

MUGITU eta ZAINDU! MARTXOAREN 31tik EKAINAREN 15era arte Kirol jardueren egitaraua
¡MUÉVETE Y CUÍDATE! Programa de actividades deportivas del 31 de MARZO al 15 de JUNIO



OHARTXOA:

Apiriletik aurrera, kirol-instalazioak berritzeko obrekin jarraituko da barruko aldageletan, jarduera geletan eta tabernan.

Fase horrek gutxienez 6 hilabete iraungo du, eta, horren ondorioz, hainbat udal kirol-jarduera birkokatzera behartu digu, obrak luzatzen diren bitartean instalazioaren jarduerari ahalik eta gehien eusten saiatzeko.

Koexistentzia horrek zenbait gorabehera dakartza jardueren ohiko garapenean, hala nola hasierako eta amaierako ordutegiaren aldaketak, kokapenaren aldaketak eta, eragin nagusia, barruko aldagelak erabiltzeko ezintasuna.

Fase honetan, jarduketak egingo dira berokuntza-sisteman eta galdara-gelan. Horregatik, jakinarazten da kanpoko aldagelak erabilgarri egongo diren arren, ez dela ur beroko zerbitzurik egongo, eta igerilekuak udan irekitzen diren bitartean zabalduko dela.

Badakigu eragozpen hori oso garrantzitsua dela, baina obraren plangintzan jarduera mantentzea baloratu zen, gorabehera horiek gorabehera, obrak egin bitartean udal instalazioa erabat itxi beharrean.

Mila esker elkar ulertzeagatik eta barkatu eragozpenak.

NOTA:

A partir de abril se continua con las obras de reforma de las instalaciones deportivas en las zonas de vestuarios interiores, salas de actividades y bar.

La ejecución de esta fase que durara un mínimo de 6 meses, ha llevado consigo tener que reubicar una parte importante de las actividades deportivas municipales, dentro del objetivo de intentar mantener lo máximo posible la actividad de la instalación durante la ejecución de las obras.

Esta coexistencia conlleva algunas incidencias en el desarrollo habituales de las actividades tales como las modificaciones en el horario de inicio y finalización, cambios en la ubicación y, la afección principal, la imposibilidad de utilizar los vestuarios interiores.

En esta fase, se acometerán actuaciones en el sistema de calefacción y en la sala de calderas. Por ello se informa que aunque los vestuarios exteriores estarán disponibles, no habrá servicio de agua caliente, circunstancia esta que se extenderá durante el periodo de apertura de las piscinas en verano.

Somos conscientes de la importancia de este inconveniente, pero en la planificación de la obra se valoró mantener la actividad, a pesar de estas incidencias, en lugar de cerrar completamente la instalación municipal durante la ejecución de las obras.

Gracias por la comprensión y disculpad las molestias.



IKASTAROEN IRAUPENA. Azken
hiruhilabetetako ikastaroen iraupena honako hau
izango da:

2025/03/31 – 2025/06/15

DURACION DE LOS CURSOS. La duración de los
cursos de este último trimestre será la siguiente:

31/03/2025 – 15 /06 /2025

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

- APIRILA: 17tik 30ra
- MAIATZA: 1etik 4ra

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

- ABRIL: 17 al 30
- MAYO: del 1 al 4

INSTALAZIOETAKO ORDUTEGIA/ HORARIO DE INSTALACION

Astelehenetik ostiralera arte / De lunes a viernes
Larunbatetan / Sábados
Igandeetan eta jai egunetan/ Domingos y festivos

9:30 - 22:00
9:00 - 21:30
9:30 - 14:00

INFORMAZIO GEHIAGO/ MÁS INFORMACIÓN

945 430157- 672 116061



/ palatu.zuia@gmail.com

HELDUENTZAKO KIROL JARDUERAK (2008 eta aur.)*

ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA ADULTOS (nacidos 2008 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 / <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	19:15 – 20:15	PALATU
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-OI L-X-V	9:35 – 10:30	PALATU
	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 / <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	9:35– 10:30	PALATU
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	20:15 – 21:15	PALATU
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	PALATU
		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-OI 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) <i>TENIS ADULTOS (Sesiones de 60 minutos. El profesor distribuirá el grupo en función del nivel del alumnado)</i>	Lb/S	12:15 – 14:15	JAI ALAI
YOGA / YOGA	Al-Az-OI L-X-V	11:45 – 13:00	UDALETXEA

ACTIVIDADES DEPORTIVAS INFANTILES Y JUVENILES

JARDUERA ACTIVIDAD	EGUNA K DIAS	ORDUTEGIA HORARIOS	ARETOA SALA
KIROL AURREKO JOLASAK, 2018 eta 2019 artean jaiotakoak JUEGOS PREDEPORTIVOS, nacidos entre 2018 y 2019	Og/J	16:10 – 17:00	PALATU
KIROL AURREKO JOLASAK, 2015 eta 2017 artean jaiotakoak JUEGOS PREDEPORTIVOS, nacidos entre 2015 y 2017	Og/J	17:00 -17:50	PALATU
KIROL AURREKO JOLASAK PATINETAN, 2015 eta 2018 artean jaiotakoak* JUEGOS PREDEPORTIVOS EN PATINES, nacidos entre 2015 y 2018*	Az/X	17:00 -17:50	PALATU
GAZTE-TENISA/ TENIS JUVENIL	Lb/S	10:30-11:30	JAI ALAI

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>	39,00 €	66,00 €
TENIS	HAURRAK (14 urtetik beherakoak) <i>Infantil (menor de 14 años)</i>	20,00 €	30,00 €
	HELDUAK <i>Adultos</i>	25,00 €	38,00 €