

ABONO ACTIVO DEPORTE



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; nuestro perfil de FACEBOOK,

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. (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
MARTES Y JUEVES ASTEARTEA ETA OSTEGUNA	10:15	EASYLINE	60'
		ACUAGYM	
		CICLO INDOOR	
		SENIOR FIT	
		ACODICIONAMIENTO FÍSICO	

Abono Activo Junior:

LUNES ASTELEHENA		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			10:30	ZUMBA
18:45	TRX EXPRESS	19:15	KICK BOXING	18:45	TRX EXPRESS	19:15	KICK BOXING	18:30	CARDIO BOX		
19:45	CICLO INDOOR	19:30	TRX EXPRESS	19:45	CICLO INDOOR	19:30	TRX EXPRESS				

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 IRALUPENA	AFORO MAX. GEL. EDUKIERA	HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA	DURACIÓN IRALUPENA	AFORO MAX. GEL. EDUKIERA	HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA	DURACIÓN IRALUPENA	AFORO MAX. GEL. EDUKIERA	HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA	DURACIÓN IRALUPENA	AFORO MAX. GEL. 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				
MARTES ASTEARTEA					20:45	VIRTUAL CICLO	50'	25	20:15	PILATES	60'	25				
	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	18:15	BODY BALANCE	45'	25				
	16:15	VIRTUAL BALANCE	30'	20	16:30	VIRTUAL CICLO	50'	25	19:00	AEROBIC	45'	25				
MIÉRCOLES ASTEAZKENA	18:45	CROSS HIT	45'	20	19:00	POWER CYCLING	60'	15	19:45	BODYPUMP	60'	25	19:15	KICK BOXING	60'	20
	19:30	TRX	45'	20	20:00	VIRTUAL CICLO	50'	25	20:45	CARDIO BOX	30'	10				
	20:15	BAILES LATINOS INICI.	60'	20	20:50	VIRTUAL CICLO	50'	25								
	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								
JUEVES OTEGUNA	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				
					20:45	VIRTUAL CICLO	50'	25	20:15	PILATES	60'	25				
	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								
VIERNES OSTIRALA	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	VIRTUAL CICLO	50'	25	19:45	BODYPUMP	60'	25	19:15	KICK BOXING	60'	20
	20:15	BAILES LATINOS INICI.	60'	20	20:50	VIRTUAL CICLO	50'	25	20:45	CARDIO BOX	30'	10				
	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								
SÁBADO LARUNBATA	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								
	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

COREOGRAFIADAS
KOREOGRAFIATUAK

ENTRENAMIENTO
ENTRENAMENDUA

KIROL ABONU AKIBOA



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 pertsonei 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 jarduera ezberdinak hedatuz. Abonatu eta ez abonatuentzat zuzenduta.

Jarduera 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.

Jarduerei buruzko informazioa lortzeko, harrera lekuan galdetu, web: www.ciudaddeportivaartika.es; degure FACEBOOK profilan.

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.ciudaddeportivaartika.es (Abonatu eremuan web orrialde bidez).

Abonu Aktiboa justifikatutako arrazoi medikuengatik soilik geldi 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, jarduera etenaldiak edo denboraldi zehatzetan egindako jarduera 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 ikastaroetaz 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:

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

Junior Abonu Aktiboa:

LUNES ASTELEHENA		MARTES ASTEARTEA		MIÉRCOLES ASTEAZKENA		JUEVES OSTEGUNA		VIERNES OSTIRALA		SÁBADO LARUNBATA	
HORA ORDUJA	ACTIVIDAD JARDUERA	HORA ORDUJA	ACTIVIDAD JARDUERA	HORA ORDUJA	ACTIVIDAD JARDUERA	HORA ORDUJA	ACTIVIDAD JARDUERA	HORA ORDUJA	ACTIVIDAD JARDUERA	HORA ORDUJA	ACTIVIDAD JARDUERA
17:45	ZUMBA	17:45	SALA FITNESS	17:45	ZUMBA	17:45	SALA FITNESS			10:30	ZUMBA
18:45	TRX EXPRESS	19:15	KICK BOXING	18:45	TRX EXPRESS	19:15	KICK BOXING	18:30	CARDIO BOX		
19:45	CICLO INDOOR	19:30	TRX EXPRESS	19:45	CICLO INDOOR	19:30	TRX EXPRESS				