

# ABONO ACTIVO DEPORTE



## Inscripciones: a partir del día 27 de septiembre

El programa Abono activo consta de 3 variantes:

- Abono Activo Junior: Dirigido a jóvenes de 13 a 15 años. Con 16 sesiones a la semana pudiendo contratarse para 3, 6 o 9 meses. Abierto a todos los abonados de C.D. Artica e I.D. Berrioplano.
- Abono Activo Deporte: Orientado a personas de 16 a 65 años. Más de 100 sesiones semanales. Abierto a todos los abonados de C.D. Artica e I.D. Berrioplano.
- Abono Activo Sénior: Adaptado a personas mayores de 55 años. Se imparten 2 sesiones semanales de una hora cada una, desarrollando distintas actividades en cada sesión. Abierto a abonados/as y no abonados/as.

Con una programación de actividades variada y actual, en diferentes horarios, con un equipo de profesionales de primera línea, es el programa que se adapta a tus necesidades. Ven a probarlo del 27 de septiembre al 2 de octubre en la jornada de puertas abiertas.

Para obtener información sobre las actividades, consultar en recepción, web: [www.ciudaddeportivaartica.es](http://www.ciudaddeportivaartica.es); nuestro perfil de FACEBOOK, [www.facebook.com/articayberrioplano/](http://www.facebook.com/articayberrioplano/)

## Condiciones de Funcionamiento:

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.

Para cada sesión tendrá que realizarse la reserva de plaza a través de la aplicación de Gesport o página web [www.ciudaddeportivaartica.es](http://www.ciudaddeportivaartica.es). (Área de abonados)

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. En 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.

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.

La oferta para los programas y cursos respetan la normativa Covid 19 vigente. En caso de cambio de la normativa Covid 19, los cursos y programas podrán sufrir alteraciones.

Pueden existir errores tipográficos en los carteles y folletos que informan sobre los cursos deportivos. En el momento de ser detectados serán corregidos.

## Tarifas:

	ABONO ACTIVO DEPORTE		ABONO ACTIVO JUNIOR		ABONO ACTIVO SÉNIOR	
	16 A 54 AÑOS		13 A 15 AÑOS		MÁS DE 55 AÑOS	
	ABONADO ANUAL	ABONADO INVIERNO	ABONADO ANUAL	ABONADO INVIERNO	ABONADO	NO ABONADO
1 MES	30,50 €	-	24,00 €	-	-	-
3 MESES	91,00 €	109,00 €	71,00 €	85,00 €	-	-
6 MESES	131,00 €	144,00 €	102,00 €	112,00 €	-	-
9 MESES	167,00 €	187,00 €	131,00 €	146,50 €	85,00 €	170,00 €

## Abono Activo Senior:

HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA	DURACIÓN IRAUPENA
	EASYLINE	
	ACUAGYM	
	CICLO INDOOR	
	SENIOR FIT	
	ACODICIONAMIENTO FÍSICO	

## Abono Activo Junior:

LUNES A STELBENA		MARTES A STEARTEA		MIÉRCOLES A STEAZKENA		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	17:45	SALA FITNESS	17:45	ZUMBA	17:45	SALA FITNESS	18:30	CARDIO BOX	10:30	ZUMBA
18:45	TRX EXPRESS	19:15	KICK BOXING	18:45	TRX EXPRESS	19:15	KICK BOXING				
19:45	CICLO INDOOR	19:30	TRX	19:45	CICLO INDOOR	19:30	TRX EXPRESS				
		20:00	CICLO INDOOR			20:00	CICLO INDOOR				



# ABONO ACTIVO DEPORTE (16 a 65 años)

## KIROL ABONU AKTIBOA (16 eta 65 urte bitarte)



	SALA 1 ARETOA				SALA 2 ARETOA				SALA 3 ARETOA				SALA 4 ARETOA			
	HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA	DURACIÓN IRAUPENA	AFORO MAX (SEH. EDUKIERA)	HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA	DURACIÓN IRAUPENA	AFORO MAX (SEH. EDUKIERA)	HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA	DURACIÓN IRAUPENA	AFORO MAX (SEH. EDUKIERA)	HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA	DURACIÓN IRAUPENA	AFORO MAX (SEH. EDUKIERA)
LUNES ASTELEHENA	8:15	VIRTUAL TRAINING	30'	20	8:15	VIRTUAL CICLO	50'	25								
	9:00	VIRTUAL BALANCE	30'	20	9:10	CICLO INDOOR	60'	25	10:15	BODYPUMP	60'	25				
	12:00	VIRTUAL TRAINING	30'	20	10:30	VIRTUAL CICLO	50'	25	11:15	ABS FACTORY	30'	25				
	12:45	VIRTUAL BALANCE	30'	20	12:00	VIRTUAL CICLO	50'	25								
	15:00	VIRTUAL TRAINING	30'	20	15:00	VIRTUAL CICLO	50'	25	14:00	BODY PUMP	60'	25				
	16:00	VIRTUAL TRAINING	30'	20	16:00	VIRTUAL CICLO	50'	25								
	16:45	VIRTUAL BALANCE	30'	20	17:30	VIRTUAL CICLO	50'	25	17:45	ZUMBA	60'	25				
	18:45	TRX EXPRESS	30'	20	18:30	VIRTUAL CICLO	50'	25	18:45	BODY PUMP	60'	25				
	19:15	HIT FULL BODY	45'	20	19:45	CICLO INDOOR	60'	25	19:45	CARDIO BOX	30'	10				
20:15	BODY COMBAT	30'	20	20:45	VIRTUAL CICLO	50'	25	20:15	PILATES	60'	25					
MARTES ASTARTEA	8:15	VIRTUAL TRAINING	30'	20	8:15	VIRTUAL CICLO	50'	25								
	9:15	CROSS HIT	30'	20	9:15	VIRTUAL CICLO	50'	25								
	9:50	TRX EXPRESS	30'	20	10:30	VIRTUAL CICLO	50'	25	10:15	ZUMBA	60'	25				
	10:30	VIRTUAL TRAINING	30'	20	12:00	VIRTUAL CICLO	50'	25					11:15	PILATES	60'	20
	11:15	VIRTUAL BALANCE	30'	20	13:00	VIRTUAL CICLO	50'	25								
	12:00	VIRTUAL TRAINING	30'	20	14:00	CICLO INDOOR	60'	25								
	12:45	VIRTUAL BALANCE	30'	20	15:00	VIRTUAL CICLO	50'	25								
	16:15	VIRTUAL BALANCE	30'	20	16:30	VIRTUAL CICLO	50'	25	18:15	BODY BALANCE	45'	25				
	18:45	CROSS HIT	45'	20	19:00	POWER CYCLING	60'	15	19:00	AEROBIC	45'	25				
19:30	TRX	45'	20	20:00	CICLO INDOOR	45'	25	19:45	BODYPUMP	60'	25	19:15	KICK BOXING	60'	20	
20:15	BAILES LATINOS INICI.	60'	20	20:45	VIRTUAL CICLO	50'	25	20:45	CARDIO BOX	30'	10					
MIÉRCOLES ASTEAZKENA	8:15	VIRTUAL TRAINING	30'	20	8:15	VIRTUAL CICLO	50'	25								
	9:00	VIRTUAL BALANCE	30'	20	9:10	CICLO INDOOR	60'	25	10:15	BODYPUMP	60'	25				
	12:00	VIRTUAL TRAINING	30'	20	10:30	VIRTUAL CICLO	50'	25	11:15	ABS FACTORY	30'	25				
	12:45	VIRTUAL BALANCE	30'	20	12:00	VIRTUAL CICLO	50'	25								
	15:00	VIRTUAL TRAINING	30'	20	15:00	VIRTUAL CICLO	50'	25	14:00	HIT FULL BODY	60'	25				
	16:00	VIRTUAL TRAINING	30'	20	16:00	VIRTUAL CICLO	50'	25								
	16:45	VIRTUAL BALANCE	30'	20	17:30	VIRTUAL CICLO	50'	25	17:45	ZUMBA	60'	25				
	18:45	TRX EXPRESS	30'	20	18:30	VIRTUAL CICLO	50'	25	18:45	BODY PUMP	60'	25				
	19:15	HIT FULL BODY	45'	20	19:45	CICLO INDOOR	60'	25	19:45	CARDIO BOX	30'	10				
20:15	BODY COMBAT	30'	20	20:45	VIRTUAL CICLO	50'	25	20:15	PILATES	60'	25					
JUEVES OTEGUNA	8:15	VIRTUAL TRAINING	30'	20	8:15	VIRTUAL CICLO	50'	25								
	9:15	CROSS HIT	30'	20	9:15	VIRTUAL CICLO	50'	25								
	9:50	TRX EXPRESS	30'	20	10:30	VIRTUAL CICLO	50'	25	10:15	ZUMBA	60'	25				
	10:30	VIRTUAL TRAINING	30'	20	12:00	VIRTUAL CICLO	50'	25					11:15	PILATES	60'	20
	11:15	VIRTUAL BALANCE	30'	20	13:00	VIRTUAL CICLO	50'	25								
	12:00	VIRTUAL TRAINING	30'	20	14:00	CICLO INDOOR	60'	25								
	12:45	VIRTUAL BALANCE	30'	20	15:00	VIRTUAL CICLO	50'	25								
	16:15	VIRTUAL BALANCE	30'	20	16:30	VIRTUAL CICLO	50'	25	18:15	BODY BALANCE	45'	25				
	18:45	CROSS HIT	45'	20	19:00	POWER CYCLING	60'	15	19:00	STICK FIT	45'	25				
19:30	TRX	45'	20	20:00	CICLO INDOOR	45'	25	19:45	BODYPUMP	60'	25	19:15	KICK BOXING	60'	20	
20:15	BAILES LATINOS INICI.	60'	20	20:45	VIRTUAL CICLO	50'	25	20:45	CARDIO BOX	30'	10					
VIERNES OSTIRALA	8:15	VIRTUAL TRAINING	30'	20	8:15	VIRTUAL CICLO	50'	25								
	9:00	VIRTUAL BALANCE	30'	20	9:10	CICLO INDOOR	60'	25	10:15	BODY PUMP	60'	25				
	11:30	VIRTUAL TRAINING	30'	20	14:00	VIRTUAL CICLO	50'	25	11:15	ABS FACTORY	30'	25				
	12:15	VIRTUAL BALANCE	30'	20	16:00	VIRTUAL CICLO	50'	25								
	16:00	VIRTUAL TRAINING	30'	20	17:00	VIRTUAL CICLO	50'	25	18:30	CARDIO BOX	30'	10				
16:45	VIRTUAL BALANCE	30'	20	19:30	VIRTUAL CICLO	50'	25	19:00	BODY PUMP	60'	25					
SÁBADO LARUNBATA	8:15	VIRTUAL TRAINING	30'	20	9:00	VIRTUAL CICLO	50'	25	10:30	ZUMBA	60'	25				
	9:00	VIRTUAL BALANCE	30'	20	10:00	VIRTUAL CICLO	50'	25								
	9:45	VIRTUAL TRAINING	30'	20	11:00	VIRTUAL CICLO	50'	25								
	10:30	VIRTUAL BALANCE	30'	20	17:00	VIRTUAL CICLO	50'	25								
				18:00	VIRTUAL CICLO	50'	25									



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

COREOGRAFADAS  
KOREOGRAFATUAK

ENTRENAMIENTO  
ENTRENAMENDUA