



2021-2022ko KIROL JARDUEREN EGITARAUA

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2021-2022



GARRANTZITSUA! IZENA EMATEKO PROZEDURA, ZOZKETA, PLAZAK FORMALIZATZEA ETA 2021-2022ko DENBORALDIAREN JARDUEREN EGUTEGIA *¡IMPORTANTE! PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIONES, SORTEO, FORMALIZACIÓN DE PLAZAS Y CALENDARIO DE LA TEMPORADA 2021-2022*

- **Aurreko izenemateak IRAILAREN 1etik 13ra (biak barne).** [Klikatu hemen](#) eta bete ezazu izen-emate orrialdea. / *Preinscripciones del 1 al 13 de SEPTIEMBRE (ambos inclusive).* [Pincha aquí](#) y rellena el formulario.
- **Zozketa: IRAILAREN 14an, 15:30etan //** *Sorteo: 14 de SEPTIEMBRE a las 15:30 horas.*
- **Zozketaren emaitzen kontsulta: 20:00etatik aurrera instalazioko informazio-taulan.** Zozketan eskatutako lortu dutenek instalazioari jakinarazi beharko diote, jardueran interesatuta jarraitzen ez badute.// *Consulta de resultados del sorteo: A partir de las 20:00 horas, en el tablón de información de la instalación. Las personas afortunadas en el sorteo, deberán comunicar a la instalación, en caso de no seguir interesadas en la actividad*
- **Irailaren 15etik 20ra arte zozketan zorterik izan ez dutenek plaza libreak dauden jardueretan izena eman ahal izango dute. //** *Del 15 al 20 de septiembre las personas no agraciadas en el sorteo podrán inscribirse en aquella actividad donde hayan quedado plazas libres.*
- **Nahitaezkoa izango da kirol jardueraren ordainketa helbideratzea.** Jardueraren aldia amaitzean egingo da kobraketa. // *Será obligatorio domiciliar el pago de la actividad. Ésta se girará a la finalización del periodo de la actividad*
- **Hutsik geratutako izenemateak: irailaren 21etik aurrera. //** *Plazas libres: a partir del 21 de septiembre*
- **Prozesua Udalaren Osoko bilkurak onartutako kirol ekintzetan izena emateko prozedurak arautuko du. //** *El proceso se regirá por el procedimiento de inscripción en las actividades deportivas aprobado por el pleno del Ayuntamiento.*

IKASTAROAREN HASIERA LARUNBATEAN, URRIAREN 2an

INICIO DEL CURSO EL SABADO 2DE OCTUBRE



COVID-19 NEURRIAK

- Egungo egoerak behartzen gaitu aurreko kurtsoan hartutako osasun-neurriak mantentzera. Neurriak nahitaez ezagutu eta bete beharko dituzte udaleko kirol jardueran parte hartzen duten pertsona guztiek, birusaren transmisioa saihesteko.
- Parte-hartzaileek berariaz onartzen dute udaleko kirol programazioa atzeratu eta/edo bertan behera utzi ahal izango dela, osasun-agintariek hala gomendatzen edo adierazten badute.
- Nahitaezkoa izango da jardueraren ordainketa helbideratzea. Jardueraren aldia amaitzean egingo da kobraketa.
- Puntualtasun nahitaezkoa: jarduerak 50 minutu iraungo dute. 10 minututako tarteak egongo dira lehenago eta ondoren materiala desinfektatu ahal izateko, aretoa aireztatzeko eta aretotik irteteko, beti ere jardueraren arduradunak adierazitako jarraibideak betez.
- Nahitaezkoa izango da eskuak urarekin eta xaboiarekin edo hidrogelarekin garbitzea aretora sartu eta bertatik irten baino lehen.
- Nahitaezkoa izango da aretora maskara ondo jarrita sartzea. Kirola egiten den bitartean, maskara mantendu beharko da.
- Ezingo dira instalazioetako esterillak erabili. Berori, nahi izanez gero, parte-hartzaile bakoitzak ekarri beharko duen banakako materiala izango da jardueraren egun bakoitzean.
- Komeni da zein bere ur-botila ekartzea, banakako kontsumorako.
- Nahitaezkoa izango da aretoan, oinetako garbiekin sartzea.
- Garbiketarako, desinfekzio eta aireztapeneko ordutegiak, lanak eta denborak errespetatu beharko dira.
- Aurre inskripzioa egitean, [udalak antolatutako kirol-jardueretan parte hartzeko prebentzio neurriak eta baldintzak ezagutzeko, onartzeko eta konpromisoa hartzeko agiria sinatuko da.](#)

MEDIDAS COVID 19

- *La situación actual nos obliga a continuar con las medidas sanitarias, instauradas el curso pasado y de obligado conocimiento y cumplimiento por parte de todas las personas participantes en la actividad deportiva municipal con el fin de evitar la transmisión del virus.*
- *Las personas participantes aceptan que el programa municipal pueda ser retrasado, suspendido o cancelado en caso de que así sea recomendado o indicado por las autoridades sanitarias.*
- *Sera obligatorio domiciliar el pago de la actividad. Éste se girará a final del periodo de la actividad.*
- *Máxima puntualidad: la duración de las actividades será de 50 minutos. Se dispondrá de 10 minutos para desinfectar el material antes y después de ser utilizado, ventilar la sala y abandonar la misma siguiendo las indicaciones pautadas por la persona responsable de la actividad.*
- *Será obligatorio el lavado de manos con agua y jabón o hidrogel antes de entrar y salir de la sala.*
- *Será obligatorio acceder a la sala polivalente con la mascarilla, bien colocada. Durante la práctica deportiva, la misma se realizará con la mascarilla puesta.*
- *No se podrán utilizar las esterillas de las instalaciones. Éste será un material individual que deberá traer cada una de las personas participantes si lo desea, cada día de la actividad.*
- *Se recomienda traer un botellín de agua para consumo individual.*
- *Será obligatorio entrar en la sala con el calzado limpio para la sesión.*
- *Deberán respetarse los horarios, trabajos y tiempos de limpieza, desinfección y ventilación*
- *Al realizar la preinscripción, [se firmará el documento de conocimiento, aceptación y compromiso con las medidas de prevención y condiciones de participación en las actividades deportivas organizadas por el ayuntamiento.](#)*



HAURRENTZAKO KIROL JARDUERAK/ACTIVIDADES DEPORTIVAS INFANTILES

JARDUERA ACTIVIDAD	EGUNAK DIAS	ORDUTEGIA HORARIOS	LEKUAK PLAZAS	HIRUHILEKO PREZIOAK: 2021 / TARIFA TRIMESTRAL 2021		
				Abonatuak Abonados	Erroldatuak Con padrón	Ez erroldatuak Sin padrón
KIROL AURREKO JOLASAK, 2013-2014-2015 urteetakoak JUEGOS PREDEPORTIVOS, de los años 2013-2014-2015	Og/J	17:00-18:00	12	6,45	10,92	12,95
KIROL AURREKO JOLASAK PATINETAN, 2014-2015-2016 urteetakoak* JUEGOS PREDEPORTIVOS EN PATINES, de los años 2014-2015-2016*	Az/X	17:00-18:00	12			
MULTIKIROLA, 2010-2011-2012 urteetakoak MULTIDEPORTE, de los años 2010-2011-2012	Al/L	18:00-19:00	12			
HAUR-IRRISTAKETA, 2010-2011-2012-2013 urteetakoak* PATINAJE INFANTIL, de los años 2010-2011-2012-2013*	Ar/M	17:00-18:00	12			
PSIKOMOTRIZITATEA, 2016-2017 urteetakoak* PSICOMOTRICIDAD, de los años 2016-2017	Al/L	17:00-18:00	12			
KIROL AURREKO JOLASAK ERRAKETAREKIN, 2014-2015 urteetakoak* JUEGOS PREDEPORTIVOS CON RAQUETA, de los años 2014-2015*	Lb/S	10:45-11:30	8	13,37€	20,38€	26,71€
TENISA, 2010-2011 urteetakoak* TENIS, de los años 2010-2011*	Lb/S	9:15-10:00	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 (2006-2007-2008-2009) /ACTIVIDADES PARA JOVENES (2006-2007-2008-2009)

JARDUERA ACTIVIDAD	EGUNAK DIAS	ORDUTEGIA HORARIOS	LEKUAK PLAZAS	2021eko HIRUHILEKO PREZIOAK/ TARIFA TRIMESTRAL 2021					
				Jaiotze-urteak / Años: 2007-2008-2009			Jaiotze-urteak / Años: 2006		
				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, ...)	Ar 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	11:30 - 12:15	8	13,37€	20,38 €	26,71 €	16,84 €	25,80 €	33,74 €

HELDUENTZAKO KIROL EKINTZAK (2005 eta aur.) / ACTIVIDADES PARA ADULTOS (2005 y ants.)

HIRUHILABETEKO JARDUERAK / ACTIVIDADES TRIMESTRALES					
ACTIVIDAD EKINTZA	DIAS EGUNAK	HORARIO ORDUTEGIA	TARIFAS 2021-eko PREZIOAK		
			Abonatuak Con abono	Erroldatuak Con padrón	Ez erroldatuak Sin padrón
AEROFITNESS – GAP (euskarri musikaz 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	19:00 – 20:00	22,90 €	39,00 €	45,80 €
CARDIO-FIT (euskarri musikaz egindako jarduera, lan kardiobaskularra lehenetsiz eta tonifikazio-eriketekin konbinatuz) / (actividad con soporte musical priorizando el trabajo cardiovascular y combinándolo con ejercicios de tonificación)	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) / (actividad física en la que se entrena todas las capacidades físicas básicas a través de ejercicio cardiovascular, de fuerza, flexibilidad y coordinación)	Al-Az-OI/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,...)	As-Og M-J	20:00 – 21:00	22,90 €	39,00 €	45,80 €
CONDICION FISICA (actividad física de intensidad alta en la que se trabaja la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad a través de circuitos, entrenamiento interválico, ...)					
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	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 (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	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-OI/L-X-V	11:45 – 13:00	35,87 €	60,87 €	71,75 €

*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.

**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.



HILABETEKO JARDUERAK / ACTIVIDAD MENSUAL

EKINTZA ACTIVIDAD	DATAK FECHAS	HORARIO ORDUTEGIA	2021-eko PREZIOAK / TARIFAS 2021		
			Abonatuak Abonados	Erroldatuak Con padrón	Ez erroldatuak Sin padrón
<i>“Ezagutu eta aprobetxatu parke bioosasungarria”</i> <i>“Conoce y aprovecha el parque biosaludable”</i>  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. Si quieres conocer cómo utilizar y aprovechar el estupendo parque que disponemos en el municipio, ánimate 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.	URRIAK 8-15-22-29 OCTUBRE	11:30 – 12:30	4,00€	6,00€	8,00€
	MARTXOAK 4 - 11- 18- 25 MARZO				
	MAIATZAK 6-13-20-27 MAYO				



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

- | | |
|-----------|-------------------------|
| 1. txanda | 2021/10/02 - 2021/12/23 |
| 2. txanda | 2022/01/10 - 2022/03/13 |
| 3. txanda | 2022/03/14 - 2022/06/12 |

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

- URRIA 9tik 12ra, 30ean eta 31n
- AZAROA: 1ean
- ABENDUA: 4tik 8ra, 24tik 31ra
- URTARRILA: 1etik 9ra
- APIRILA: 14tik 24ra eta 28tik 30era

DURACION DE LOS CURSOS TRIMESTRALES. El calendario puede verse modificado. De haber cambios se avisará con antelación por los cauces habituales:

- | | |
|----------|-------------------------|
| 1ª tanda | 02/10/2021 - 23/12/2021 |
| 2ª tanda | 10/01/2022 - 13/03/2022 |
| 3ª tanda | 14/03/2022 - 12/06/2022 |

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

- OCTUBRE: del 9 al 12, 30 y 31
- NOVIEMBRE: 1
- DICIEMBRE: del 4 al 8, del 24 al 31
- ENERO: del 1 al 9
- ABRIL: del 14 al 24 y del 28 al 30

INSTALAZIOETAKO ORDUTEGIA/ HORARIO DE INSTALACION

IRAILAREN 12ra ARTE, EGUNERO /HASTA EL 12 DE SEPTIEMBRE, todos los días 9:30 – 21:30

IRAILAREN 13TIK AURRERA/ A PARTIR DEL 13 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

INFORMAZIO GEHIAGO/ MÁS INFORMACIÓN

www.zuia.eus / 945 430157- 672 116061



/ palatu.zuia@gmail.com