

# 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. 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 y con un equipo de profesionales de primera línea, es el programa que se adapta a tus necesidades. Ven a probarlo del 26 de septiembre al 1 de octubre en la jornada de puertas abiertas. **Inscripciones a partir del 1 de septiembre.**

Para obtener información sobre las actividades, consultar en recepción, web: [www.ciudaddeportivaartica.es](http://www.ciudaddeportivaartica.es); nuestro perfil de FACEBOOK, búsqenos como Ciudad deportiva Artica-Página Oficial.

Abonu Aktibo programak hiru aldaera ditu:

- Junior Abonu Aktiboa: 13 eta 15 urte bitarteko gazteei zuzenduta. ArtikaK.H eta Berriobeitiko K.I abonatu guztientzat irekia..
- Kirol Abonu Aktiboa: 16 eta 65 urte bitarteko pertsonaiei zuzenduta. Artika K.Hko eta Berriobeitiko K.Iko abonatu guztientzat zuzenduta..
- Abono Activo Sénior: 55 urte baino gehiagokoentzat egokitutako jarduera. 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 lineako talde profesionalarekin, zure premiei egokitzen den programa da. Irailaren 26tik urriaren 1 arte ate ireki jardualdian frogatzera etor zaitez. **Izen emateak irailaren 1etik aurrera.**

Jardueren arabera informazioa lortzeko, harrera lekuan galdetu, web: [www.ciudaddeportivaartica.es](http://www.ciudaddeportivaartica.es); gure FACEBOOK profila, Ciudad deportiva Artica-Pagina Oficial bezala bila gaitzakezu..

## 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 abonatuazatea.
- Kontratututako denbora bitartean abonatu egoera mantentzea derrigorrezkoa da.
- Kirol Abonu Aktiboa ondoz ondoko 3, 6 eta 9 hilabeteentzako kontrata daiteke.
- Kirol Abonu Aktiboa justifikatutako arrazoiei 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<br>KIROL ABONU AKTIBOA |                             | ABONO ACTIVO JUNIOR<br>JUNIOR KIROL ABONU AKTIBOA |                             | ABONO ACTIVO SÉNIOR<br>SENIOR KIROL ABONU AKTIBOA |                           |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------|
|                                                                                    | 16 a 54 Años<br>16 ETA 54 urte bitarte      |                             | 13 a 15 Años<br>13 eta 15 urte bitarte            |                             | más de 55 Años<br>55 urte baino gehiagokoak       |                           |
|                                                                                    | ABONADO ANUAL<br>URTEKO ABONATUA            | INVIERNO<br>NEGUKO ABONATUA | ABONADO ANUAL<br>URTEKO ABONATUA                  | INVIERNO<br>NEGUKO ABONATUA | ABONADO<br>ABONATUA                               | NO ABONADO<br>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 €                  |

Las tarifas podrán variar a partir de enero de 2023 | 2023ko urtarriletik aurrera tarifa horiek aldatu egin daitezke.

# ABONO ACTIVO DEPORTE | KIROL ABONUA AKTIBOA

|                         | SALA 1 ARETOA |                    |                   | SALA 2 ARETOA |                    |                   | SALA 3 ARETOA |                    |                   | SALA 4 ARETOA |                    |                   |
|-------------------------|---------------|--------------------|-------------------|---------------|--------------------|-------------------|---------------|--------------------|-------------------|---------------|--------------------|-------------------|
|                         | HORA ORDUA    | ACTIVIDAD JARDUERA | DURACIÓN IRAUPENA | HORA ORDUA    | ACTIVIDAD JARDUERA | DURACIÓN IRAUPENA | HORA ORDUA    | ACTIVIDAD JARDUERA | DURACIÓN IRAUPENA | HORA ORDUA    | ACTIVIDAD JARDUERA | DURACIÓN IRAUPENA |
| LUNES<br>ASTELEHENA     |               |                    |                   | 8:15          | VIRTUAL CICLO      | 50'               |               |                    |                   |               |                    |                   |
|                         |               |                    |                   | 9:10          | CICLO INDOOR       | 60'               | 10:15         | BODY PUMP          | 60'               |               |                    |                   |
|                         |               |                    |                   | 10:30         | VIRTUAL CICLO      | 50'               | 11:15         | ABS FACTORY        | 30'               |               |                    |                   |
|                         |               |                    |                   | 12:00         | VIRTUAL CICLO      | 50'               |               |                    |                   |               |                    |                   |
|                         |               |                    |                   | 15:00         | VIRTUAL CICLO      | 50'               | 14:00         | BODY PUMP          | 60'               |               |                    |                   |
|                         |               |                    |                   | 17:30         | VIRTUAL CICLO      | 50'               | 17:45         | ZUMBA              | 60'               |               |                    |                   |
|                         | 18:30         | BODY COMBAT        | 45'               | 18:30         | VIRTUAL CICLO      | 50'               | 18:45         | BODY PUMP          | 60'               |               |                    |                   |
|                         | 19:15         | TRX EXPRESS        | 30'               | 19:30         | CICLO INDOOR       | 60'               | 19:45         | CARDIO BOX         | 30'               |               |                    |                   |
|                         | 19:45         | HIIT FULL BODY     | 45'               | 20:30         | VIRTUAL CICLO      | 50'               |               |                    |                   |               |                    |                   |
| MARTES<br>ASTEARTEA     |               |                    |                   | 8:15          | VIRTUAL CICLO      | 50'               |               |                    |                   |               |                    |                   |
|                         | 9:15          | CROSS-HIIT         | 30'               | 9:15          | VIRTUAL CICLO      | 50'               |               |                    |                   |               |                    |                   |
|                         | 9:50          | TRX EXPRESS        | 30'               | 10:30         | VIRTUAL CICLO      | 50'               | 10:15         | ZUMBA              | 60'               |               |                    |                   |
|                         |               |                    |                   | 12:00         | VIRTUAL CICLO      | 50'               |               |                    |                   | 11:15         | PILATES            | 60'               |
|                         |               |                    |                   | 14:00         | CICLO INDOOR       | 60'               |               |                    |                   |               |                    |                   |
|                         |               |                    |                   | 15:00         | VIRTUAL CICLO      | 50'               |               |                    |                   |               |                    |                   |
|                         | 18:45         | CROSS TRAINING     | 45'               | 18:00         | VIRTUAL CICLO      | 50'               | 18:30         | BODY BALANCE       | 45'               |               |                    |                   |
|                         | 19:30         | TRX                | 45'               | 19:00         | POWER CYCLING      | 75'               | 19:15         | BODY PUMP          | 60'               | 19:15         | KICK BOXING        | 60'               |
|                         | 20:20         | BAILES LATINOS     | 60'               | 20:15         | VIRTUAL CICLO      | 50'               | 20:15         | PILATES            | 60'               |               |                    |                   |
| MIÉRCOLES<br>ASTEAZKENA |               |                    |                   | 8:15          | VIRTUAL CICLO      | 50'               |               |                    |                   |               |                    |                   |
|                         |               |                    |                   | 9:10          | CICLO INDOOR       | 60'               | 10:15         | BODY PUMP          | 60'               |               |                    |                   |
|                         |               |                    |                   | 10:30         | VIRTUAL CICLO      | 50'               | 11:15         | ABS FACTORY        | 30'               |               |                    |                   |
|                         |               |                    |                   | 12:00         | VIRTUAL CICLO      | 50'               |               |                    |                   |               |                    |                   |
|                         |               |                    |                   | 15:00         | VIRTUAL CICLO      | 50'               | 14:00         | BODY PUMP          | 60'               |               |                    |                   |
|                         |               |                    |                   | 17:30         | VIRTUAL CICLO      | 50'               | 17:45         | ZUMBA              | 60'               |               |                    |                   |
|                         | 18:30         | BODY COMBAT        | 45'               | 18:30         | VIRTUAL CICLO      | 50'               | 18:45         | BODY PUMP          | 60'               |               |                    |                   |
|                         | 19:15         | TRX EXPRESS        | 30'               | 19:30         | CICLO INDOOR       | 60'               | 19:45         | CARDIO BOX         | 30'               |               |                    |                   |
|                         | 19:45         | HIIT FULL BODY     | 45'               | 20:30         | VIRTUAL CICLO      | 50'               |               |                    |                   |               |                    |                   |
| JUEVES<br>OTEGUNA       |               |                    |                   | 8:15          | VIRTUAL CICLO      | 50'               |               |                    |                   |               |                    |                   |
|                         | 9:15          | CROSS-HIIT         | 30'               | 9:15          | VIRTUAL CICLO      | 50'               |               |                    |                   |               |                    |                   |
|                         | 9:50          | TRX EXPRESS        | 30'               | 10:30         | VIRTUAL CICLO      | 50'               | 10:15         | ZUMBA              | 60'               |               |                    |                   |
|                         |               |                    |                   | 12:00         | VIRTUAL CICLO      | 50'               |               |                    |                   | 11:15         | PILATES            | 60'               |
|                         |               |                    |                   | 14:00         | CICLO INDOOR       | 60'               |               |                    |                   |               |                    |                   |
|                         |               |                    |                   | 15:00         | VIRTUAL CICLO      | 50'               |               |                    |                   |               |                    |                   |
|                         | 18:45         | CROSS TRAINING     | 45'               | 18:00         | VIRTUAL CICLO      | 50'               | 18:30         | BODY BALANCE       | 45'               |               |                    |                   |
|                         | 19:30         | TRX                | 45'               | 19:00         | POWER CYCLING      | 75'               | 19:15         | BODY PUMP          | 60'               | 19:15         | KICK BOXING        | 60'               |
|                         | 20:20         | BAILES LATINOS     | 60'               | 20:15         | VIRTUAL CICLO      | 50'               | 20:15         | PILATES            | 60'               |               |                    |                   |
| VIERNES<br>OSTIRALA     |               |                    |                   | 8:15          | VIRTUAL CICLO      | 50'               |               |                    |                   |               |                    |                   |
|                         |               |                    |                   | 9:15          | CICLO INDOOR       | 60'               | 10:30         | BODY PUMP          | 60'               |               |                    |                   |
|                         |               |                    |                   | 14:00         | VIRTUAL CICLO      | 50'               |               |                    |                   | 11:15         | YOGA INICIACIÓN    | 60'               |
|                         |               |                    |                   | 17:00         | VIRTUAL CICLO      | 50'               | 18:30         | CARDIO BOX         | 30'               |               |                    |                   |
|                         |               |                    |                   | 19:30         | VIRTUAL CICLO      | 50'               | 19:05         | BODY PUMP          | 60'               |               |                    |                   |
| SÁBADO<br>LARUNBATA     |               |                    |                   | 9:00          | VIRTUAL CICLO      | 50'               |               |                    |                   |               |                    |                   |
|                         |               |                    |                   | 10:00         | VIRTUAL CICLO      | 50'               | 10:30         | ZUMBA              | 60'               |               |                    |                   |
|                         |               |                    |                   | 11:00         | VIRTUAL CICLO      | 50'               |               |                    |                   |               |                    |                   |
|                         |               |                    |                   | 17:00         | VIRTUAL CICLO      | 50'               |               |                    |                   |               |                    |                   |
|                         |               |                    |                   | 18:00         | VIRTUAL CICLO      | 50'               |               |                    |                   |               |                    |                   |

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             |
| COREDIFERENCIADAS   KOREDIFERENZIATUAK |
| ENTRENAMIENTO   ENTRENAMENDUA          |

## ABONO ACTIVO JÚNIOR | JUNIOR KIROL ABONU AKTIBOA

| LUNES<br>ASTELEHENA |                           | MARTES<br>ASTEARTEA |                           | MIÉRCOLES<br>ASTEAZKENA |                           | JUEVES<br>OTEGUNA |                           | VIERNES<br>OSTIRALA |                           |
|---------------------|---------------------------|---------------------|---------------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------|---------------------------|---------------------|---------------------------|
| HORA<br>ORDUA       | A CTIVIDA D<br>J A RDUERA | HORA<br>ORDUA       | A CTIVIDA D<br>J A RDUERA | HORA<br>ORDUA           | A CTIVIDA D<br>J A RDUERA | HORA<br>ORDUA     | A CTIVIDA D<br>J A RDUERA | HORA<br>ORDUA       | A CTIVIDA D<br>J A RDUERA |
| 17:45               | ZUMBA                     | 17:30               | SALA FITNESS              | 17:45                   | ZUMBA                     | 17:30             | SALA FITNESS              | 17:30               | CARDIO BOX                |
| 18:30               | BODY COMBAT               | 18:30               | BODY BALANCE              | 18:30                   | BODY COMBAT               | 18:30             | BODY BALANCE              |                     |                           |
| 19:15               | TRX EXPRESS               | 19:15               | KICK BOXING               | 19:15                   | TRX EXPRESS               | 19:15             | KICK BOXING               |                     |                           |
| 19:30               | CICLO INDOOR              | 19:30               | TRX                       | 19:30                   | CICLO INDOOR              | 19:30             | TRX                       |                     |                           |

## ABONO ACTIVO SÉNIOR SENIOR KIROL ABONU AKTIBOA

| LUNES Y MIÉRCOLES   ASTELEHEN ETA ASTEAZKENA |                         |
|----------------------------------------------|-------------------------|
| HORA<br>ORDUA                                | ACTIVIDAD JARDUERA      |
| 10:30                                        | ACODICIONAMIENTO FÍSICO |
|                                              | AQUAGYM                 |
|                                              | SENIOR FIT              |