

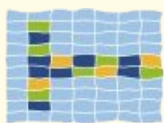
Mucho que deporte



 **Gesport**
gestión deportiva

PROGRAMA 2023-2024 EGITARAUA

***Kirola baino
Askoz gehiago***



Instalaciones Deportivas
de Berrioplano
Berriobetiko Kirol
Instalazioak



AYUNTAMIENTO DE BERRIOPLANO
BERRIOMETIKO UDALA



artica
Ciudad Deportiva
Ayuntamiento de Berrioplano

PRESENTACIÓN | AURKEZPENA

Este curso queremos que aproveches y disfrutes de nuestros programas y servicios. Para ello te presentamos un programa muy completo.

Mucho +
que deporte

En la Ciudad Deportiva Artica y las Instalaciones Deportivas de Berrioplano, ponemos a tu disposición un equipo de profesionales y varios programas y servicios que se adaptarán a tus necesidades.

Como consideramos que el deporte es mucho más que ejercicio físico, es una forma de unir a las personas, en nuestra oferta completa y diversificada seguro que encontrarás lo que deseas para poder conciliar el deporte de toda tu familia con tu vida social familiar y laboral.

Además de los programas deportivos para todas las edades, tienes el Centro Sanitario donde puedes elegir tratamientos de Fisioterapia y Rehabilitación y los servicios de Nutrición, Dietética y prescripción física.

En nuestro centro de salud estética Beauty & SPA encuentras un espacio de salud, relax y belleza en donde puedes disfrutar de los cuidados de hidroterapia, estética y cosmética de la forma más cómoda, natural y personalizada.

El Txiki Park proporcionar a tus hijo e hija momentos lúdicos y creativos muy divertidos que te permitirán hacer la conciliación con tu actividad deportiva.

Los Campus Multideporte, que funcionan en las pausa lectivas, te permitirán hacer la conciliación laboral que de esos momento.

Zure beharretara egokituko diren hainbat programa, zerbitzu eta profesionalen talde bat zure eskura jartzen ditugu Artica Kirol Hirian eta Berriobeitiko Kirol Instalazioetan. Kirola ariketa fisikoa baino askoz gehiago dela uste dugu, pertsonak elkartzeko modu bat baita. Gure eskaintza betea eta dibertsifikatua, ziur aurkituko dituzula aukerak zure familia osoaren kirola zure familia- eta lan-bizitza sozialarekin uztartu ahal izateko. Adin guztietarako kirol-programez gain, Fisioterapia eta Errehabilitazio Tratamenduak eta Nutrizio, Dietetika eta Preskripzio Fisikoko zerbitzuak hauta ditzakezun Osasun Zentroa duzu. Gure Beauty & SPA osasun-zentro estetikoan osasun-, erlaxazio- eta edertasun-gune bat aurkituko duzu, hidroterapia, estetika eta kosmetikako zainketez modurik eroso, naturala eta pertsonalizatuenean gozatzeko. Txiki Parkek zure seme-alabei une ludiko eta sortzaile oso dibertigarriak eskaintzen dizkie, zure kirol-jarduerarekin uztartzeko aukera emango dizutenak. Eskola-etendietan aritzen diren Kirol Anitzeko Campusek aukera emango dizute une horietan egiten den lan-kontziliazioa egiteko.

Kirola baino Askoz gehiago Gure programak eta zerbitzuak aprobetxatzea eta horietaz gozatzea nahi dugu ikastaro honetan. Horretarako, programa bete bat aurkezten dizugu.

La Ciudad Deportiva Artica y las Instalaciones Deportivas de Berrioplano disponen de página web y perfil de Facebook donde podrás consultar con detalle los programas deportivos que te presentamos y que te invitamos a visitar periódicamente para estar informado/a de todas las novedades.

www.ciudaddeportivaartica.es
www.facebook.com/articayberrioplano/

También puedes escribirnos en los siguientes correos:
recepcionberrioplano@gesportsl.es
recepcionartica@gesportsl.es

Artika Kirol Hiriak eta Berriobeitiko Kirol Instalazioak web orrialde eta Facebook profila daukate, bertan aurkezten dizkizugun kirol programak zehaztasunez kontsulta dezakezu eta berri guztietaz informatuta egon zaitezten aldiro bisitatzeraz gonbidatzen zaitugu.

www.ciudaddeportivaartica.es
www.facebook.com/articayberrioplano/

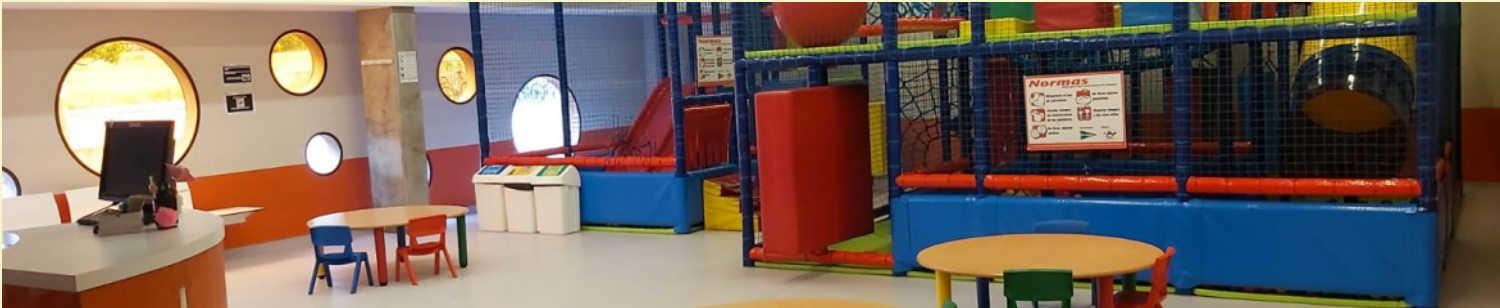
Hurrengo posta elektronikoetara idatz dezakezu ere:
recepcionberrioplano@gesportsl.es
recepcionartica@gesportsl.es



PROGRAMAS Y SERVICIOS DE CONCILIACIÓN

KONTZILIATIO PROGRAMAK ETA ZERBITZUAK

TXIKI PARK



Un espacio equipado con jaulas de juego, bolas, juguetes y material de psicomotricidad, destinado a niños y niñas entre 0 y 12 años. De los 4 a los 12 años, los niños y niñas quedarán bajo la vigilancia del responsable del espacio que se ocupa de dinamizar el tiempo de estancia con actividades, juegos de mesa, manualidades y talleres, mientras sus padres realizan cualquiera de las múltiples actividades programadas en la instalación. Los niños y niñas menores de 3 años deberán estar acompañados en todo momento por una persona adulta responsable.

Jolaserako kaiolak, bolak, jostailuak eta psikomotrizitaterako materiala dituen espazioa, 0 eta 12 urte bitarteko haurrentzat. 4 eta 12 urte bitartean, haurrak espazioaren arduradunaren zaintzapean geratuko dira. Honek denbora dibertigarria igarotzeaz arduratuko da, eta jarduerak, mahai-jokoak, eskulanak eta tailerrak egingo ditu. Gurasoek, berriz, instalazioan programatutako jarduera ugarietako edozein egingo dute. 3 urtetik beherako hurrek pertsona heldu arduratsu baten laguntza izan beharko dute uneoro.

HORARIO ORDUTEGIA	LUNES A VIERNES ASTELEHENAN OSTIRALA	SÁBADOS LARUNBATAK	DOMINGOS Y FESTIVOS IGANDE ETA JAIEGI
TEMPORADA DE INVIERNO NEGUKO DENBORALDIA	17:00-20:00	10:30-13:30 17:00-20:00	10:30-13:30
TEMPORADA DE VERANO UDAKO DENBORALDIA	11:00-14:00 17:00-20:00	11:00-14:00 17:00-20:00	11:00-14:00 17:00-20:00

En las pausas lectivas de semana santa y navidad se abre también a la mañana de 10:30 a 13:30. Aste Santuko eta Gabonetako eskola-etendietan ere goizez irekitzen da 10:30etatik 13:30etara.

El servicio es gratuito para los niños y niñas abonados/as a la instalación y tiene un coste de 3,00€ para los niños y niñas No abonados/as.

Zerbitzua doakoa da instalazioan abonatutako haurrentzat eta 3,00 € balio du bazkide ez diren haurrentzat.

CAMPUS MULTIACTIVIDAD | JARDUERA ANITZEKO KANPUSA

Los Campus Multiactividad tienen como objetivo facilitar la conciliación familiar, laboral y de ocio, al mismo tiempo que les proporcionamos a vuestros/as hijos/as Campus con actividades lúdicas y deportivas muy variadas e orientadas al desarrollo psicomotriz, cognitivo, emocional y social, que les ayudará a potenciar los valores y relaciones sociales, y a mejorar la forma física y la autoestima de forma divertida. Se ofertan en los periodos de pausa lectiva de Navidad, Carnaval, Semana Santa y verano.

Jarduera anitzeko kanpusak familia, lan eta aisialdi kontziliazioa erraztea dute helburu, zuen seme/alabei jarduera ludikoak eta kirol-jarduerak eskaintzen dizkiogun batera. Garapen psikomotorrera, kognitibora, emozionalera eta sozialera bideratuak, balioak eta erlazio sozialak sustatzera lagunduko diotenak, baita forma fisikoa eta autoestimua modu dibertigarrian hobetzera.

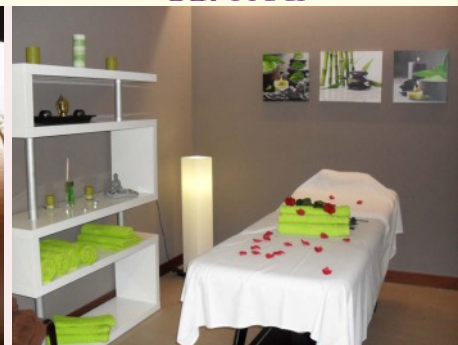
CAMPUS KANPUSA	FECHAS DATAK	INCRIPCIONES IZEN-EMATEA	Precio / Prezioa	
			Abonados/as Abonatuak	No abonados/as Ez abonatuak
NAVIDAD EGUERRI	26/12/2023 - 29/12/2023	13/11/2023 - 2/12/2023	61,20 €	91,80 €
REYES ERREGE	2/01/2024 - 4/01/2024 Por días egunez	13/11/2023 - 10/12/2023	45,90 € 15,30 €	68,85 € 22,95 €
CARNAVAL INAUTERI	12/02/2024 - 16/02/2024 Por días egunez	15/01/2024 - 27/11/2024	76,50 € 15,30 €	114,75 € 22,95 €
SEMANA SANTA ASTE SANTU	2/04/2024 - 5/04/2024	5/02/2024 - 17/02/2024	61,20 €	91,80 €
VERANO UDA	11 tandas 11 txanda 20/06/2024 - 6/09/2024	1/05/2024 - 14/06/2024	76,65 €	114,75 €

Horario | Ordutegia: de 9:00 a 14:00h | 9:00etatik 14:00etara
Servicio de guardería: de 8:30h a 9:00h y de 14:00 a 14:30
Hautzaindegi Zerbitzua: 8:30etik 9:00etara eta 14:00etatik 14:30era
Plazas mín - max | Gutx-gehi Plazak: 12 - 16
Edades | Adinak: 4 a 7 años y 8 a 12 años | 4-7 urte eta 8-12 urte

Cuentacuentos KARAOKE Pintura Creativa Juegos acúaticos Talleres Ludoteca AQUABOARD TxikiZumba Jumping Ipun kontalaria

SERVICIOS ESPECIALES

BEAUTY SPA



Nuestro centro de salud estética, Beauty&Spa Artica. Un espacio de salud, relax y belleza en donde disfrutar de los cuidados de hidroterapia, estética y cosmética de la forma más cómoda, natural y personalizada.

Tratamientos faciales
Tratamientos corporales
Masajes
Estética:



- Manicura y pedicura
- Depilación cera
- Depilación láser

Ofertas glamour:

- Lunes: masaje espalda 17,00 €
- Martes: sesión presoterapia 10,00 €
- Miércoles: Lifting + tinte de pestañas 20,00 €
- Jueves: Depilación piernas 13,00 €
- Viernes: Limpieza Facial 35,00 €

TAMBIÉN PUEDES ADQUIRIR COMO REGALO NUESTROS SERVICIOS

¡PIDE AHORA TU CITA Y PRUEBA NUESTROS TRATAMIENTOS CON LA TECNOLOGÍA MÁS AVANZADA!

ZERBITZU BEREZIAK

BEAUTY SPA



Gure osasun zentru estetikoa, Artica Beauty&Spa. Hidroterapia, edertasun eta kosmetika zaintzetaz era eroso, natural eta pertsonalizatuaz goatzeko osasun, relax eta edertasun-gunea.

Aurpegi tratamenduak
Gorputz tratamenduak
Masajeak
Estetika:



- Manikura eta pedikura
- Argizari depilazioa
- Laser depilazioa
-

Glamour eskaintzak:

- Astelehena: bizkar masajea 17,00€
- Asteartea: presoterapia saioa 10,00€
- Asteazkena: Lifting+betile tindaketa 20,00€
- Osteguna: Hanken depilazioa 13,00€
- Ostirala: Aurpegi garbiketa 35,00€

GURE ZERBITZUAK OPARITZEKO ERE EROS DEZAKEZU

ORDUA ESKATU ETA TEKNOLOGIA AURRERATUENENKO GURE TRATAMENDUAK FROGA EZAZU!

Pide cita a través de beautyspa@ciudaddeportivaartica.es, <http://artica.provis.es/>, por el teléfono 948 803 748 o por Whats App: 722 330 320
beautyspa@ciudaddeportivaartica.es, <http://artica.provis.es/>, edo 948 803 748 edo WhatsApp:722 330 320 bidez ordua eskatu.

CENTRO SANITARIO

FISIOTERAPIA Y REHABILITACIÓN

¿Quién puede precisar el servicio de fisioterapia?

- Personas con patologías músculo-esqueléticas
- Persona con enfermedades metabólicas
- Análisis posturales preventivos

Servicios:

- Valoraciones funcionales objetivas (movilidad, fuerza, test clínicos)
- Terapia manual, movilizaciones, neurodinamia
- Prescripción de ejercicio individualizado a través de las valoraciones funcionales.

TARIFAS:

Sesión de fisioterapia:

35,00 € abonados/as

45,00 € no abonados/as



NUTRICIÓN

SERVICIO DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y PRESCRIPCIÓN FÍSICA

Servicios:

- Entrevista y valoración nutricional
- Prescripción del plan nutricional totalmente personalizado, adaptado a objetivos
- Prescripción del plan de entrenamiento personalizado, adaptado a objetivos
- Explicación del plan nutricional y del plan de entrenamiento
- Asesoramiento sobre suplementación
- Tratamiento cosmético personalizado adaptado a objetivos

TARIFAS:

Dieta estándar:

38,00€ abonados/as

43,00€ no abonados/as

Dieta con macros:

43,00€ abonados/as

48,00€ no abonados/as

Dieta en pareja:

70,00€ abonados/as

80,00€ no abonados/as

Plan de entrenamiento: 5,00 € adicionales a cualquier plan



OSASUN GUNEA

FISIOTERAPIA ETA ERREHABILITAZIOA

Nork behar dezake fisioterapia zerbitzua?

- Muskulu eskeletiko patologia duten pertsonak
- Gaixotasun metabolikoak duten pertsonak
- Gorputz jarreraren analisi prebentiboa

Zerbitzuak:

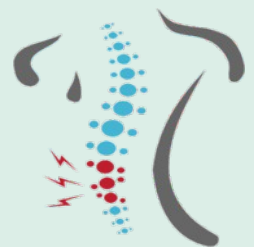
- Balorazio funtzional objektiboak (mugikortasuna, indarra, test klinikoak)
- Eskuzko terapia, mobilizazioak, neurodinamia
- Balorazio funtzionalaren arabera banakako ariketa agindua

TARIFAK:

Fisioterapia saioa:

35,00 € abonatuak

45,00 € ez abonatuak



NUTRIZIOA

NUTRIZIO, DIETETIKA ETA PRESKRIPZIO FISIKOA

Zerbitzuak:

- Elkarriketa eta balioztapen nutrizionala
- Banakako nutrizio plan prezkripzioa, helburuei egokituta.
- Banakako entrenamendu plan prezkripzioa, helburuei egokituta.
- Plan nutrizionalaren eta entrenamendu planaren azalpena.
- Suplementazioari buruzko aholkularitza.
- Banakako tratamendu kosmetikoa helburuei egokituta.

TARIFAK:

Dieta estandarra:

38,00€ abonatuak

43,00€ ez abonatuak

Makrodun dieta:

43,00€ abonatuak

48,00€ ez abonatuak

Bikote dieta:

70,00€ abonatuak

80,00€ ez abonatuak

Entrenamendu-plana: 5,00€ gehio edozein plan dietetikoan





CONDICIONES DE INSCRIPCIÓN

- La inscripción solamente será efectiva una vez realizado el pago.
- Sólo se admitirán inscripciones fuera de las fechas indicadas en caso de que queden plazas libres.
- La condición de abonado/a debe mantenerse durante la realización completa del curso, en caso contrario deberán abonar la diferencia entre abonado/a y no abonado/a.
- Una vez inscrito/a al curso y realizado el pago no se devolverá la cantidad abonada.
- En los grupos en los que la demanda sea mayor que la oferta, la asignación de plazas será por sorteo.
- Tendrán preferencia los abonados/as empadronados/as en la Cendea de Berrioplano.
- Aquellas personas que no tengan plaza quedarán en lista de espera y se estudiará su posible reubicación.
- Es obligatorio respetar las fechas y forma de inscripción.
- Sólo dispondrán de plaza aquellas personas admitidas y que hayan realizado el pago en las fechas estipuladas.
- En caso de no ser abonado/a de la instalación el acceso a las mismas se hará con una tarjeta expedida en el centro, por la que habrá que abonar una fianza de 7€, que se devolverá una vez entregue la tarjeta.
- Las actividades que se ofertan están sujetas a modificaciones y anulaciones de las que se informarán con antelación.
- El primer vestuario está destinado para los cursos infantiles.
- Reconocimiento médico: Antes del comienzo de la actividad es conveniente que se haga una valoración previa del estado de salud, de forma que se cerciore sobre la idoneidad de la práctica en relación con su estado de salud.
- Pueden existir errores tipográficos en los carteles y folletos que informan sobre los cursos deportivos. En el momento de ser detectados serán corregidos.

IZEN EMATE BALDINTZAK

- Izen emateak onartuko dira ordainketa egin ondoren.
- Izen emateak datetik kanpo jasoko dira adierazitako plaza hutsak egotekotan bakarrik.
- Ikastaroa burutzen den bitartean abonatu baldintza mantendu beharko da, horrela ez izatekotan abonatu eta ez abonatu arteko aldea ordaindu beharko da.
- Ikastarora inskribatu eta ordainketa egin ondoren ez da dirurik itzuliko.
- Eskaria eskaintza baino ugariagoa den taldeetan, plazen eskuratzea zozketa bidez izango da.
- Berribeitin erroldatutako abonatuak lehentasuna izango dute.
- Plazarik ez duten horiek itxarote zerrendan egongo dira plaza hutsen zain.
- Izen-emate datak eta erak errespetatzea derrigorrezkoa da.
- Onartutako pertsonak baino ez dute plaza izango, baldin eta ordainketa ezarritako datetan egin badute.
- Instalazioko abonatuak ez izatekotan, 7€ko fidantzaren truke instalazioak igorritako txartel batekin sartu beharko dira. Behin txartela bueltatuta itzuliko dena.
- Eskeinitako jarduerak aurrez jakinarazitako aldaketa edo ezeztatzeak jasan dezakete.
- Lehenengo aldagela haur jarduerari zuzenduta dago.
- Azterketa medikua: Jarduerarekin hasi baino lehen, mediku batek azterketa egitea gomendatzen da, gure osasunaren egokitasuna ezagutu dezagun.
- Ikastaro kartel eta informazio orriak akatsak izan dezakete. Ikusten diren bezain laster zuzenduko dira.

INSCRIPCIONES | IZEN EMATEAK

¿CUÁNDO? / NOIZ?

HASTA EL 10 DE SEPTIEMBRE
IRAILAREN 10ERA ARTE

11-15 SEPTIEMBRE (9:00-12:30/16:00-19:30)
IRAILAK 11-15 (9:00-12:30/16:00-19:30)

¿DÓNDE? / NON?

ON-LINE
www.ciudaddeportivaartica.es



Recepción Ciudad Deportiva Artica
Artika Kirol Hiriko harrera lekuan

INSCRIPCIONES ON-LINE | ON-LINE IZEN EMATEAK

EMPRESA INSTALACIONES ▾ ACTIVIDADES DEPORTIVAS ▾ SERVICIOS ▾ CALENDARIO CONTACTO [ÁREA DE ABONADOS](#) × Euskara

1. Elija la instalación
Instalazioa aukeratu



Artica
Berrioplano

2. Seleccione 'Cursillos'
'Ikastaroak' aukeratu



INICIO RESERVAS BEAUTY & SPA CURSILLOS

3. Elija el tipo de curso
Jarduera mota aukeratu



CURSOS ACUÁTICOS

3-4 AÑOS 1ª TANDA

4. Elija el Curso y
el horario
Ikastaroa eta
ordutegia
aukeratu

3-4 AÑOS T1 17:45
CASTELLANO
Desde el lunes, 6 de junio de 2022
Hasta el viernes, 17 de junio de 2022

HORARIO INSCRIBIRSE

5. Seleccione la
condición
Aukeratu
baldintza

¿Eres
abonado/a o
usuario/a?

ACCEDER AL
CENTRO

¿No eres
abonado/a ni
usuario/a?

RELLENAR
FORMULARIO

Los/as abonados/as deberán acceder con su usuario y contraseña. En caso de no disponer de ella solicitarlo en la instalación.

Los/as no abonados/as que hayan realizado cursos anteriormente en la instalación deberán solicitar usuario y contraseña en la instalación.

Los/as no abonados/as que se inscriban por primera vez en los cursos deberán darse de alta como usuarios/as y rellenar el formulario.

Abonatuak bere erabiltzaile eta pasahitzarekin sartu beharko dira. Datu hauek ez izatekotan instalazioan eskatu beharko dituzte.

Instalazioan ikastaroak egin izan dituzten ez abonatuak erabiltzaile eta pasahitza instalazioan eskatu beharko dute.

Ikastaroetan lehenengo aldiz izen-ematen duten ez abonatuak erabiltzaile moduan alta eman beharko dute eta formularioa bete.

FORMAS DE PAGO / ORDAINKETA ERAK

El pago del curso se realizará en el momento de la inscripción.

Ikastaroaren ordainketa izena ematerakoan egingo da.

CONFIRMACIÓN DE LA PLAZA / PLAZAREN BAIEZTAPENA

La plaza será confirmada mediante SMS a partir del día 25 de septiembre de 2023.

Plaza SMS bidez baieztatuko da 2023ko irailaren 25 etik aurrera.

CURSOS ANUALES Y TRIMESTRALES HIRUHILEKO ETA URTE OSOKO IKASTAROAK



OCTUBRE / URRIA							NOVIEMBRE / AZAROA							DICIEMBRE / ABENDUA							ENERO/URTARRILA							FEBRERO/OTSAILA						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
						1			1	2	3	4	5					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31	29	30	31				26	27	28	29				
30	31																																	
MARZO/MARTXOA							ABRIL / APIRILA							MAYO / MAIATZA							JUNIO / EKAINA							1º Trimestre 1. hiruhilabete						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D							
					1	2	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5						1	2							
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9							
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16							
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23							
25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28									

El calendario de los cursos anuales es el mismo que la suma de los calendarios de los cursos trimestrales.
Urte osoko ikastaroetako egutegia hiruhileko ikastaroen baturaren berdina da.

1º Trimestre:

- Inscripciones: On-line - hasta el 10 de septiembre (www.ciudadeportivaartica.es)
Recepción instalaciones deportivas, 11-15 de septiembre
- Confirmación de plaza: 25 de septiembre
- Inicio de los cursos: 2 de octubre de 2023 | Fin de los cursos: 21 de diciembre de 2023

2º Trimestre:

- Las renovaciones se realizarán de manera automática.
- Renuncia de plaza: del 20 al 25 de noviembre
- Cambio de grupo: del 27 al 30 de noviembre
- Inscripciones en las plazas vacante: del 11 al 15 de diciembre
- Confirmación de plaza: 22 de diciembre
- Inicio de los cursos: 8 de enero de 2024 | Fin de los cursos: 16 de marzo de 2024

3º Trimestre:

- Las renovaciones se realizarán de manera automática.
- Renuncia de plaza: del 19 al 24 de febrero
- Cambio de grupo: del 26 de febrero al 2 de marzo
- Inscripciones en las plazas vacante: del 4 al 9 de marzo
- Confirmación de plaza: 12 de marzo
- Inicio de los cursos: 18 de marzo de 2024 | Fin de los cursos: 1 de junio de 2024

1. Hiruhilabetea:

- Izen-emateak: Online – Irailaren 10era arte (www.ciudadeportivaartica.es)
Kirol Instalazioko harrera lekuan, Irailak 11-15
- Plazaren baieztapena: Irailak 25
- Ikastaroen hasiera: 2023ko urriraren 2an | Ikastaroen amaiera: 2023ko abenduaren 21an

2. Hiruhilabetea:

- Berriztapenak automatikoki egingo dira
- Plazari uko egiteko epea: Azaroaren 20tik 25era
- Talde aldaketa: Azaroaren 27tik 30era
- Hutsik geratutako plazetan izena emateko epea: Abenduaren 11tik 15era
- Plazaren baieztapena: Abenduaren 22an
- Ikastaroen hasiera: 2024ko urtarrilaren 8a | Ikastaroen amaiera: 2024ko martxoaren 16a

3. Hiruhilabetea:

- Berriztapenak automatikoki egingo dira
- Plazari uko egiteko epea: Otsailaren 19tik 24ra
- Talde aldaketa: Otsailaren 26tik martxoaren 2ra
- Hutsik geratutako plazetan izena emateko epea: Martxoaren 4tik 9ra
- Plazaren baieztapena: Martxoak 12
- Ikastaroen hasiera: 2024ko martxoaren 18a | Ikastaroen amaiera: 2024ko ekainaren 1a

PROGRAMAS TRIMESTRALES BE HEALTHY BE HEALTHY HIRUHILEKO PROGRAMAK



El concepto de salud está vinculado a un estado de bienestar físico, mental y social, y no sólo a la ausencia de enfermedades. Be Healthy, estar sano/a, se asienta en 5 pilares fundamentales: alimentación, bienestar físico, emocional y psicosocial, y practicar ejercicio físico.

En sus vertientes Salud, Baby Mum e Hidrosalud son un complemento a los demás programas deportivos ofertados ya que, por sus características y especificidades, funcionan en grupos cerrados con una programación trimestral, permitiendo un mayor control del alumnado y adaptación de cada caso específico por parte de nuestros profesionales.

Osasun hitzak ongizate fisiko, buruko ongizate eta giza-ongizate egoeretara lotuta dago eta ez bakarrik gaixotasunen gabeziara. Be Healthy-Osasuntsu Egon programa 5 oinarritan finkatzen da: elikaduran, ongizate fisikoan, emozio-ongizatean, piskosozial ongizatean eta ariketa fisikoa egitean. Osasuna, Baby Mum eta Ur-Osasun alderdiak beste kirol programetako osagarriak dira, bere ezaugarri eta berezitasunak direla eta. Hauek talde itxietan lantzen dira, hiruhileko programazio batekin, gure profesionalak ikasleriaren gain duten kontrola handiagotuz eta kasu espezifiko bakoitzaren moldaketa onartuz.

SALUD | OSASUNA



ACTIVIDAD JARDUERA	DÍAS EGUNAK	HORARIO ORDUTEGIA	LUGAR LEKUA	SESIONES SAIOAK	ABONADO/A ABONATUAK	NO ABONADO EZ ABONATUAK
HIPOPRESIVOS HIPOPRESIBOAK	M y J Ar eta Os	17:15-18:00	SALA 3 3. Aretoa	20	56,00 €	112,00 €
	VIERNES OSTIRALA	10:30-11:15	SALA 4 4. Aretoa	10	28,00 €	56,00 €

Programa específico de técnicas hipopresivas ideales para el modelado de la silueta, la tonificación de la pared abdominal, la corrección postural y el incremento de la resistencia respiratoria. Los Ejercicios Hipopresivos son un tipo de ejercicio en los que trabajamos, a la vez, con la respiración y la postura, consiguiendo así muchos beneficios para nuestro cuerpo.

Hipopresibo teknikak egokiak dira gorputz modelaketarako, sabel-horma indartzeko, jarrera zuzentzeko eta arnasketa iraupena handitzeko. Hipopresibo ariketekin arnasketa eta gorputz jarrera batera lan egiten ditugu, hauekin gure gorputzerako onura asko lortuz.



REORDENACIÓN POSTURAL JARRERAREN BERRANTOLAKETA	VIERNES OSTIRALA	17:45-18:30	SALA 3 3. Aretoa	10	28,00 €	56,00 €
--	---------------------	-------------	---------------------	----	---------	---------

Programa que tiene como objetivo principal reorganizar el sistema locomotor y las asimetrías propias del cuerpo, resultado del actual modo de vida y las posturas incorrectas que tenemos a lo largo del día. A través de automasajes, estiramientos, técnicas de respiración y relajación, devolvemos al músculo su forma, mejorando las funciones del sistema locomotor y paliando las molestias musculó-articulares y los acortamientos en los encadenamientos musculares.

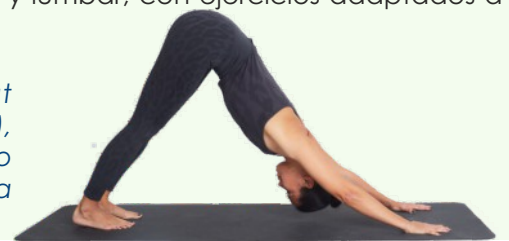
Egitarau honen helburua pertsonen lokomozio sistema eta gorputzaren asimetriak berrantolatzea da, gaur egundo bizimoduaren ondorioz egunero ditugun jarrera ez egokiek dakartzan minak gutxitzeko. Automasajeekin, mobilizazioekin, luzaketekin, arnesketekin eta erlaxazioarekin muskulua bere ohiko formara bueltatuko da lokomozio sistemaren funtzioak hobetuz eta gihar ondoezak gutxituz.



ESPALDA SANA BIZKAR OSASUNTSU	M y J Ar eta Os	16:30-17:15	SALA 3 3. Aretoa	20	56,00 €	112,00 €
	SÁBADOS LARUNBATA	11:30-12:15	SALA 3 3. Aretoa	10	28,00 €	56,00 €

Programa específico para el fortalecimiento de la espalda con la finalidad de prevenir y mejorar lesiones. Al ser un curso dirigido a personas con patologías y/o alteraciones de la columna, como hernias, dolores y molestias de espalda crónicas, el trabajo se centrará en la recuperación de la actividad y movilidad perdida o disminuida por los traumatismos o enfermedades y en el equilibrio entre las zonas abdominal y lumbar, con ejercicios adaptados a cada persona.

Bizkarraren indartzerako berezko programa da, lesioak saihesteko edo lesioak izatekotan hauek hobetzeko. Bizkar patologiak duten pertsonentzat egokitutako programa denez (herniak, bizkarrezur ondoeza kronikoak...), ariketekin lortu nahi dena ekintza berreskuratzea, gutxitu edo galdutako mugikortasuna berreskuratzea eta sabel eta bizkarraren arteko oreka lortzea da, bakoitzak egin ahal ditzazkeen ariketak eginez.



PROGRAMAS TRIMESTRALES BE HEALTHY BE HEALTHY HIRUHILEKO PROGRAMAK

BABY MUM



ACTIVIDAD JARDUERA	DÍAS EGUNAK	HORARIO ORDUTEGIA	LUGAR LEKUA	SESIONES SAIOAK	ABONADO/A ABONATUAK	NO ABONADO EZ ABONATUAK
FITNESS ACUÁTICO EMBARAZADAS HAURDUNENTZAKO FITNESSA URETAN	M y J Aretak Os	20:15-21:00	Termolúdica Termoludikoa	20	56,00 €	112,00 €

Programa adaptado al embarazo que permite seguir realizando actividad física durante todo el embarazo. Se trabaja la estabilidad pélvico-raquídea, se mejora la flexibilidad, el tono muscular, la capacidad aeróbica, el sistema cardiovascular y se reduce el riesgo de padecer diabetes gestacional, todo de una forma confortable con los beneficios y sensaciones que aporta el medio acuático y la temperatura del vaso.

Egitarau hau haurdunaldira egokituta dago, haurdunaldian ariketa fisikoa jarraitzen egiteko. Bizkarrezur eta pelbis egonkortasuna lantzen da, malgutasuna, muskulu tonua, ahalmen aerobikoa eta sistema kardiobaskularra hobetzen dira eta murrizten dira diabetes gestazionala jasateko arriskuak. Guzti hau ingurune eroso batean urak eta igerilekuaren tenperaturak ematen dituen sentipen eta onurekin.



PREPARACIÓN PARA EL PARTO ERDITZE PRESTAKUNTZA	MIÉRCOLES ASTEAZKENA	11:45-12:30	SALA 4 4. Aretoa	10	28,00 €	56,00 €
---	-------------------------	-------------	---------------------	----	---------	---------

En este programa terapéutico de preparación para el parto se mejora la condición física durante todo el embarazo, logrando una mejor experiencia, un mejor parto y una mejor recuperación. Los objetivos del programa son el control y tonificación de toda la musculatura de cinturas escapular y pélvica, la movilidad de caderas y columna, la elasticación muscular, especialmente la perineal y la tonificando los músculos de la espalda, glúteos y piernas bien como el trabajo de los miembros superiores para prepararlos de cara a la nueva maternidad.

Egitarau terapeutiko honetan amak erditzerako prestatzen dira, beraien forma fisikoa haurdunaldi osoan zehar hobetuz, erditzea eta erditze ondoko indarberritze hoberena izan dezaten. Programaren helburua pelbis zorua kontrolatzea eta indartzea, gerriaren muskulatura (bai eskapulakoak eta bai pelbikoak) lantzea eta aldaka eta bizkarrezurra mugitzea da. Giharren elastikotasunean ekingo dugu, batez ere perineoan, eta egingo diren ariketak sorbalda, ipurmasail eta hanken giharrek indartzeko bideratuak egongo dira eta baita ere besoak prestatuko ditugu amatasun berriarentzako.



MUM FIT-TONIFICACION CON BEBÉS MUM FIT - TONIFIKAZIOA	MIÉRCOLES ASTEAZKENA	11:00-11:45	SALA 4 4. Aretoa	10	28,00 €	56,00 €
--	-------------------------	-------------	---------------------	----	---------	---------

Este programa de actividad física especializado en la recuperación del cuerpo de la mujer tras el parto está pensado para permitir que las mamás puedan hacer ejercicio físico, llevando su bebé a con ellas o quiera compartir esos momentos, interactuando con él durante la práctica de los ejercicios, fortaleciendo el vínculo mamá-bebé y estimulándole a nivel sensomotriz. El trabajo se centra en la zona abdominal, espalda, piernas y glúteos, que son los grupos musculares más debilitados después de las constantes adaptaciones en el cuerpo de la mujer.

Programa hau umea izan ondoren, amak ariketa fisikoa egin ahal izateko pentsatuta dago, emakumearen gorputza berreskuratzeko espezializatutako jarduera fisikotik oinarrituta. Ariketak egiterakoan haurtxoarekin elkarreaginean arituz, haurtxo-amaren arteko lotura sendotzen eta maila sensoriomotorra estimulaten da. Muskulu abdominalean, bizkarrean, hanketan eta ipurmasailean burutzen da lana, eremu horiek emakumearen gorputzean giharretako talderik ahulenak baitira etengabeko egokitzearen ondoren.



HIPOPRESIVOS CON BEBÉS HIPOPRESIBOAK HAURREKIN	VIERNES OSTIRALA	11:15-12:00	SALA 4 4. Aretoa	10	28,00 €	56,00 €
---	---------------------	-------------	---------------------	----	---------	---------

Programa específico para mamás que quieran recuperar físicamente tras el parto, pero no tengan la oportunidad de acudir a las sesiones sin el bebé, o prefieran hacerlo en su compañía. Se realizan ejercicios posturales y respiratorios que aportan múltiples beneficios a nivel de salud, en la rehabilitación posparto, a nivel estético y de rendimiento deportivo. En compañía del bebé se realizan también ejercicios que potencian la musculatura de la espalda, glúteos, piernas, abdominal y del suelo pélvico.

Programa hau erditu duten amantzako pentsatutako berriazko programa da, konkretuki ezin dutenak bere haurrik gabe saioetara joan edo hauekin bertaratzea nahiago dutenentzako. Arnasteka eta jarrera ariketak eginez onura asko lortzen dira bai osasun, bai erdiondo errehabilitazioan, bai itxura mailan eta bai kirol etekinetan. Haurren laguntzarekin baita ere bizkarreko muskulatura, ipurmasail hanka, sabel eta pelbis zorua indartzen dituzten ariketak egingo dira.



PROGRAMAS TRIMESTRALES BE HEALTHY BE HEALTHY HIRUHILEKO PROGRAMAK

HIDROSALUD | UR OSASUNA



ACTIVIDAD JARDUERA	DÍAS EGUNAK	HORARIO ORDUTEGIA	LUGAR LEKUA	SESIONES SAIOAK	ABONADO/A ABONATUAK	NO ABONADO EZ ABONATUAK
HIDROPILATES	L y X As eta Az	19:45-20:30	Termolúdica Termoludikoa	20	56,00 €	112,00 €
	M y J Ar eta Os	11:30-12:15	Termolúdica Termoludikoa	20	56,00 €	112,00 €

Programa que combina ejercicios de Pilates (ejercicios musculares de flexibilidad centrados en el control postural de todo el cuerpo, mediante el trabajo de la respiración y el control mental), con el medio acuático, beneficiando de la temperatura y de las propiedades de hidrostática e hidrodinámica del agua. Busca desarrollar los músculos encargados de mantener el equilibrio y dar estabilidad y firmeza a la columna vertebral.

Programa honek Pilateseko ariketak (malgutasun gihar-ariketak arnasketa eta kontrol mentala landuz gorputz osoko jarreraren kontrola lortzeko) ur-ingurunearekin batzen ditu, konkretuki uraren temperatura, hidrostatika eta hidrodinamikaren onurekin. Helburua da oreka mantetzen dituzten giharrak garatzea eta bizkarrezurrari egonkortasuna eta sendotasuna ematea.



ARTICURA – GIMNASIA ACUÁTICA SUAVE	L y X As eta Az	11:15-12:00	SPA	20	56,00 €	112,00 €
ARTICURA – GIMNASTIKA URETAN	M y J Ar eta Os	16:15-17:00	SPA	20	56,00 €	112,00 €

Programa acuático de bajo impacto con la finalidad correctivo-preventiva, aprovechando las propiedades físicas que el medio acuático presenta, como la resistencia hidrodinámica, la presión hidrostática y la temperatura del agua para realizar ejercicios y movimientos funcionales que en seco serían imposibles o dificultosos, mejorando el equilibrio, la coordinación y la fuerza. Especialmente indicado para personas con trastornos musculoesqueléticos o enfermedades/patologías neuromusculares ya que permite mantener y/o mejorar las funciones motoras y evitar que se produzca atrofia muscular.

Talka baxuko ur programa non uraren ezaugarri fisikoak probestuz, erresistentzia hidrodinamika, presio hidrostatikoa eta temperatura, eragiketa eta mugimendu fuzionalak egiten diren. Eragiketa horiek lehorrean ezinezkoak edo oso zail izango lirakeke egiteko eta horiekin oreka, koordinazio eta indarra hobetuko dira. Programa egokia da gaixotasun neuromuskularrak, fibromialgia edo muskulu-eskeletiko nahasmenduak duten pertsonentzako, eragile funtzioak mantendu edo hobetzeko eta gihar atrofia saihesteko.



NATACIÓN Y SALUD IGERIKETA ETA OSASUNA	M y J Ar eta Os	19:45-20:30	Vaso de nado Igeriketa ontzia	20	56,00 €	112,00 €
--	--------------------	-------------	----------------------------------	----	---------	----------

Programa acuático de bajo impacto ideal para aquellas personas que desean mejorar su calidad de vida ante diversos estados por los que transitan como: patologías discales, musculares o articulares; estrés; osteoporosis; enfermedades cardiovasculares; escoliosis; enfermedades reumáticas; post – quirúrgicos; pacientes de tercera edad; enfermedades respiratorias, o control de enfermedades crónicas.

Talka baxuko ur programa aproposa gihar, diskal edo artikulazio patologiak, estresa, osteoporosia, gaixotasun kardiobaskularrak, escoliosia, gaixotasun erreumatikoak, ebakuntza kirurgikoa ondoren, hirugarren adinekoak, arnasketa gaixotasunak edo gaixotasun kronikoak izan bere bizi kalitatea hobetu nahi duen edozein pertsonentzako da.



¿CUÁNDO? / NOIZ?

**HASTA EL 10 DE SEPTIEMBRE
IRAILAREN 10ERA ARTE**

**11-15 SEPTIEMBRE (9:00-12:30/16:00-19:30)
IRAILAK 11-15 (9:00-12:30/16:00-19:30)**

¿DÓNDE? / NON?

ON-LINE
www.ciudaddeportivaartica.es



**Recepción Ciudad Deportiva Artica
Artika Kirol Hiriko harrera lekuan**

ACTIVIDADES ACUÁTICAS | URETAKO JARDUERAK



Las actividades acuáticas son cursos trimestrales guiados desde los 6 meses de edad, que se imparten en 3 vasos de características diferentes, según cada curso. Se distribuyen los y las participantes en distintos niveles según las edades, habilidades demostradas y la tipología de los cursos. Se planifican las sesiones de entrenamiento en base a estos niveles para progresar a lo largo del año, evaluándolo trimestralmente para poder superar el nivel inicial.

6 hilabetetik aurrera gidatutako hiruhileko kurtsoak dira, mota ezberdineko 3 basotan emandakoak, kurtso bakoitzaren arabera. Adin, trebetasun eta kurtsoaren tipologiaren arabera parte-hartzaileak maila ezberdinetan banatzen dira. Urtean zehar aurreratzeko asmoarekin entrenamendu saioak mail hauen arabera antolatzen dira, hiru hilabetero ebaluatuz hasiera maila gainditzeko.

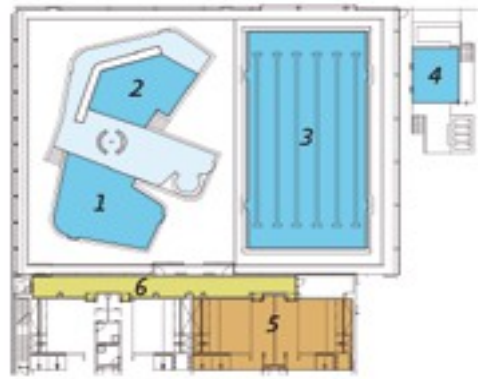


 BALLENATOS BALEAK ADAPTACION EGOKITZAPENA	 CHOPITOS TXOPITOK 3-4 (T1) NIVEL/MAILA -0-	 TORTUGAS DORDOKAK 4-5 (T2) NIVEL/MAILA -1-	 GLOBITOS PUXIKAK 5-6 (N1) NIVEL/MAILA -2-	 PULPEIROS OLAGARROA 5-6 (N2) NIVEL/MAILA -3-	 MANTITAS MANTAK 7-8 (N1) NIVEL/MAILA -4-	 PIRANAS PIRAINAK 7-8 (N2) NIVEL/MAILA -5-	 TIBURONES MARRAZOK ENTRENAMIENTO ENTRENAMENDUA	 CABALLITOS ITSAS - ZALDIA OTRAS MODALIDADES ACUÁTICAS BESTE UR MODALITATEAK
---	---	--	---	--	---	---	--	--

ESPACIOS DEPORTIVOS | KIROL ESPAZIOAK

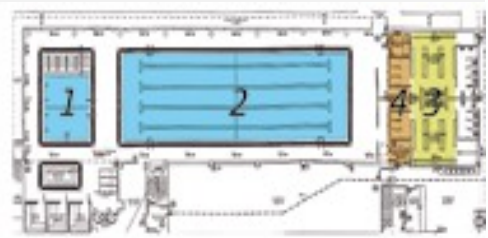
CIUDAD DEPORTIVA ARTICA | ARTIKA KIROL HIRIA

- | | |
|---|--|
| 1 | Termolúdica Termoludika |
| 2 | Aquagym |
| 3 | Vaso de nado Igeriketa basoa |
| 4 | SPA |
| 5 | Vestuario cursillos de natación Igeriketa Ikastaroen aldagelak |
| 6 | Zona de espera niños/as Umeen itxarote zonaldea |



INSTALACIONES DEPORTIVAS BERRIOPLANO | BERRIOBEITIKO KIROL INSTALAZIOAK

- | | |
|---|---|
| 1 | SPA |
| 2 | Vaso de nado Igeriketa basoa |
| 3 | Vestuarios Aldagelak |
| 4 | Zona de espera niños/as Umeen itxarote zonaldea |



ACTIVIDADES ACUÁTICAS | URETAKO JARDUERAK

CURSO IKASTAROA		NIVEL MAILA	LUGAR LEKUA	Lunes y miércoles Astelehena eta Asteazkena	Martes y jueves Asteartea eta Osteguna	RATIO (Min.- Max.) RATIOA (Gut.-Geh.)	SESIONES SAIOAK	ABONADO/A ABONATUAK	NO ABONADO EZ ABONATUAK	IDIOMA HIZKUNTZA		
BEBÉS 6-18 MESES 6-18 HILEKO HAURTZOAK		 BALLENATOS BALEAK ADAPTACIÓN EGOKITZAPENA	SPA	16:30-17:00	12:00-12:30	5 - 12	20	67,00 €	134,00 €	CASTELLANO GAZTELERA		
				17:00-17:30	17:00-17:30							
BEBÉS 19-36 MESES 19-36 HILEKO HAURTZOAK			Termolúdica Termoludika	12:00-12:30		5 - 12	20	67,00 €	134,00 €			
				17:00-17:30	17:00-17:30							
6 -11 AÑOS/URTE ADAPTACIÓN / EGOKITZAPENA			Termolúdica Termoludika	18:10-18:40	18:10-18:40	7 - 8	20	45,00 €	90,00 €			
				19:10-19:40	19:10-19:40							
3 - 4 AÑOS/URTE (T1)		 CHOPITOS TXOPITOAK 3-4 (T1) NIVEL/MAILA -0-	Termolúdica Termoludika	17:10-17:40	17:10-17:40	7 - 8	20	45,00 €	90,00 €	CASTELLANO GAZTELERA EUSKERA		
				17:40-18:10	17:40-18:10							
				18:10-18:40	18:10-18:40							
				18:40-19:10	18:40-19:10							
4 - 5 AÑOS/URTE (T2)		 TORTUGAS DORDOKAK 4-5 (T2) NIVEL/MAILA -1-	Termolúdica Termoludika	17:10-17:40	17:10-17:40	7 - 8	20	45,00 €	90,00 €			
				17:40-18:10	17:40-18:10							
				18:10-18:40	18:10-18:40							
				18:40-19:10	18:40-19:10							
5 - 6 AÑOS/URTE (N1)		 GLOBITOS PUXIKAK 5-6 (N1) NIVEL/MAILA -2-	Vaso nado	17:30-18:00	17:30-18:00	7 - 8	20	45,00 €	90,00 €		CASTELLANO GAZTELERA EUSKERA	
Igeriketa ontzia			18:00-18:30	18:00-18:30								
			18:30-19:00									
5 - 6 AÑOS/URTE (N2)		 PULPEIROS OLAGARROA 5-6 (N2) NIVEL/MAILA -3-	Vaso nado	17:30-18:00	17:30-18:00	7 - 8	20	45,00 €	90,00 €			
Igeriketa ontzia			18:30-19:00	18:00-18:30								
			19:00-19:30									
7 - 8 AÑOS/URTE (N1)		 MANTITAS MANTAK 7-8 (N1) NIVEL/MAILA -4-	Vaso nado	17:30-18:00	17:30-18:00	7 - 12	20	45,00 €	90,00 €			
Igeriketa ontzia			18:30-19:00	18:30-19:00								
7 - 8 AÑOS/URTE (N2)		 PIRANAS PIRAINAK 7-8 (N2) NIVEL/MAILA -5-	Vaso nado	18:00-18:30	16:00-16:30	7 - 12	20	45,00 €	90,00 €			
Igeriketa ontzia			18:30-19:00	18:00-18:30								
6 - 8 AÑOS/URTE Pré-competición/Pre-txapelketa		 TIBURONES MARRAZOAK ENTRENAMIENTO ENTRENAMENDUA	Vaso nado		19:15-19:45	7 - 12	20	45,00 €	90,00 €	CASTELLANO GAZTELERA EUSKERA		
9 - 12 años/urte Perfeccionamiento/Perfekzionamendua			Vaso nado	19:00-19:30		7 - 15	20	45,00 €	90,00 €			
7 - 12 AÑOS/URTE Monoaleta			Vaso nado	16:00-16:45		7 - 12	20	45,00 €	90,00 €			
9 - 15 AÑOS/URTE Monoaleta			Vaso nado	16:45-17:30		7 - 12	20	45,00 €	90,00 €			
NECESIDADES ESPECIALES (6-11 AÑOS) BEHAR BEREZIAK (6-11 URTE)		 CABALLITOS ITSAS - ZALDIA OTRAS MODALIDADES ACUÁTICAS BESTE UR MODALITATEAK	Termolúdica		19:00-19:30	5 - 12	20	45,00 €	90,00 €			
AQUAZUMBA (7 - 10 AÑOS/URTE)			Termolúdica		16:30-17:00	7 - 15	20	45,00 €	90,00 €			
Waterpolo (8 - 10 AÑOS/URTE)			Vaso nado	19:00-19:45	16:45-17:30	7 - 15	20	45,00 €	90,00 €			
Waterpolo (11 - 16 AÑOS/URTE)			Vaso nado	19:00-19:45	16:00-16:45	7 - 15	20	45,00 €	90,00 €			
SINCRONIZADA (9-12 AÑOS) SINKRONIZATUA (9-12 URTE)			Vaso nado		18:45-19:30	7 - 15	20	45,00 €	90,00 €			
Aquafitness (> 16 años/urte)			Termolúdica	10:30-11:15 20:30-21:15	10:30-11:15 19:30-20:15	8 - 15	20	56,00 €	112,00 €			
Fitness Acuático Embarazadas Haurdunenzako Fitnessa Uretan			Termolúdica		20:15-21:00	7 - 12	20	56,00 €	112,00 €			
ARTICURA – Terapia Acuática (> 16 años) ARTICURA – Ur terapia (> 16 urte)			SPA	11:15-12:00	16:15-17:00	7 - 12	20	56,00 €	112,00 €			
Natación adultos (> 16 años) Igeriketa Helduak (> 16 urte)		Iniciación Hastapena	Vaso nado Igeriketa ontzia	11:15-12:00	19:30-20:15	8 - 15	20	56,00 €	112,00 €	CASTELLANO GAZTELERA EUSKERA		
				19:45-20:30								
		Perfeccionamiento Perfekzionamendua	Vaso nado Igeriketa ontzia	20:30-21:15	11:15-12:00	8 - 15	20	56,00 €	112,00 €			
					19:30-20:15							
		Entrenamiento acuático Ur Entrenamendua	Vaso nado Igeriketa ontzia	20:30-21:15		8 - 15	20	56,00 €	112,00 €			
TANDAS TXANDAK	1º TRIMESTRE 02/10/23 -21/12/23 1. HIRUHILABETEA 23/10/02 - 23/12/21		2º TRIMESTRE 8/01/24- 16/03/24 2. HIRUHILABETEA 24/01/8 - 24/03/16			3º TRIMESTRE 18/03/24 - 01/06/24 3. HIRUHILABETEA 24/03/18 - 24/06/01						

URETAKO JARDUERAK

CURSO IKASTAROA		NIVEL MAILA	LUGAR LEKUA	Miércoles Asteazkena	Viernes Ostirala	Sábado Larunbata	RATIO (Min. - Max.) RATIOA (Gut.-Geh.)	SESIONES SAIOAK	ABONADO/A ABONATUAK	NO ABONADO EZ ABONATUAK	IDIOMA HIZKUNTZA
BEBÉS 6-18 MESES 6-18 HILEKO HAURTZOAK		 BALLENATOS BALEAK ADAPTACIÓN EGOKITZAPENA	SPA	16:00-16:30	16:30-17:00	09:30-10:00	5 - 12	10	33,50 €	67,00 €	CASTELLANO GAZTELERA
					17:00-17:30	10:00-10:30					
BEBÉS 19-36 MESES 19-36 HILEKO HAURTZOAK			Termolúdica Termoludika	16:30-17:00	16:30-17:00	10:00-10:30	5 - 12	10	33,50 €	67,00 €	
				17:00-17:30	10:30-11:00						
6 -11 AÑOS/URTE ADAPTACIÓN / EGOKITZAPENA		Termolúdica Termoludika	19:10-19:40	19:10-19:40		7 - 8	10	22,50 €	45,00 €		
3 - 4 AÑOS/URTE (T1)		 CHOPITOS TXOPITOK 3-4 (T1) NIVEL/MAILA -0-	Termolúdica Termoludika		17:10-17:40	10:40-11:10	7 - 8	10	22,50 €	45,00 €	
					17:40-18:10	11:10-11:40					
					18:10-18:40	11:40-12:10					
					18:40-19:10	12:10-12:40					
4 - 5 AÑOS/URTE (T2)		 TORTUGAS DORDOKAK 4-5 (T2) NIVEL/MAILA -1-	Termolúdica Termoludika		17:10-17:40	10:10-10:40	7 - 8	10	22,50 €	45,00 €	
					17:40-18:10	10:40-11:10					
					18:10-18:40	11:10-11:40					
					18:40-19:10	11:40-12:10					
5 - 6 AÑOS/URTE (N1)		 GLOBITOS PUXIKAK 5-6 (N1) NIVEL/MAILA -2-	Vaso nado Igeriketa ontzia		17:00-17:30	10:00-10:30	7 - 8	10	22,50 €	45,00 €	CASTELLANO GAZTELERA / EUSKERA
					17:30-18:00	11:00-11:30					
					18:00-18:30	12:00-12:30					
					18:30-19:00						
5 - 6 AÑOS/URTE (N2)		 PULPEIROS OLAGARROA 5-6 (N2) NIVEL/MAILA -3-	Vaso nado Igeriketa ontzia		17:00-17:30	10:00-10:30	7 - 8	10	22,50 €	45,00 €	
					17:30-18:00	11:30-12:00					
					18:00-18:30	12:00-12:30					
					18:30-19:00						
7 - 8 AÑOS/URTE (N1)		 MANTITAS MANTAK 7-8 (N1) NIVEL/MAILA -4-	Vaso nado Igeriketa ontzia		17:30-18:00	10:30-11:00	7 - 12	10	22,50 €	45,00 €	
					18:30-19:00						
7 - 8 AÑOS/URTE (N2)		 PIRANAS PIRAINAK 7-8 (N2) NIVEL/MAILA -5-	Vaso nado Igeriketa ontzia		18:00-18:30	11:00-11:30	7 - 12	10	22,50 €	45,00 €	
						11:30-12:00					
7 - 8 AÑOS/URTE (N2) INGLÉS/INGELES			Vaso nado Igeriketa ontzia		16:00-16:30		7 - 12	10	22,50 €	45,00 €	INGLÉS/INGELES
9 - 12 años/urte INGLÉS/INGELES		 TIBURONES MARRAZOAK ENTRENAMIENTO ENTRENAMENDUA	Vaso nado Igeriketa ontzia		16:30-17:00		7 - 12	10	22,50 €	45,00 €	
9 - 12 años/urte Perfeccionamiento/Perfekzionamendua			Vaso nado Igeriketa ontzia		19:00-19:30	11:15-11:45	7 - 15	10	22,50 €	45,00 €	CASTELLANO GAZTELERA EUSKERA
10 - 15 AÑOS/URTE ALETAS CORTAS/HEGAL MOTZEKIN			Vaso nado Igeriketa ontzia		18:30-19:00		7 - 12	10	22,50 €	45,00 €	
SINCRONIZADA (9-12 AÑOS) SINKRONIZATUA (9-12 URTE)		 CABALITOS ITSAS - ZALDIA OTRAS MODALIDADES ACUÁTICAS BESTE UR MODALITATEAK	Vaso nado Igeriketa ontzia			09:45-10:30	7 - 15	10	22,50 €	45,00 €	
Natación adultos (> 16 años) Igeriketa Helduak (> 16 urte)		Iniciación Hastapena	Vaso nado Igeriketa ontzia			10:30-11:15	8 - 15	10	28,00 €	56,00 €	
		Perfeccionamiento Perfekzionamendua	Vaso nado Igeriketa ontzia		11:15-12:00	11:15-12:00	8 - 15	10	28,00 €	56,00 €	
TANDAS TXANDAK	1º TRIMESTRE 02/10/23 -21/12/23 1. HIRUHILABETEA 23/10/02 - 23/12/21		2º TRIMESTRE 8/01/24- 16/03/24 2. HIRUHILABETEA 24/01/8 - 24/03/16				3º TRIMESTRE 18/03/24 - 01/06/24 3. HIRUHILABETEA 24/03/18 - 24/06/01				

ACTIVIDADES ACUÁTICAS | URETAKO JARDUERAK

CURSO IKASTAROA		NIVEL MAILA	LUGAR LEKUA	Lunes y miércoles Astelehena eta Asteazkena	Martes y jueves Asteartea eta Osteguna	RATIO (Min.- Max.) RATIOA (Gut.-Geh.)	SESIONES SAIOAK	ABONADO/A ABONATUAK	NO ABONADO EZ ABONATUAK	IDIOMA HIZKUNTZA
BEBÉS 6-18 MESES 6-18 HILEKO HAURTZOAK		 BALLENATOS BALEAK ADAPTACIÓN EGOKITAPENA	SPA	16:00-16:30	16:00-16:30	5 - 6	20	67,00 €	134,00 €	CASTELLANO GAZTELERA
BEBÉS 19-36 MESES 19-36 HILEKO HAURTZOAK			SPA	16:30-17:00	16:30-17:00	5 - 6	20	67,00 €	134,00 €	
3 - 4 AÑOS/URTE (N1)		 CHOPITOS TXOPITOAK 3-4 NIVEL/MAILA -0-	Vaso nado Igeriketa ontzia	17:00-17:30	17:00-17:30	7 - 8	20	45,00 €	90,00 €	CASTELLANO GAZTELERA / EUSKERA
3 - 4 AÑOS/URTE (N2)		 TORTUGAS DORDOKAK 3-4 NIVEL/MAILA -1-	Vaso nado Igeriketa ontzia	17:30-18:00	17:30-18:00	7 - 8	20	45,00 €	90,00 €	
5 - 6 AÑOS/URTE (N1)		 GLOBITOS PUXIKAK 5-6 NIVEL/MAILA -2-	Vaso nado Igeriketa ontzia	18:00-18:30	18:00-18:30	7 - 8	20	45,00 €	90,00 €	
5 - 6 AÑOS/URTE (N2)		 PULPEIROS OLAGARROA 5-6 NIVEL/MAILA -3-	Vaso nado Igeriketa ontzia	18:30-19:00	18:30-19:00	7 - 8	20	45,00 €	90,00 €	
7 - 12 AÑOS/URTE		 MANTITAS MANTAK 7-12 NIVEL/MAILA -4-	Vaso nado Igeriketa ontzia	19:00-19:30	19:00-19:30	7 - 12	20	45,00 €	90,00 €	
9 - 16 AÑOS/URTE MONOALETAS		 TIBURONES MARRAZOAK ENTRENAMIENTO ENTRENAMENDUA	Vaso nado Igeriketa ontzia	19:00-19:30	19:00-19:30	7 - 12	20	45,00 €	90,00 €	
Aquafree (> 16 años/urte)		OTRAS MODALIDADES ACUÁTICAS BESTE UR MODALITATEAK	Vaso nado Igeriketa ontzia	19:30-20:15	20:15-21:00	8 - 12	20	56,00 €	112,00 €	
Natación adultos (> 16 años)		Iniciación Hastapena	Vaso nado Igeriketa ontzia		19:30-20:15	8 - 12	20	56,00 €	112,00 €	
		Travesia	Vaso nado Igeriketa ontzia	20:15-21:15		8 - 12	20	75,00 €	150,00 €	
TANDAS TXANDAK	1º TRIMESTRE 02/10/23 - 21/12/23 1. HIRUHILABETEA 23/10/02 - 23/12/21		2º TRIMESTRE 8/01/24- 16/03/24 2. HIRUHILABETEA 24/01/8 - 24/03/16			3º TRIMESTRE 18/03/24 - 01/06/24 3. HIRUHILABETEA 24/03/18 - 24/06/01				

INSCRIPCIONES | IZEN EMATEAK



HASTA EL 10 DE SEPTIEMBRE
IRAILAREN 10ERA ARTE
11-15 SEPTIEMBRE (9:00-19:30)
IRAILAK 11-15 (9:00-19:30)

ON-LINE
www.ciudaddeportivaartica.es



Recepción Instalaciones Deportivas Berrioplano
Berriobeitiko Kirol Instalazioko harrera lekuan

ACTIVIDADES INFANTILES EN SECO

LEHORREKO HAUR JARDUERAK

Las diferentes actividades infantiles ofertadas en este programa están orientadas al desarrollo psicomotriz de los niños y niñas de 4 a 12 años.

Teniendo en cuenta que las características físicas de cada edad son diferentes, los diversos cursos están enfocados al desarrollo físico, motriz y social de los/as niños/as según edades y niveles de desarrollo. Estos representan una ayuda muy importante para el aprendizaje intelectual, la autoestima y ayuda a potenciar los valores y relaciones sociales.

Programa honetan eskaintzen diren jarduera ezberdinak 4 eta 12 urte bitarteko haurren psikomotriz heziketari zuzenduta daude. Adin bakoitzeko nolakotasun fisikoak ezberdinak direla kontutan izanik, kurtso ezberdinak haurren garapen fisiko, motriz eta sozialari zuzenduta daude adin eta garapen mailak kontutan izanik. Harek irakaskuntza intelektual eta autoestimarako laguntza garrantzitsua suposatzen dute, baita balio eta haurren erlazio soziala bultzatzen laguntzen.



+ info



ACTIVIDAD JARDUERA	EDAD ADINA	DIAS EGUNAK	HORARIO ORDUTEGIA	RATIO Min. - Max. RATIOA Gut. - Geh.	SESIONES SAIOAK	ABONADO/A ABONATUAK	NO ABONADO/A EZ ABONATUAK
BALLET KIDS	4 - 7 AÑOS/URTE	LUNES ASTELEHENA	17:45-18:30	18 - 25	30	42,50 €	85,00 €
	8 - 12 AÑOS/URTE	LUNES ASTELEHENA	17:00-17:45	18 - 25	30	42,50 €	85,00 €
JUMPING KIDS	4-7 AÑOS/URTE	M y J As eta Az	18:00-18:45	18 - 20	60	85,00 €	170,00 €
	8 - 12 AÑOS/URTE	M y J AR eta OG	17:15-18:00	18 - 20	60	85,00 €	170,00 €
TXIKI ZUMBA	4 - 5 AÑOS/URTE	VIERNES OSTIRALA	17:30-18:15	18 - 25	30	42,50 €	85,00 €
	6 - 8 AÑOS/URTE	L y X AS eta AZ	17:00-17:45	18 - 25	60	85,00 €	170,00 €
		VIERNES OSTIRALA	18:15-19:00	18 - 25	30	42,50 €	85,00 €
	9 - 12 AÑOS/URTE	VIERNES OSTIRALA	19:00-19:45	18 - 25	30	42,50 €	85,00 €
DANZAS URBANAS HIRI DANTZAK	4 - 7 AÑOS/URTE	MIÉRCOLES ASTEAZKENA	17:45-18:30	18 - 25	30	42,50 €	85,00 €
		SÁBADO LARUNBATA	11:30-12:15	18 - 25	30	42,50 €	85,00 €
	8 - 12 AÑOS/URTE	MIÉRCOLES ASTEAZKENA	17:00-17:45	18 - 25	30	42,50 €	85,00 €
PARKOUR	6 - 8 AÑOS/URTE	VIERNES OSTIRALA	16:30-17:15	18 - 25	30	42,50 €	85,00 €
		SÁBADO LARUNBATA	10:45-11:30	18 - 25	30	42,50 €	85,00 €
	8 - 12 AÑOS/URTE	SÁBADO LARUNBATA	10:00-10:45	18 - 25	30	42,50 €	85,00 €

CLUB DEPORTIVO BERRIOPLANO

BERRIOBEITIKO KIROL ELKARTEA



AREA DEL CLUB ELKARTEAREN ARLOA	GRUPO TALDEA	NIVEL MAILA	HORARIO ORDUTEGIA	PRECIO PREZIOA	
				Abonados Abonatuak	No Abonados Ez Abonatuak
Natación Igeriketa	8-10 años urte (Benjamín)	Competición Txapelketa	M y J 18:30 - 19:30 AR eta OG, 18:30 - 19:30	15€ mes hil	30€ mes hil
	11-12 años urte (Alevín)	Competición Txapelketa	M y J 19:30 - 20:30 / V 18:15-19:00 AR eta OG 19:30-20:30 / OR 18:15-19:00	20€ mes hil	40€ mes hil
	13-15 años urte (Infantil)	Competición Txapelketa	M y J 16:30 - 17:30 / V 19:00-19:45 AR eta OG 16:30-17:30 / OR 19:00-19:45	20€ mes hil	40€ mes hil
	+ una sesión a la semana + astean saio bat	Competición Txapelketa	L 16:15-17:15 o X 17:00-18:00 ** AS 16:15-17:15 o AZ 17:00-18:00 **	+7,5€ mes hil	+15€ mes hil
	+ dos sesiones a la semana + astean 2 saio	Competición Txapelketa	L 16:15-17:15 / X 17:00-18:00** AS 16:15-17:15 / AZ 17:00-18:00**	+15€ mes hil	+30€ mes hil
Triatlón Triatlota	8-10 años urte (Benjamín)	Competición Txapelketa	M y J 17:30 - 18:30 AR eta OG 17:30-18:30	15€ mes hil	30€ mes hil
	11-15 años urte (Alevín-Infantil)	Competición Txapelketa	M y J 16:30-17:30 V 16:30-17:15 AR eta OG 17:30-18:30 / OR 19:00-19:45	20€ mes hil	40€ mes hil
	> 15 años urte (Cadete-Junior)	Competición Txapelketa	M 19:00-20:00, X 17:00-18:00, V 17:30-18:30 AR 19:00-20:00, OG 17:00-18:00, OR 17:30-18:30	20€ mes hil	40€ mes hil
	+ una sesión a la semana + astean saio bat	Competición Txapelketa	L 16:15-17:15 ** AS 16:15-17:15 **	+7,5€ mes hil	+15€ mes hil
Gimnasia Rítmica Gimnastika Erritmikoa	4-7 años urte	Escuela Eskola	M y J, 17:30-18:15 AR eta OG 17:30-18:15	85,00€ anual urte	170,00€ anual urte
	8-12 años urte	Escuela Eskola	M y J 18:15-19:00 AR eta OG 18:15-19:00	85,00€ anual urte	170,00€ anual urte
	8-12 años urte	Escuela Eskola	M y J 19:15-20:15* AR eta OG 19:15-20:45*	20€ mes hil	40€ mes hil
Taekwondo	4-8 años urte	Escuela Eskola	Solo Viernes 17:15-18:15 Ostirala Bakarrik 17:15-18:15	42,5€ anual urte	85,00€ anual urte
	4-8 años urte	Escuela Eskola	Solo Miércoles 16:15-17:15 Asteazkena Bakarrik 16:15-17:15	42,5€ anual urte	85,00€ anual urte
	4-6 años urte	Escuela Eskola	L y X 17:15-18:00 AS eta AZ 17:15-18:00	85,00€ anual urte	170,00€ anual urte
	7-8 años urte	Escuela Eskola	L y X 18:00-18:45 AS eta AZ 18:00-18:45	85,00€ anual urte	170,00€ anual urte
	6-13 años urte	Competición Txapelketa	LyX 19:45-20:45/ V 18:15-19:00 AS eta AZ 19:45-20:45/ OR 18:15-19:00	20€ mes hil	40€ mes hil
	9-13 años urte	Pre-Competición Pre-Txapelketa	L y X 18:45-19:45 AS eta AZ 18:45-19:45	15€ mes hil	30€ mes hil
Kick Boxing	5-12 años urte	Escuela Eskola	Sábado 10:15-11:00 Larunbata 10:15-11:00	42,5€ anual urte	85,00€ anual urte
	5-12 años urte	Escuela Eskola	Sábado 11:00-11:45 Larunbata 11:00-11:45	42,5€ anual urte	85,00€ anual urte

* Las clases se impartirán en el C.P. Buztintxuri, el importe a abonar por el alquiler del polideportivo variará en función de los alumnos/as.

**para las sesiones extra se necesita grupo mínimo.

* Jarduera Buztintxuri I.P-n izango da, kiroldegiaren alokeragatik ordandu beharreko zenbatekoa izen emandakoen arabera izango da

**Aparteko saioentzat gutxieneko taldea beharrezkoa da.

Será obligatoria la compra de indumentaria diseñada por el Club:

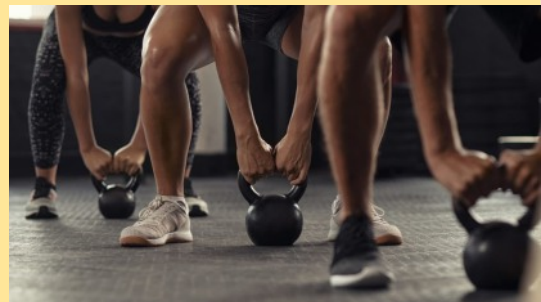
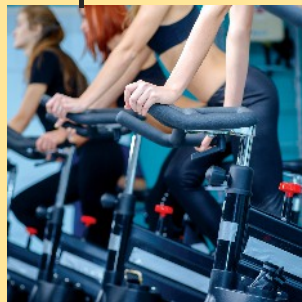
- Natación: Bañador, gorro y camiseta identificativa
- Triatlón: mono, gorro y camiseta identifica
- Los entrenamientos se efectuarán en la C.D.Artica
- Las competiciones se realizan los sábados.

Derrigorrezkoa izango da Elkarteak diseinatutako ekipazioa erostea:

- Igeriketa: Bainujantzia, txanoa eta kamiseta identifikagarria
- Triatlota: Monoa, txanoa eta kamiseta identifikagarria
- Entrenamenduak Artika Kirol Hirian egingo dira.
- Lehiaketak larunbatetan izango dira.

- La inscripción a los cursos conlleva el pago de la totalidad del curso.
- Dependiendo de la actividad esta será fraccionada en 9 cuotas o en una sola cuota, tal y como se indica.
- Grupos de competición: Es obligatorio realizar el pago de la cuota federativa, bien como aportar toda la documentación hasta el 21 de octubre de 2022.
- Ikastaroen izen-emateak ikastaro osoaren ordainketa jasaten du
- Jardueraren arabera 9 kuota edo kuota bakar batean zatikatuko da, azaltzen den moduan.
- Konpetizio taldeak: Kuota federatiboaren ordainketa derrigorrezkoa da, baita urriaren 21 arte dokumentazioa ematea.

ABONO ACTIVO DEPORTE | KIROL ABONUA AKTIBOA



El programa Abono activo consta de 3 variantes:

- Abono Activo Junior: Dirigido a jóvenes de 13 a 15 años. Abierto a todos los abonados de C.D. Artica e I.D. Berrioplano.
- Abono Activo Deporte: Orientado a personas de 16 a 65 años. Abierto a todos los abonados de C.D. Artica e I.D. Berrioplano.
- Abono Activo Sénior: Adaptado a personas mayores de 55 años. Abierto a abonados/as y no abonados/as.

Con una programación de actividades variada y actual, en diferentes horarios y con un equipo de profesionales de primera línea, es el programa que se adapta a tus necesidades. Ven a probarlo los días 25 y 26 de septiembre en la jornada de puertas abiertas. **Inscripciones a partir del 15 de julio.**

Abonu Aktibo programak hiru aldaera ditu:

- Junior Abonu Aktiboa: 13 eta 15 urte bitarteko gazteei zuzenduta. Artika K.H eta Berriobeitiko K.I abonatu guztientzat irekia..
- Kirol Abonu Aktiboa: 16 eta 65 urte bitarteko pertsoneri zuzenduta. Artika K.Hko eta Berriobeitiko K.Iko abonatu guztientzat zuzenduta..
- Senior Kirol Abonu Aktiboa: 55 urte baino gehiagokoentzat egokitutako jarduera. Abonatu eta ez abonatuentzat zuzenduta.

Jarduera programazio ezberdin eta aktuala izanez, ordutegi ezberdinetan eta lehen mailako talde profesionalarekin, zure beharrak betetzen den programa da. Irailaren 25 eta 26 egunetan ate ireki jardualdian frogatzera etor zaitez. **Izen emateak irailaren 15etik aurrera.**

NORMATIVA | ARAUTEGIA

- Para inscribirse en el Abono Activo Deporte y Abono Activo Junior es imprescindible ser abonado/a anual o abonado/a de invierno.
- Es obligatorio mantener la condición de abonado/a de la instalación durante todo el periodo contratado.
- El abono activo podrá ser contratado para 3, 6 y 9 consecutivos.
- Únicamente se podrá paralizar el abono activo por causa médica debidamente justificada. Se procederá a la paralización del abono activo desde la fecha de comunicación hasta la fecha del justificante de paralización. El ningún caso se hará devolución del importe satisfecho.
- El uso fraudulento de la llave wellness o tarjeta bien como el no tener el servicio contratado será motivo de sanción de 15 días.
- Cada sesión tendrá una capacidad máxima que será determinada por el instructor o instructora.
- Periódicamente se irá modificando la programación del Abono Activo Deporte en función de la demanda.
- La modificación de horarios, suspensión de actividades o reducción de actividades en periodos concretos no da derecho a devolución del importe satisfecho.
- Kirol Abonu Aktiboan eta Junior Abonu Aktiboan izena emateko ezinbestekoa izanen da urteko edo neguko abonatura izatea.
- Kontratututako denbora bitartean abonatu egoera mantentzea derrigorrezkoa da.
- Kirol Abonu Aktiboa ondoz ondoko 3, 6 eta 9 hilabeteentzako kontrata daiteke.
- Kirol Abonu Aktiboa justifikatutako arrazoi medikuengatik soilik gelditu daiteke. Jakinarazitako datatik aurrera eta geldiera frogagiriaren data arte geldituko da. Ez da ordaindutako zenbatekoaren itzulketarik egingo.
- Wellnes giltza edo txartelaren erabilera iruzurrak edo eta zerbitzua kontratatua ez izateak 15 eguneko zigor arrazoia izango da.
- Irakasleak zehaztuko duen gehienezko edukiera izanen du saio bakoitzak.
- Aldiro, eskariaren arabera, Kirol Abonu Aktiboaren programazioa eraldatzen joanen da.
- Ordutegi aldaketak, jarduera etenaldiak edo denboraldi zehatzetan egindako jarduera murrizketek ez dute ordaindutako zenbatekoaren itzulketari eskubidea ematen.

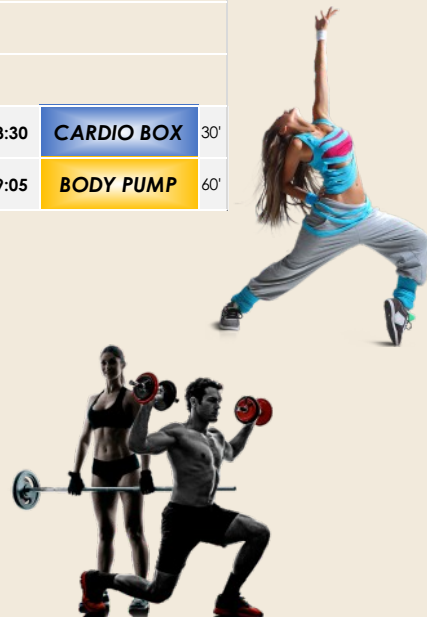


ABONO ACTIVO DEPORTE KIROL ABONU AKTIBOA		ABONO ACTIVO JUNIOR JUNIOR KIROL ABONU AKTIBO		ABONO ACTIVO SÉNIOR SENIOR KIROL ABONU AKTIBO	
16 a 54 Años 16 ETA 54 urte bitarte		13 a 15 Años 13 eta 15 urte bitarte		más de 55 Años 55 urte baino gehiagokoak	
ABONADO ANUAL URTEKO ABONATUA	INVIERNO NEGUKO ABONATUA	ABONADO ANUAL URTEKO ABONATUA	INVIERNO NEGUKO ABONATUA	ABONADO ABONATUA	NO ABONADO EZ ABONATUA
3 meses 3 hilabete	91,00€	109,00€	71,00€	85,00€	-
6 meses 6 hilabete	131,00€	144,00€	102,00€	112,00€	-
9 meses 9 hilabete	167,00€	187,00€	131,00€	146,50€	85,00€
					170,00€

ABONO ACTIVO DEPORTE

KIROL ABONUA AKTIBOA

LUNES ASTEHEHENA			MARTES ASTEARTEA			MIÉRCOLES ASTEAZKENA			JUEVES OTEGUNA			VIERNES OSTIRALA			SÁBADO LARUNBATA		
HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA		HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA		HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA		HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA		HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA		HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA	
9:10	CICLO INDOOR	60'	9:30	CROSS-HIIT	30'	9:10	CICLO INDOOR	60'	9:30	CROSS-HIIT	30'	9:10	CICLO INDOOR	60'	10:30	ZUMBA	60'
10:15	BODY PUMP	60'	10:00	TRX EXPRESS	30'	10:15	BODY PUMP	60'	10:00	TRX EXPRESS	30'	10:15	BODY PUMP	60'	11:30	BOXEO	60'
11:15	ABS FACTORY	30'	10:30	ZUMBA	60'	11:15	ABS FACTORY	30'	10:30	ZUMBA	60'	11:15	YOGA	60'			
			11:30	PILATES	60'				11:30	PILATES	60'						
14:00	BODY PUMP	60'	14:00	CICLO INDOOR	60'	14:00	BODY PUMP	60'	14:00	CICLO INDOOR	60'						
17:45	ZUMBA	60'	16:30	TAI CHI	60'	17:45	ZUMBA	60'	18:00	CARDIO BOX	45'						
18:30	TRX EXPRESS	30'	18:00	CARDIO BOX	45'	18:30	TRX EXPRESS	30'	18:15	POWER CYCLING	75'	18:30	CARDIO BOX	30'			
18:45	BODY BALANCE	45'	18:15	POWER CYCLING	75'	18:45	BODY BALANCE	45'	18:45	CROSS TRAINING	45'	19:05	BODY PUMP	60'			
19:00	BODY COMBAT	45'	18:45	CROSS TRAINING	45'	19:00	BODY COMBAT	45'	18:45	BODY PUMP	60'						
19:00	CICLO KING	75'	18:45	BODY PUMP	60'	19:00	CICLO KING	60'	19:15	KICK BOXING	60'						
19:30	BODY PUMP	60'	19:15	KICK BOXING	60'	19:30	BODY PUMP	75'	19:30	TRX	45'						
19:45	HIIT FULL BODY	45'	19:30	TRX	45'	19:45	HIIT FULL BODY	45'	19:45	ESTIRA Y RELAJA	30'						
20:30	BAILES LATINOS inic.	45'	19:45	ESTIRA Y RELAJA	30'	20:30	TAI CHI	60'	19:45	CICLO INDOOR	45'						
			19:45	CICLO INDOOR	45'				20:15	PILATES	60'						
			20:15	BAILES LATINOS avanz.	60'												
			20:15	PILATES	60'												



ABONO ACTIVO JÚNIOR

JUNIOR KIROL ABONU AKTIBOA

LUNES ASTEHEHENA			MARTES ASTEARTEA			MIÉRCOLES ASTEAZKENA			JUEVES OTEGUNA			VIERNES OSTIRALA			SÁBADO LARUNBATA		
HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA		HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA		HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA		HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA		HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA		HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA	
17:45	ZUMBA	60'	17:30	SALA FITNESS	60'	17:45	ZUMBA	60'	17:30	SALA FITNESS	60'	18:30	CARDIO BOX	30'	10:30	ZUMBA	60'
18:30	TRX EXPRESS	30'	18:00	CARDIO BOX	45'	18:30	TRX EXPRESS	30'	18:00	CARDIO BOX	45'				11:30	BOXEO	60'
18:45	BODY BALANCE	45'	19:15	KICK BOXING	60'	18:45	BODY BALANCE	45'	19:15	KICK BOXING	75'						
19:00	BODY COMBAT	45'	19:30	TRX	45'	19:00	BODY COMBAT	45'	19:30	TRX	45'						
19:00	CICLO KING	75'	19:45	CICLO INDOOR	45'	19:00	CICLO KING	75'	19:45	CICLO INDOOR	60'						

ABONO ACTIVO SÉNIOR

SENIOR KIROL ABONU AKTIBOA

LUNES ASTEHEHENA			MARTES ASTEARTEA			MIÉRCOLES ASTEAZKENA			JUEVES OTEGUNA			VIERNES OSTIRALA			SÁBADO LARUNBATA		
HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA		HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA		HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA		HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA		HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA		HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA	
9:10	CICLO INDOOR	60'	10:30	ZUMBA	60'	9:10	CICLO INDOOR	60'	10:30	ZUMBA	60'	9:10	CICLO INDOOR	60'	10:30	ZUMBA	60'
10:15	SALA FITNESS	60'	11:30	PILATES	60'	10:15	SALA FITNESS	60'	11:30	PILATES	60'	11:15	YOGA	60'			
18:45	BODY BALANCE	45'	16:30	TAI CHI	60'	18:45	BODY BALANCE	45'	20:15	PILATES	60'						
			20:15	PILATES	60'				20:30	TAI CHI	60'						

Para que cada persona pueda realizar ejercicio físico acorde a su nivel de estado de forma o sus exigencias personales, dividimos las actividades en diferentes tipologías, según los componentes de la aptitud física relacionada con la salud que más se destacan en cada actividad:

Pertsona bakoitza bere formaren egoera mailari edo bere eskakizun pertsonalei egokitutako jarduera fisikoa egin dezan, jarduerak tipologia ezberdinetan zatitzen ditugu, jarduera bakoitzean gehien nabarmentzen diren osasunarekin zerikusia duten gaitasun fisiko osagaien arabera:

CARDIO
KARDIO

FUERZA-TONO
INDARRA-TONUA

CORPO-MENTE
GORPUTZ-BURU

COREOGRAFIADAS
KOREOGRAFIATUAK

ENTRENAMIENTO
ENTRENAMENDUA