

MUGITU eta ZAINDU! 2024-2025eko KIROL JARDUEREN EGITARAUA

¡MUÉVETE Y CUÍDATE! PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2024-2025



KONTUAN HARTU BEHARREKO ZENBAIT ARAU BATZUK

- Parte-hartzaileek berariaz onartzen dute udaleko kirol programazioa aldatu, atzeratu eta/edo bertan behera utzi ahal izango dela.
- Ez da dirurik itzuliko jarduerak hasitakoan edo baja jakinarazten ez bada jarduerak hasi baino astebete lehenago.
- Prezio osoa ordainduko da, nahiz eta klase guztietara ez joan.
- Kontuan hartu:
 - Puntuala izan, orduan hasteko eta amaitzeko.
 - Ekarri jantzi, oinetako eta ekipamendu egokia.
 - Sartu oinetakoak garbi erabilera anitzeko gelako saioetara
 - Nork bere estera ekarri beharko du. Hala egin ezean, instalazioak utziko dizu baina saioa bukatutakoan garbitzeaz arduratu beharko zara.
 - 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.*
- *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.*
 - *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. Kirol-instalazioan obrak direla eta, ikastaroen iraupena honako hau izango da:

1. txanda 2024/09/30 - 2024/12/22
2. txanda 2025/01/07 - 2025/03/30

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

- URRIA: 12an
- AZAROA: 1etik 3ra
- ABENDUA: 6tik 8ra eta 23tik 31ra
- URTARRILA: 1etik 6ra

DURACION DE LOS CURSOS. Por motivo de la ejecución de la obra en la instalación deportiva, la duración de los cursos será la siguiente:

- 1ª tanda 30/09/2024 – 22/12/2024
- 2ª tanda 07/01/2025 - 30/03/2025

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

- OCTUBRE: 12
- NOVIEMBRE: del 1 al 3
- DICIEMBRE: del 6 al 8 y del 24 al 31
- ENERO: del 1 al 6

INSTALAZIOETAKO ORDUTEGIA/ HORARIO DE INSTALACION

IRAILAREN 15era ARTE, EGUNERO /HASTA EL 15 DE SEPTIEMBRE, todos los días 9:30 – 21:30

IRAILAREN 16TIK AURRERA/ A PARTIR DEL 16 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

HAUR ETA GAZTEENTZAKO KIROL JARDUERAK

ACTIVIDADES DEPORTIVAS INFANTILES Y JUVENILES

JARDUERA ACTIVIDAD	EGUNAK DIAS	ORDUTEGIA HORARIOS
KIROL AURREKO JOLASAK, 2016 eta 2018 artean jaioetakoak JUEGOS PREDEPORTIVOS, nacidos entre 2016 y 2018	Og/J	17:05 – 17:55
KIROL AURREKO JOLASAK PATINETAN, 2015 eta 2018 artean jaioetakoak* JUEGOS PREDEPORTIVOS EN PATINES, nacidos entre 2015 y 2018*	Az/X	17:00 -17:50
KIROL FIT, 2009 eta 2012 artean jaioetakoak (Egokitzapen fisiko orokorra zirkuituen bidez, lan lokalizatua, kirol-modalitateak, etab.) (Acondicionamiento físico general través de circuitos, trabajo localizado, modalidades deportivas, ...)	As eta Og M y J	16:05 - 17:00
MULTIKIROLA, 2013 eta 2015 artean jaioetakoak MULTIDEPORTE, nacidos entre 2013 y 2015	Og/J	15:15 – 16:05
IRRISTAKETA, 2009 eta 2014 artean jaioetakoak* PATINAJE, nacidos entre 2009 y 2014*	As/ M	17:00 – 17:50
PSIKOMOTRIZITATEA, 2019 eta 2020an jaioetakoak PSICOMOTRICIDAD, nacidos en 2019 y 2020	Al/L	17:00-17:45
KIROL AURREKO JOLASAK ERRAKETAREKIN, 2016 eta 2018 artean jaioetakoak* JUEGOS PREDEPORTIVOS CON RAQUETA, nacidos entre 2016 y 2018*	Lb/S	10:30 – 11:15
TENISA, 2013 eta 2015 artean jaioetakoak* TENIS, nacidos entre 2013 y 2015*	Lb/S	9:45 – 10:30
GAZTE-TENISA TENIS JUVENIL	Lb/S	11:15-12:15

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

HELDUENTZAKO KIROL JARDUERAK (2008 eta aur.)*

ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA ADULTOS (nacidos 2008 y ant.)*

ACTIVIDAD EKINTZA	DIAS EGUNAK	HORARIO ORDUTEGIA
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
CARDIO-FIT Euskarri musikalaz egindako jarduera, lan kardiobaskularra lehenetsiz eta tonifikazio-ariketekin 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
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	9:45 – 10:45
	Al-Az / L-X	19:00 – 20:00
GAP Jarduera honetan ipurmasailak, abdominalak eta hankak lantzeari ematen zaio lehentasuna, eta, aldi berean, enborra eta besoak segurtasunez eta eraginkortasunez tonifikatuz / <i>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.</i>	As-Og M-J	9:40– 10:30
SASOI FISIKOA Intentsitate handiko jarduera fisikoa, erresistentzia, indarra, abiadura eta malgutasuna zirkuituen bidez lantzen dituen, entrenamendu interbalikoa, ... <i>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, ...	As-Og M-J	20:00 – 21:15
MANTENTZE-GIMNASIA Jarduera fisikoa, mantentze fisiko orokorra ona izan dadin) <i>GIMNASIA DE MANTENIMIENTO</i> Actividad física con el fin de obtener un mantenimiento de una forma física general buena	As-Og M-J	10:30 – 11:30
		11:30 – 12:30
GIMNASIA POSTURALA Jarduera fisikoa ariketa analitikoekin; gorputz osoa tonifikatzen da, gorputzaren tonua eta jarrera hobetzeko. <i>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.	Al-Az-Ol L-X-V	10:45 – 11:45
	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) <i>TENIS ADULTOS</i> (Sesiones de 60 minutos. El profesor distribuirá el grupo en función del nivel del alumnado)	Lb/S	12:15 – 14:15
YOGA / YOGA	Al-Az-Ol L-X-V	11:45 – 13:00

*Jarduera euskaraz izango da, beti ere, taldekideek gutxieneko ulermen-maila badute/ La actividad será en euskera siempre que los miembros del grupo tengan un nivel mínimo de comprensión

IKASTARO MONOGRAFIKOA: “Ezagutu eta aprobetxatu parke bio-osasungarria”

CURSO MONOGRÁFICO “Conoce y aprovecha el parque biosaludable”

JARDUERA ACTIVIDAD	TXANDAK TURNOS	EGUNAK DIAS	ORDUTEGIA HORARIO
 Udalerriko parke bikain hau nola erabili eta aprobetxatu jakin nahi baduzu, animatu eta hurbildu. Lau saiotan instalazioak eskaintzen dizkizun kirol jarduera fisikoak ezagutzeko aukera izango duzu. Saioak parkean bertan egingo dira eta ikastaroa lau astetan izango denez, zure kabuz joatean sortzen zaizkizun zalantza guztiak galdetu ahal izango dituzu. <i>Si quieres conocer cómo utilizar y aprovechar el estupendo parque que disponemos en el municipio, animate y acércate. Tendrás ocasión a lo largo de cuatro sesiones de conocer las posibilidades de práctica física deportiva que te ofrece la instalación. Las sesiones se realizarán en el mismo parque y al alargarse el curso durante cuatro semanas, podrás preguntar todas las dudas que te surgen cuando acudas por tu cuenta.</i>	Urriak 4, 11, 18 eta 25 4,11,18 y 25 de octubre Martxoak 7, 14, 21 eta 28 7, 14, 21 y 28 de marzo	OSTIRALA Viernes	10:30-11:30

*Taldeak sortzeko, gutxienez 4 izen-emate behar dira/ Para organizar grupo, mínimo 4 inscritos

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>Adultos</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>	49,00 €	66,00 €
*Prezio berezia 60 urtetik gorakoentzat Gimnasia ikastaroetan <i>*Precio especial para mayores de 60 años en los cursos de Gimnasia</i>	Astean 2 egun <i>2 días a la semana</i>	7,00 €	13,00 €
	Astean 3 egun <i>3 días a la semana</i>	12,00€	17,00 €
TENIS	HAURRAK (14 urtetik beherakoak) <i>Infantil (menor de 14 años)</i>	20,00 €	30,00 €
	HELDUAK <i>Adultos</i>	25,00 €	38,00 €

**Une bakoitzean indarrean dauden prezio publikoen ordenantzari dagozkion prezioak aplikatuko dira/ Los precios de aplicación serán los correspondientes a la ordenanza de precios públicos vigentes en cada momento.*

GARRANTZITSUA! IZENA EMATEKO PROZEDURA, ZOZKETA eta PLAZAK FORMALIZATZEA

¡IMPORTANTE! PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIONES, SORTEO Y FORMALIZACIÓN DE PLAZAS

- Aurretiko izen-emateak ABUZTUAREN 29tik IRAILAREN 13ra (biak barne).
- Zozketa: IRAILAREN 16an, 18:30ean
- Zozketaren emaitzen kontsulta: instalazioaren informazio-taulan eta telefonoz. Zozketan plaza lortu dutenek jarduera ordaindu beharko dute irailaren 17tik 20ra bitartean edo adierazi beharko dute ordainketa helbideratzea nahi dutela. Halakorik egin ezean, plaza galduko dute. Bestalde, jardueran interesatuta jarraitzen ez badute, instalazioari jakinarazi beharko diote ikastaroa hasi baino lehen.
- IRAILAREN 21tik 24a BITARTEAN: Zozketan plazarik lortu ez dutenek izena eman ahalko dute bete gabeko plazetan.
- IRAILAREN 25tik AURRERA: Bete gabeko plazetan izena ematea
- Udalaren Osoko bilkurak onartutako kirol ekintzetan izena emateko prozedurak arautuko du prozedura.
- [KLIKATU HEMEN](#) eta bete ezazu izen-emate orrialdea.
- Preinscripciones del 29 de AGOSTO hasta el 13 de SEPTIEMBRE (ambos inclusive).
- Sorteo: 16 de SEPTIEMBRE a las 18:30 horas.
- Consulta de resultados del sorteo: en el tablón de información de la instalación y por teléfono. Las personas afortunadas en el sorteo, deberán realizar el pago de la actividad entre el 17 y el 20 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.
- ENTRE EL 21 Y 24 DE SEPTIEMBRE: Las personas no agraciadas en el sorteo podrán inscribirse en aquella actividad donde hayan quedado plazas libres.
- A PARTIR DEL 25 DE SEPTIEMBRE: Plazas libres
- El proceso se regirá por el procedimiento de inscripción en las actividades deportivas aprobado por el pleno del Ayuntamiento.
- [PINCHA AQUÍ](#) y rellena el formulario.

IKASTAROAREN HASIERA ASTEARTEAN URRIAREN 1ean
INICIO DEL CURSO EL MARTES 1 DE OCTUBRE