

MUGITU eta ZAINDU! 2022-2023ko KIROL JARDUEREN EGITARAUA

MUÉVETE Y CUÍDATE! PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2022-2023



**GARRANTZITSUA! IZENA EMATEKO PROZEDURA, ZOZKETA, PLAZAK
FORMALIZATZEA ETA 2022-2023ko DENBORALDIAREN JARDUEREN EGUTEGIA**
*¡IMPORTANTE! PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIONES, SORTEO, FORMALIZACIÓN DE
PLAZAS Y CALENDARIO DE LA TEMPORADA 2022-2023*

- Aurreko izenemateak ABUZTUAREN 29tik IRAILAREN 12ra (biak barne). [Klikatu hemen](#) eta bete ezazu izen-emate orrialdea. / *Preinscripciones del 29 de AGOSTO hasta el 12 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, jardueran interesatuta jarraitzen ez badute, instalazioari jakinarazi beharko diote. // *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, en caso de no seguir interesadas en la actividad, deberán comunicarlo a la instalación.*
- 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.*
- 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 ASTELEHENEAN URRIAREN 3an

INICIO DEL CURSO EL LUNES 3 DE OCTUBRE

KONTUAN HARTU BEHARREKO ZENBAIT ARAUAK

- Parte-hartzaileek berariaz onartzen dute udaleko kirol

programazioa aldatu, atzeratu eta/edo bertan behera utzi ahal izango dela.



- Ez da itzunketa egingo jarduera hasitakoan edo bajaren berri hasiera-data baino astebete lehenago eman gabe uzten bada.
- **Kontuan hartu:**
 - Puntuala izan behar duzula, hasteko eta amaitzeko.
 - Jantzi, oinetako eta ekipamendu egokiarekin etortzea komeni zaizu.
 - Gogoratu beharrezkoa dela erabilera anitzeko gelan oinetako garbiekin sartzea saiorako
 - Garbitasun arrazoiengatik, zure zerria ekarri beharko duzu. Hala egin ezean, instalazioak material hori izango du, baina arduratuko zara erabili ondoren garbitzeaz.
 - 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.*

- **Ten 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 de dicho material pero te encargarás de limpiarla 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.*

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

- | | |
|-----------|-------------------------|
| 1. txanda | 2022/10/03 - 2022/12/23 |
| 2. txanda | 2023/01/09 - 2023/03/19 |
| 3. txanda | 2023/03/20 - 2023/06/11 |

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

- URRIA: 12 eta 29tik 31ra
- AZAROA: 1ean
- ABENDUA: 5etik 11ra eta 24tik 31ra
- URTARRILA: 1etik 8ra
- APIRILA: 6tik 16ra eta 28tik 30era
- MAIATZA: 1ean

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

- | | |
|----------|-------------------------|
| 1ª tanda | 03/10/2022 - 23/12/2022 |
| 2ª tanda | 09/01/2023 - 19/03/2023 |
| 3ª tanda | 20/03/2023 - 11/06/2023 |

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

- OCTUBRE: 12 y del 29 al 31
- NOVIEMBRE: 1
- DICIEMBRE: del 5 al 11 y del 24 al 31
- ENERO: del 1 al 8
- ABRIL: del 6 al 16 y del 28 al 30
- MAYO: 1

INSTALAZIOETAKO ORDUTEGIA/ HORARIO DE INSTALACION

IRAILAREN 11ra ARTE, EGUNERO /HASTA EL 11 DE SEPTIEMBRE, todos los días 9:30 – 21:30

IRAILAREN 12TIK AURRERA/ A PARTIR DEL 12 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

HAURRENTZAKO KIROL JARDUERAK/ACTIVIDADES DEPORTIVAS INFANTILES

JARDUERA ACTIVIDAD	EGUNAK DIAS	ORDUTEGIA HORARIOS	LEKUAK PLAZAS	HIRUHILEKO PREZIOAK: 2022 / TARIFA TRIMESTRAL 2022		
				Abonatuak Abonados	Erroldatuak Con padrón	Ez erroldatuak Sin padrón
KIROL AURREKO JOLASAK, 2014-2015-2016 urteetakoak JUEGOS PREDEPORTIVOS, de los años 2014-2015-2016	Og/J	17:00-17:50	15	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	17:00-17:50	15			
MULTIKIROLA, 2011-2012-2013 urteetakoak MULTIDEPORTE, de los años 2011-2012-2013	Al/L	18:00-18:50	15			
HAUR-IRRISTAKETA, 2011-2012-2013 urteetakoak* PATINAJE INFANTIL, de los años 2011-2012-2013*	Ar/M	17:00-17:50	15			
PSIKOMOTRIZITATEA, 2017-2018 urteetakoak* PSICOMOTRICIDAD, de los años 2017-2018	Al/L	17:00-17:50	15	13,37€	20,38€	26,71€
KIROL AURREKO JOLASAK ERRAKETAREKIN, 2015-2016 urteetakoak* JUEGOS PREDEPORTIVOS CON RAQUETA, de los años 2015-2016*	Lb/S	10:45-11:30	8			
TENISA, 2013-2014 urteetakoak* TENIS, de los años 2010-2011*	Lb/S	9:15-10:00	8			
TENISA, 2011-2012 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 (2007-2008-2009-2010) /ACTIVIDADES PARA JOVENES (2007-2008-2009-2010)

JARDUERA ACTIVIDAD	EGUNAK DIAS	ORDUTEGIA HORARIOS	LEKUAK PLAZAS	2022eko HIRUHILEKO PREZIOAK/ TARIFA TRIMESTRAL 2022					
				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, ...)	As 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 (2008 eta aur.) / ACTIVIDADES PARA ADULTOS (2008 y ants.)

HIRUHILABETEKO JARDUERAK / ACTIVIDADES TRIMESTRALES					
ACTIVIDAD EKINTZA	DIAS EGUNAK	HORARIO ORDUTEGIA	TARIFAS 2022-eko PREZIOAK		
			Abonatuak Con abono	Erroldatuak Con pardon	Ez erroldatuak Sin padrón
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	22,90 €	39,00 €	45,80 €
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	22,90 €	39,00 €	45,80 €
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	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, ... 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, ...</i>	As-Og M-J	20:00 – 21:00	22,90 €	39,00 €	45,80 €
MANTENTZE-GIMNASIA Jarduera fisikoa, mantentze fisiko orokorra ona izan dadin) GIMNASIA DE MANTENIMIENTO <i>Actividad física con el fin de obtener un mantenimiento de una forma física general buena</i>	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 <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.</i>	Al-Az-Ol/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-Ol/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	2022ko PREZIOAK / TARIFAS 2022		
			Abonatuak Abonados	Erroldatuak Con padron	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. <i>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.</i>	URRIAK 7- 14-21-28 OCTUBRE	11:30 – 12:30	4,00€	6,00€	8,00€
	MARTXOAK 3 - 10- 17- 24 MARZO				
	MAIATZAK 5-12-19- 26 MAYO				