANDO LOS EJERCICIOS A LA EDAD Y NIVEL. SE PROMOVERÁ EL TRABAJO EN EQUIPO, LA MOTIVACIÓN Y LA ADQUISICIÓN DE HABILIDADES BÁSICAS EN CADA DISCIPLINA.	As/ M	16:45 – 18:00	KALEA eta JAI ALAI
KIROL AURREKO JOLASAK, 2017 eta 2019 artean jaioetakoak JUEGOS PREDEPORTIVOS, año de nacimiento: entre 2017 y 2019	Og/J	16:00 16:50	PALATU
KIROL AURREKO JOLASAK PATINETAN, 2016 eta 2019 artean jaioetakoak* JUEGOS PREDEPORTIVOS EN PATINES, nacidos entre 2016 y 2019*	Az/X	17:00 -17:45	PALATU
KIROL AURREKO JOLASAK ERRAKETAREKIN, 2017 eta 2019 artean jaioetakoak* JUEGOS PREDEPORTIVOS CON RAQUETA, año de nacimiento: entre 2017 y 2019*	Lr/S	10:30 – 11:15	RAL / JAI ALAI
MULTIKIROLA, 2014 eta 2016 artean jaioetakoak MULTIDEPORTE, nacidos entre 2014 y 2016	Og/J	16:50 – 17:45	PALATU
PSIKOMOTRIZITATEA, 2020 eta 2021ean jaioetakoak PSICOMOTRICIDAD, año de nacimiento: en 2020 y 2021	Al/L	17:00-17:45	VIRGEN DE ORO IKASTETXEA
TENISA, 2014 eta 2016 artean jaioetakoak* TENIS, nacidos entre 2014 y 2016*	Lr/S	09:45 – 10:30	RAL / JAI ALAI
GAZTE-TENISA, 2010 eta 2013 artean jaioetakoak TENIS JUVENIL, año de nacimiento: entre 2010 y 2013	Lr/S	11:15-12:15	RAL / JAI ALAI

* Irakasleak, ikasleen mailaren arabera, taldez aldatu ahal izango ditu / El profesorado, en función del nivel del alumnado, podrá cambiarlo de grupo.

HIRUHILABETETAKO KIROL JARDUEREN PREZIO PUBLIKOAK

PRECIOS PÚBLICOS DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS TRIMESTRALES

KIROL JARDUERA ACTIVIDAD DEPORTIVA		ABONATUA ABONADO	ABONATU GABEA NO ABONADO
HAURRAK (14 urtetik beherakoak) <i>Infantil (menor de 14 años)</i>		7,00 €	12,00 €
HELDUAK <i>Personas adultas</i>	Astean behin <i>1 día a la semana</i>	13,00 €	22,00 €
	Astean 2 egun <i>2 días a la semana</i>	26,00 €	44,00 €
	Astean 3 egun <i>3 días a la semana</i>	39,00 €	66,00 €
TENIS	HAURRAK (14 urtetik beherakoak) <i>Infantil (menor de 14 años)</i>	20,00 €	30,00 €
	HELDUAK <i>Personas adultas</i>	25,00 €	38,00 €