

KIROL ABONU AKIBOA



Izen-emateak: Irailaren 27tik aurrera

Abonu Aktibo programak 3 aldaera ditu:

- Junior Abonu Aktiboa: 13 eta 15 urte bitarteko gazteei zuzenduta. Astero 16 saioekin, 3,6 edo 9 hilabeteetarako kontratatzeko aukerarekin. Artika K.H eta Berriobeitiko K.Iko abonatu guztientzat irekia.
- Kirol Abonu Aktiboa: 16 eta 65 urte bitarteko pertsonari zuzenduta. Astero 100 saio baino gehiago. Artika K.H eta Berriobeitiko K.Iko abonatu guztientzat zuzenduta.
- Senior Abonu Aktiboa: 65 urtetik gorakoentzat egokituta. Astero ordu bateko 2 saio ematen dira, saio bakoitzean jardura ezberdinak hedatuz. Abonatu eta ez abonatuentzat zuzenduta.

Jardura programazio ezberdin eta aktuala izanez, ordutegi ezberdinetan eta lehen lerroko talde profesionalarekin, zure premiei egokitzen den programa da. Irailaren 27tik urriaren 2 arte ate ireki jardualdian frogatzera etor zaitez.

Jardueri buruzko informazioa lortzeko, harrera lekuan galdetu, web: www.ciudaddeportivaartica.es; degure FACEBOOK profilan, www.facebook.com/articayberrioplano/

Funtzionamendu-baldintzak:

Kirol Abonu Aktiboan eta Junior Abonu Aktiboan izena-emateko ezinbestekoa da urteko edo neguko abonatu izatea.

Kontratututako aldian zehar abonatu egoera mantentzea derrigorrezkoa da.

Abonu Aktiboa ondoz ondoko 3,6 eta 9 hilabeteentzako kontrata daiteke.

Saio bakoitzarentzat erreserba egin beharko da, Gesport aplikazio bidez edo www.ciudaddeportivaartica.es (Abonatu eremuan web orrialde bidez).

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.

Aldiro, eskariaren arabera, Kirol Abonu Aktiboaren programazioa eraldatzen joango da.

Ordutegi aldaketak, jardura etenaldiak edo denboraldi zehatzetan egindako jardura murrizketek ez dute ordaindutako zenbatekoaren itzultzeko eskubiderik ematen.

Programa eta ikastaroentzako eskaintzek indarreko Covid19 arautegia errespetatzen dute. Covid19 arautegian aldaketak egotekotan ikastaro eta programek aldaketak jasan dezakete.

Kirol ikastaroetatik informatzen duten kartel edo liburuxketan akats tipografikoak egon daitezke. Detektatzen direnean zuzenduko direnak.

Tarifak:

	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 €

Senior Abonu Aktiboa:

MARTES Y JUEVES ASTEARTEA ETA OSTEGUNA	HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA	DURACIÓN IRAUPENA
	10:15	EASYJUNE	60'
		ACUAGYM	
		CICLO INDOOR	
		SENIOR FIT	
		ACODICIONAMIENTO FÍSICO	

Junior Abonu Aktiboa:

LUNES ASTEGUNA		MARTES ASTEARTEA		MIÉRCOLES ASTEAZKENA		JUEVES OSTEGUNA		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. GEH. EDUKIERA	HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA	DURACIÓN IRAUPENA	AFORO MAX. GEH. EDUKIERA	HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA	DURACIÓN IRAUPENA	AFORO MAX. GEH. EDUKIERA	HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA	DURACIÓN IRAUPENA	AFORO MAX. GEH. 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 ASTEARTEA	8:15	VIRTUAL TRAINING	30'	20	8:15	VIRTUAL CICLO	50'	25								
	9:15	CROSS HIT	30'	20	9:15	VIRTUAL CICLO	50'	25	10:15	ZUMBA	60'	25				
	9:50	TRX EXPRESS	30'	20	10:30	VIRTUAL CICLO	50'	25					11:15	PILATES	60'	20
	10:30	VIRTUAL TRAINING	30'	20	12:00	VIRTUAL CICLO	50'	25								
	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	10:15	BODYPUMP	60'	25				
	9:00	VIRTUAL BALANCE	30'	20	9:10	CICLO INDOOR	60'	25	11:15	ABS FACTORY	30'	25				
	12:00	VIRTUAL TRAINING	30'	20	10:30	VIRTUAL CICLO	50'	25								
	12:45	VIRTUAL BALANCE	30'	20	12:00	VIRTUAL CICLO	50'	25	14:00	HIT FULL BODY	60'	25				
	15:00	VIRTUAL TRAINING	30'	20	15:00	VIRTUAL CICLO	50'	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	10:15	ZUMBA	60'	25				
	9:50	TRX EXPRESS	30'	20	10:30	VIRTUAL CICLO	50'	25					11:15	PILATES	60'	20
	10:30	VIRTUAL TRAINING	30'	20	12:00	VIRTUAL CICLO	50'	25								
	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	10:15	BODY PUMP	60'	25				
	9:00	VIRTUAL BALANCE	30'	20	9:10	CICLO INDOOR	60'	25	11:15	ABS FACTORY	30'	25				
	11:30	VIRTUAL TRAINING	30'	20	14:00	VIRTUAL CICLO	50'	25								
	12:15	VIRTUAL BALANCE	30'	20	16:00	VIRTUAL CICLO	50'	25	18:30	CARDIO BOX	30'	10				
	16:00	VIRTUAL TRAINING	30'	20	17:00	VIRTUAL CICLO	50'	25	19:00	BODY PUMP	60'	25				
	16:45	VIRTUAL BALANCE	30'	20	19:30	VIRTUAL CICLO	50'	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

COREDGRAFADAS
KOREDGRAFIATUAK

ENTRENAMIENTO
ENTRENAMENDUA