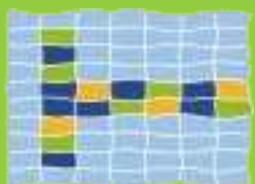


# PROGRAMA DEPORTIVO 2022-2023

## KIROL EGITARAUA



AYUNTAMIENTO DE BERRIOPLANO  
BERRIOBETIKO UDALA



Instalaciones Deportivas  
de Berrioplano

Berriobeitiko Kirol  
Instalazioak



Ciudad Deportiva  
Euzkadi en Berrioplano

Pon  
En todo lo que hagas  
lo  
que  
eres



# PRESENTACIÓN | AURKEZPENA



Para este curso te proponemos que pongas todo lo que eres en todo lo que hagas, porque cuanto más difícil es el reto, más fuerte te volverás.

Para ello te presentamos nuestra oferta deportiva, completa y diversificada. Proponemos, como siempre algunas novedades.

Kurtso honetarako zaren guztila egiten duzun guztian jartzea proposatzen dizugu, zenbat eta erronka zailagoa izan, orduan eta indartsuago bihurtuko zara.

Gure kirol eskaintza aurkezten dizugu, osoa eta dibertsifikatua.

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.

Artika Kirol Hirian eta Berriobeitiko Kirol Instalazioetan, profesional talde bat eta zure beharretara egokituko diren zenbait programa eta zerbitzu zure esanetara jartzen ditugu.

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](http://www.ciudaddeportivaartica.es)  
[www.facebook.com/articayberrioplano/](http://www.facebook.com/articayberrioplano/)

También puedes escribirnos en los siguientes correos:  
[repcionberrioplano@gesportsl.es](mailto:repcionberrioplano@gesportsl.es)  
[repcionartica@gesportsl.es](mailto:repcionartica@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 guzietaz informatuta egon zaitezen aldiro bisitatzerakoan gonbidatzen zaitugu.

[www.ciudaddeportivaartica.es](http://www.ciudaddeportivaartica.es)  
[www.facebook.com/articayberrioplano/](http://www.facebook.com/articayberrioplano/)

Hurrengo posta elektronikoetara idatz dezakezu ere:  
[repcionberrioplano@gesportsl.es](mailto:repcionberrioplano@gesportsl.es)  
[repcionartica@gesportsl.es](mailto:repcionartica@gesportsl.es)

# CONDICIONES DE INSCRIPCIÓN | IZEN EMATE BALDINTZAK



## ARTICA CIUDAD DEPORTIVA

- En caso de realizar más de una solicitud para el mismo tipo de actividad, una de estas quedará en lista de espera y solo será admitida en caso de haber plazas vacantes.
- 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, así como los pagos.
- Sólo dispondrán de plaza aquellas personas admitidas y que hayan realizado el pago en las fechas estipuladas.
- Las tarifas podrán variar a partir de enero de 2023
- 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 a 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.
- Jarduera mota bereko bi izen-estate egitekotan, hauetako bat itxarote zerrendan geratuko da eta plaza hutsak egotekotan bakarrik onartuko da.
- 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, plazentz eskuratzea zozketa bidezizango da.
- Berriobeitit erroldatutako abonatuek lehentasuna izango dute.
- Plazarik ez duten horiek itxarote zerrendan egongo dira plaza hutsen zain.
- Izen-estate datak eta erak errespetatzea derrigorrezkoa da, baita ordainketak ere.
- Onartutakoek eta azaldutako epean ordainketak burututakoek soilik eskuratuko dute plaza.
- 2023ko urtarileitik aurrera tarifa horiek aldatu egin daitezke.
- Instalazioko abonatuak ez izatekotan, 7€ko fidantzaren truke instalazioak igorritako txartel batekin sartu beharko dira. Behin txartela bueltatuta itzuliko dena.
- Eskeinitako jarduerek aurrezjakinarazitako aldaketa edo ezeztatzeak jasan dezakete.
- Lehenengo aldagela haur jarduerei zuzenduta dago.
- Azterketa medikua: Jarduerarekin hasi baino lehen, mediku batek azterketa egitea gomendatzen da, gure osasunaren egokitasuna ezagutu dezagun.
- Ikastaro kartel eta informazio orriek akatsak izan dezakete. Ikusten diren bezain laster zuzenduko dira.

# INSCRIPCIONES | IZEN EMATEAK



## ¿CUÁNDO? / NOIZ?

1 AL 18 DE SEPTIEMBRE  
IRAILAK 1 ETA 18 BITARTE

12-14 SEPTIEMBRE (9:00-12:30/16:00-19:30)  
IRAILAK 12-14 (9:00-12:30/16:00-19:30)

## ¿DÓNDE? / NON?

[www.ciudaddeportivaartica.es](http://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  
Instalaciones deportivas

2. Seleccione 'Cursillos'  
'Ikastaroak' aukeratu



3. Elija el tipo de curso  
Jarduera mota aukeratu

3-4 AÑOS 1ª TANDA

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

3-4 AÑOS T1 17:45  
CASTELLANO

Cursillo del Jueves, 08 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?  
[ACCÉSATE AL  
CENTRO](#)

¿No eres  
abonado/a ni  
usuario/a?  
[REGÍSTRATE  
FORMULARIO](#)

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

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

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

ABONADO/A  
CENTRO Instalazioan ikastaroak egin izan dituzten ez abonatuek erabiltzaile eta pasahitza instalazioan eskatu beharko dute.

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

EMERGENCIA  
CENTRO Ikastaroetan lehenengo aldiz izen-ematen duten ez abonatuek 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 egindo da.

## CONFIRMACIÓN DE LA PLAZA / PLAZAREN BAIEZTAPENA

La plaza será confirmada mediante SMS a partir del día 23 de septiembre de 2022.

Plaza SMS bidez baieztago da 2022ko irailaren 23 etik aurrera.

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

# CALENDARIO | EGUTEGIA

# CURSOS ANUALES Y TRIMESTRALES HIRUHILEKO ETA URTE OSOKO IKASTAROAK



**El calendario de los cursos anuales es el mismo que la suma de los calendarios de los cursos trimestrales.**

**Urte osoko ikastaroetako egutegia hiruhileko ikasataroen baturaren berdina da.**

## **1º Trimestre:**

- Inscripciones: On-line - del 1 al 18 de septiembre ([www.ciudad deportivaartica.es](http://www.ciudad deportivaartica.es))  
Recepción instalaciones deportivas, 12-14 de septiembre
  - Confirmación de plaza: 23 de septiembre
  - Inicio de los cursos: 3 de octubre de 2022 | Fin de los cursos: 21 de diciembre de 2022

## **2º Trimestre:**

- Las renovaciones se realizarán de manera automática.
  - Renuncia de plaza: 21 - 26 de noviembre
  - Cambio de grupo: 28 - 31 de noviembre
  - Inscripciones en las plazas vacante: del 12 al 16 de diciembre
  - Confirmación de plaza: 23 de diciembre
  - Inicio de los cursos: 9 de enero de 2023 | Fin de los cursos: 18 de marzo de 2023

## **3º Trimestre:**

- Las renovaciones se realizarán de manera automática.
  - Renuncia de plaza: del 20 al 25 de febrero
  - Cambio de grupo: 27 de febrero - 4 de marzo
  - Inscripciones en las plazas vacante: del 6 al 10 de marzo
  - Confirmación de plaza: 15 de marzo
  - Inicio de los cursos: 20 de marzo de 2023 | Fin de los cursos: 3 de junio de 2023

## 1. Hiruhilabeteg:

- Izen-estateak: Online – Irailak 1 eta 18 bitarte ([www.ciudad deportivaartica.es](http://www.ciudad deportivaartica.es))  
Kirol Instalazioko harrera lekuan, Irailak 12-14
  - Plazaren baieztapena: Irailak 23
  - Ikastaroen hasiera: 2022ko urriaren 3an | Ikastaroen amaiera: 2022ko abenduaren 22an

## 2. Hiruhilabeteg:

- Berriztapenak automatikoki egingo dira
  - Plazari uko egiteko epea: Azaroak 21-26
  - Talde aldaketa: Azaroak 28 - 31
  - Hutsik geratutako plazetan izena emateko epea: Abenduaren 12tik 16ra
  - Plazaren baieztapena: Abenduaren 23an
  - Ikastaroen hasiera: 2023ko urtarrilaren 9an | Ikastaroen amaiera: 2023ko martxoaren 18an

### 3. Hiruhilabeteg:

- *Berriztapenak automatikoki egingo dira*
  - *Plazari uko egiteko epea: Otsailaren 20etik 25ra*
  - *Talde aldaketa: Otsailak 27 martxoak 4*
  - *Hutsik geratutako plazetan izena emateko epea: Martxoaren 6tik 10ra*
  - *Plazaren baieztapena: Martxoak 15*
  - *Ikastaroen hasiera: 2023ko martxoaren 20an | Ikastaroen amjiera: 2023ko Ekainaren 3ean*

# ACTIVIDADES ACUÁTICAS | HIRIKO UR 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.

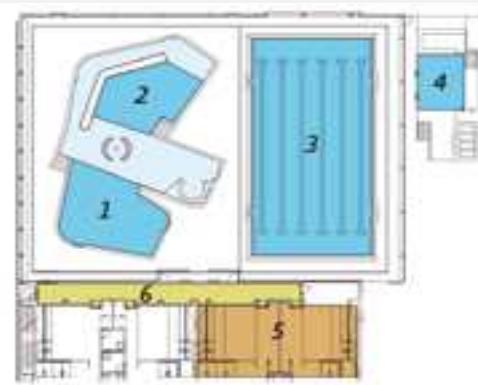
Adin, trebetasun eta kurtsoaren tipologíaren arabera parte-hartzaleak maila ezberdinetan banatzen dira. Urtean zehar aurreratzeko asmoarekin entrenamendu saioak mail hauen arabera antolatzen dira, hiru hilabetero ebaluatuz hasiera maila gainditzeko.



## ESPACIOS DEPORTIVOS | KIROL ESPAZIOAK

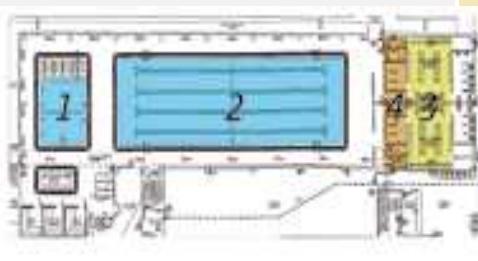
### CIUDAD DEPORTIVA ARTICA | ARTIKA KIROL HIRIA

- 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 | BERRIOBETIKO KIROL INSTALAZIOAK

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



## ACTIVIDADES ACUÁTICAS | HIRIKO UR JARDUERAK



CURSO IKASTROA	NIVEL MAILA	LUGAR LEKUA	Lunes y miércoles Astelehena eta Asteazkena	Martes y jueves Astearte eta Osteguna	RATIO (Min.-Max.) RATIO A (Gut.-Geh.)	SESIONES SAIOAK	ABONADO/A ABONATUAK	NO ABONADO EZ ABONATUAK	IDIOMA HIZKUNTZA				
BEBÉS 6-18 MESES 6-18 HILEKO HAURTZOAK	 <b>BALLENAOS BALEAK</b> 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									
		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	18:40-19:10	7 - 8	20	45,00 €	90,00 €					
			19:10-19:40	19:10-19:40									
3-4 AÑOS/URTE (T1)	 <b>CHOPITOS TXOPITOAK</b> 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				
			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)	 <b>TORTUGAS DORDOKAK</b> 4-5 (T2) NIVEL/MAILA -1-	Termolúdica Termoludika	17:10-17:40	17:10-17:40	7 - 8	20	45,00 €	90,00 €	CASTELLANO / GAZTELERA				
			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)	 <b>GLOBITOS PUXIKAK</b> 5-6 (N1) NIVEL/MAILA -2-	Vaso nado Igeriketa ontzia	17:30-18:00	17:30-18:00	7 - 8	20	45,00 €	90,00 €	CASTELLANO / GAZTELERA / EUSKERA				
			18:00-18:30	18:00-18:30									
			18:30-19:00										
5-6 AÑOS/URTE (N2)	 <b>PULPEIROS OLAGARROA</b> 5-6 (N2) NIVEL/MAILA -3-	Vaso nado Igeriketa ontzia	17:30-18:00	17:30-18:00	7 - 8	20	45,00 €	90,00 €	CASTELLANO / GAZTELERA / EUSKERA				
			18:30-19:00	18:00-18:30									
			19:00-19:30										
7-8 AÑOS/URTE (N1)	 <b>MANITAS MANTAK</b> 7-8 (N1) NIVEL/MAILA -4-	Vaso nado Igeriketa ontzia	17:30-18:00	17:30-18:00	7 - 12	20	45,00 €	90,00 €	CASTELLANO / GAZTELERA / EUSKERA				
			18:30-19:00										
7-8 AÑOS/URTE (N2)	 <b>PIRAÑAS PIRAINAK</b> 7-8 (N2) NIVEL/MAILA -5-	Vaso nado Igeriketa ontzia	18:00-18:30	16:00-16:30	7 - 12	20	45,00 €	90,00 €	CASTELLANO / GAZTELERA / EUSKERA				
				18:00-18:30									
6-8 AÑOS/URTE Pré-competición/Pre-hapelketa	 <b>TIBURONES MARRAZOAK</b> ENTRENAMIENTO ENTRENAMENDUA	Vaso nado Igeriketa ontzia		19:15-19:45	7 - 12	20	45,00 €	90,00 €	CASTELLANO / GAZTELERA / EUSKERA				
			19:00-19:30										
			16:00-16:45										
			16:45-17:30										
NECESIDADES ESPECIALES (6-11 AÑOS) BEHAR BEREZIAK (6-11 URTE)	 <b>CABALLITOS ITSIAS - ZALDIA</b> OTRAS MODALIDADES ACUÁTICAS BESTE UR MODALITATEAK	Termolúdica Termoludika	19:10-19:40		5 - 12	20	45,00 €	90,00 €	CASTELLANO / GAZTELERA / EUSKERA				
			16:30-17:00										
			19:00-19:45	16:45-17:30	7 - 15	20	45,00 €	90,00 €					
			19:00-19:45	16:00-16:45									
				18:45-19:30	7 - 15	20	45,00 €	90,00 €					
			20:15-21:00										
			10:30-11:15 20:30-21:15	10:30-11:15 19:30-20:15	8 - 15	20	56,00 €	112,00 €					
			19:45-20:30										
SINCRONIZADA (9-12 AÑOS) SINKRONIZATUA (9-12 URTE)		Termolúdica Termoludika	11:15-12:00	16:15-17:00	7 - 12	20	56,00 €	112,00 €	CASTELLANO / GAZTELERA / EUSKERA				
Aquaboard (> 16 años/urte)		Vaso nado Igeriketa ontzia			8 - 15	20	56,00 €	112,00 €	CASTELLANO / GAZTELERA / EUSKERA				
Fitness Acuático Emparazadas Haurdunenzako Fitnessa Uretan		Termolúdica Termoludika	10:30-11:15 20:30-21:15	10:30-11:15 19:30-20:15	8 - 15	20	56,00 €	112,00 €	CASTELLANO / GAZTELERA / EUSKERA				
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 €	CASTELLANO / GAZTELERA / EUSKERA				
Natación adultos (> 16 años)	<b>Iniciación Hastapena</b>	Vaso nado Igeriketa ontzia	11:15-12:00 19:45-20:30	19:30-20:15	8 - 15	20	56,00 €	112,00 €	CASTELLANO / GAZTELERA / EUSKERA				
Igeriketa Helduak (> 16 urte)	<b>Perfeccionamiento Perfekzionamendua</b>	Vaso nado Igeriketa ontzia	20:30-21:15	11:15-12:00	8 - 15	20	56,00 €	112,00 €	CASTELLANO / GAZTELERA / EUSKERA				
				20:15-21:00									
TANDAS TXANDAK	1º TRIMESTRE 03/10/22 - 21/12/22 1. HIRUHILABETA 22/10/03 - 22/12/21	2º TRIMESTRE 9/01/23- 18/03/23 2. HIRUHILABETA 23/01/9 - 23/03/18	3º TRIMESTRE 20/03/23 - 03/06/23 3. HIRUHILABETA 23/03/20 - 23/06/03						CASTELLANO / GAZTELERA / EUSKERA				

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

# ACTIVIDADES ACUÁTICAS | HIRIKO UR JARDUERAK



CURSO IKASTAROA	NIVEL MAILA	LUGAR LEKUA	Miércoles Asteazkena	Viernes Ostirala	Sábado Larunbata	RATIO (Min.-Max.) RATIOA (Gut.-Geh.)	SESIONES	ABONADO/A	NO ABONADO	IDIOMA HIZKUNTZA	
BEBÉS 6-18 MESES 6-18 HILEKO HAURTZOAK	 <b>BALLENAZOS BALEAK</b> ADAPTACION EGOKITZAPENA	SPA	16:00-16:30	16:30-17:00	09:30-10:00	5 - 12	10	33,50 €	67,00 €	CASTELLANO   GAZTELERA	
BEBÉS 19-36 MESES 19-36 HILEKO HAURTZOAK	 <b>CHOPITOS TXOPITOAK</b> 3-4 (T1) NIVEL/MAILA -0-		17:00-17:30	10:00-10:30							
6-11 AÑOS/URTE ADAPTACIÓN / EGOKITZAPENA			16:30-17:00	16:30-17:00	10:00-10:30	5 - 12	10	33,50 €	67,00 €		
3 - 4 AÑOS/URTE (T1)	 <b>CHOPITOS TXOPITOAK</b> 3-4 (T1) NIVEL/MAILA -0-	Termolúdica Termoludika	17:00-17:30	10:40-11:10							
4 - 5 AÑOS/URTE (T2)	 <b>TORTUGAS DORDOKAK</b> 4-5 (T2) NIVEL/MAILA -1-		17:40-18:10	11:10.11:40		7 - 8	10	22,50 €	45,00 €		
5 - 6 AÑOS/URTE (N1)	 <b>GLOBITOS PUXIKAK</b> 5-6 (N1) NIVEL/MAILA -2-		18:10-18:40	11:40-12:10							
5 - 6 AÑOS/URTE (N2)	 <b>PULPEIROS OLAGARROA</b> 5-6 (N2) NIVEL/MAILA -3-		18:40-19:10	12:10-12:40							
7 - 8 AÑOS/URTE (N1)	 <b>MANTITAS MANTAK</b> 7-8 (N1) NIVEL/MAILA -4-	Vaso nado Igeriketa ontzia	17:00-17:30	10:00-10:30		7 - 8	10	22,50 €	45,00 €	CASTELLANO   GAZTELERA / EUSKERA	
7 - 8 AÑOS/URTE (N2)	 <b>PIRAÑAS PIRAINAK</b> 7-8 (N2) NIVEL/MAILA -5-		17:30-18:00	11:00-11:30							
9 - 12 años/urte INGLÉS/INGELESA	 <b>TIBURONES MARRAZOAK</b> 9-12 AÑOS/URTE ENTRENAMIENTO ENTRENAMENDUA	Vaso nado Igeriketa ontzia	18:00-18:30	12:00-12:30							
9 - 12 años/urte Perfeccionamiento/Perfekziona mendua			18:30-19:00								
10 - 15 AÑOS/URTE ALETAS CORTAS/HEGAL MOTZEKIN		Vaso nado Igeriketa ontzia	18:30-19:00			7 - 12	10	22,50 €	45,00 €	INGLÉS/INGELESA	
AQUAZUMBA (5 - 8 AÑOS/URTE)	 <b>CABALLITOS ITSAS - ZALDIA</b> OTRAS MODALIDADES ACUÁTICAS BESTE URTE MODALitateak	Termolúdica Termoludika	16:00-16:30	19:15-19:45		7 - 15	10	22,50 €	45,00 €		
AQUABOARD (8 - 15 AÑOS/URTE)		Vaso nado Igeriketa ontzia			12:15-13:00	7 - 15	10	22,50 €	45,00 €		
SINCRONIZADA (9-12 AÑOS) SINKRONIZATUA (9-12 URTE)		Vaso nado Igeriketa ontzia			09:45-10:30	7 - 15	10	22,50 €	45,00 €		
Natación adultos (> 16 años) Igeriketa Helduak (> 16 urte)	Initiación Has tapena	Vaso nado Igeriketa ontzia			10:30-11:15	8 - 15	10	28,00 €	56,00 €	CASTELLANO   GAZTELERA	
	Perfeccionamiento Perfekziona mendua	Vaso nado Igeriketa ontzia			11:15-12:00	11:15-12:00	8 - 15	10	28,00 €		
TANDAS TXANDAK	1º TRIMESTRE 03/10/22 -21/12/22 1. HIRUHILABETA 22/10/03 - 22/12/21				2º TRIMESTRE 9/01/23- 18/03/23 2. HIRUHILABETA 23/01/9 - 23/03/18						
										3º TRIMESTRE 20/03/23 - 03/06/23 3. HIRUHILABETA 23/03/20 - 23/06/03	

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

# ACTIVIDADES ACUÁTICAS | HIRIKO UR JARDUERAK



CURSO IKASTROA	NIVEL MAILA	LUGAR LEKUA	Lunes y miércoles Astelehena eta Asteazkena	Martes y jueves Astearte eta Osteguna	RATIO (Min.- Max.) RATIOA (Gut.-Geh.)	SESIONES SAIOAK	ABONADO/A ABONATUAK	NO ABONADO EZ ABONATUAK	IDIOMA HIZKUNA
BEBÉS 6-18 MESES 6-18 HILEKO HAURTZOAK	 <b>BALLENAZOS BALEAK ADAPTACIÓN EGOKITZAPENA</b>	SPA	16:00-16:30	16:00-16:30	5 - 6	20	67,00 €	134,00 €	
BEBÉS 19-36 MESES 19-36 HILEKO HAURTZOAK	 <b>CHOPITOS TXOPITOAK 3-4 NIVEL/MAILA -0-</b>	SPA	16:30-17:00	16:30-17:00	5 - 6	20	67,00 €	134,00 €	CASTELLANO   GAZTELERA
3 - 4 AÑOS/URTE (N1)	 <b>TORTUGAS DORDOKAK 3-4 NIVEL/MAILA -1-</b>	Vaso nado Igeriketa ontzia	17:00-17:30	17:00-17:30	7 - 8	20	45,00 €	90,00 €	
3 - 4 AÑOS/URTE (N2)	 <b>GLOBITOS PUXIKAK 5-6 NIVEL/MAILA -2-</b>	Vaso nado Igeriketa ontzia	17:30-18:00	17:30-18:00	7 - 8	20	45,00 €	90,00 €	
5 - 6 AÑOS/URTE (N1)	 <b>PULPEIROS OLAGARROA 5-6 NIVEL/MAILA -3-</b>	Vaso nado Igeriketa ontzia	18:00-18:30	18:00-18:30	7 - 8	20	45,00 €	90,00 €	CASTELLANO   GAZTELERA / EUSKERA
5 - 6 AÑOS/URTE (N2)	 <b>MANITAS MANTAK 7-12 NIVEL/MAILA -4-</b>	Vaso nado Igeriketa ontzia	18:30-19:00	18:30-19:00	7 - 8	20	45,00 €	90,00 €	
7 - 12 AÑOS/URTE	 <b>TIBURONES MARRAZOAK ENTRENAMIENTO ENTRENAMENDUA</b>	Vaso nado Igeriketa ontzia	19:00-19:30	19:00-19:30	7 - 12	20	45,00 €	90,00 €	
9 - 16 AÑOS/URTE MONOALETAS	 <b>OTRAS MODALIDADES ACUÁTICAS BESTE UR MODALITATEAK</b>	Vaso nado Igeriketa ontzia	19:00-19:30	19:00-19:30	7 - 12	20	45,00 €	90,00 €	
Aquafree (> 16 años/urte)		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 €	
	Travessía	Vaso nado Igeriketa ontzia	20:15-21:15		8 - 12	20	75,00 €	150,00 €	
TANDAS TXANDAK	1º TRIMESTRE 03/10/22 -21/12/22 1. HIRUHILABETEA 22/10/03 - 22/12/21	2º TRIMESTRE 9/01/23- 18/03/23 2. HIRUHILABETEA 23/01/9 - 23/03/18			3º TRIMESTRE 20/03/23 - 03/06/23 3. HIRUHILABETEA 23/03/20 - 23/06/03				

## INSCRIPCIONES | IZEN EMATEAK



1 AL 18 DE SEPTIEMBRE  
IRAILAK 1 ETA 18 BITARTE  
12-14 SEPTIEMBRE (9:00-19:30)  
IRAILAK 12-14 (9:00-19:30)

[www.ciudaddeportivaartica.es](http://www.ciudaddeportivaartica.es)

Recepción Instalaciones Deportivas Berrioplano  
Berriobeitiko Kirol Instalazioko harrera lekuaren

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

# ACTIVIDADES INFANTILES EN SECO | LEHORREK HAUR JARDUERAK

Las diferentes actividades infantiles ofertadas en este programa están orientadas al desarrollo psicomotriz de los niños y niñas de 3 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 3 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. Hauek irakaskuntza intelectual eta autoestimarako laguntza garrantzitsua suposatzen dute, balio eta haurren erlazio soziala bultzatzen lagunten dute.*



+ info



ACTIVIDAD JARDUERA	EDAD ADINA	DIAS EGUNAK	HORARIO ORDUTEGIA	RATIO Min. - Max. RATIOA Guf. - Geh.	SESIONES SAIOAK	ABONADO/A ABONATUAK	NO ABONADO/A EZ ABONATUAK
MOTRICIDAD Y JUEGOS MOTRIZITATEA ETA JOLASAK	3 - 5 AÑOS/URTE	M y J AR eta OG	16:30-17:15	18 - 25	60	85,00 €	170,00 €
BALLET KIDS	4 - 7 AÑOS/URTE	LUNES ASTELEHENAK	17:30-18:30	18 - 25	30	42,50 €	85,00 €
		SÁBADO LARUNBATA	12:00-13:00	18 - 25	30	42,50 €	85,00 €
YOGA KIDS	4 - 7 AÑOS/URTE	MIÉRCOLES ASTEAZKENA	17:00-17:45	18 - 25	30	42,50 €	85,00 €
JUMPING KIDS	4 - 7 AÑOS/URTE	L y X As eta Az	16:45-17:30	18 - 20	60	85,00 €	170,00 €
	8-12 AÑOS/URTE	M y J AR eta OG	18:00-18:45	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	VIERNES OSTIRALA	18:15-19:00	18 - 25	30	42,50 €	85,00 €
		VIERNES OSTIRALA	19:45-20:30	18 - 25	30	42,50 €	85,00 €
		SÁBADO LARUNBATA	12:15-13:00	18 - 25	30	42,50 €	85,00 €
DANZAS URBANAS HIRI DANTZAK	9 - 12 AÑOS/URTE	VIERNES OSTIRALA	19:00-19:45	18 - 25	30	42,50 €	85,00 €
	4 - 7 AÑOS/URTE	MIÉRCOLES ASTEAZKENA	17:30-18:30	18 - 25	30	42,50 €	85,00 €
	8 - 12 AÑOS/URTE	M y J AR eta OG	17:15-18:00	18 - 25	60	85,00 €	170,00 €

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

# CLUB DEPORTIVO BERRIOPLANO | BERRIOBETIKO KIROL ELKARTEA



Será obligatoria la compra de indumentaria diseñada por el Club: *Derrigorrezkoia izango da Elkarteak diseinatutako ekipazioa eroslea:*

- 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.

*Igeriketa: Bainujantzia, txanoa eta kamiseta identifikagarria*

*Triatloia: Monoa, txanoa eta kamiseta identifikagarria*

*Entrenamenduak Artika Kirol Hirian egingo dira.*

*Lehiaketak larunbatean izango dira.*



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 sesion 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 Triatloia	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 19:00-19:45 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 sesion 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 19:15-20:15*	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
Kick Boxing	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
	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, kirolegiaren alokeragatik ordandu beharreko zenbatekoa izen emandakoen arabera izango da

\*\*Aparteko saioentzat gutxienekeko taldea beharrezkoa da.

- 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-estateak ikastaro osoaren ordainketak jasaten du
- Jardueraren arabera 9 kuota edo kuota bakar batean zatikatuko da, azaltzen den moduan.
- Konpetizio taldeak: Kuota federatiboaren ordainketak derrigorrezkoa da, baita urriaren 21 arte dokumentazioa ematea.

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

# 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, asienta en 5 pilares fundamentales: alimentación, bien estar físico, bien estar emocional, bien estar psicosocial y practicar ejercicio físico.



Los programas Be healthy están orientados a la prevención y control de enfermedades, a la mejora de la salud y bienestar, tanto físico como emocional. En sus vertientes Baby Mum y Salud, 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.*

*Hiruhileko Be Healthy programak gaixotasun prebentzio eta kontrolari, osasun eta ongizate hobekuntza fisiko eta emozionalari bideratuta daude. Osasun, berreziketa eta familia eskainitako beste kirol programen osagariak dira, bere ezaugarri eta berezitasunak direla eta talde itxietan lantzen dira, hiruhileko programazio batekin, gure profesionalek ikasleriaren gain duten kontrola handiagotuz eta kasu espezifiko bakoitzaren moldaketa onartuz.*

	ACTIVIDAD JARDUERA	DIAS EGUNAK	HORARIO ORDUTEGIA	LUGAR LEKUA	SESIONES SAIOAK	ABONADO/A ABONATUAK	NO ABONADO EZ ABONATUAK
BABY MUM	SUELO PÉLVICO PELBIS ZORUA	M y J Ar eta Os	12:15-13:00	SALA 4 4. Aretoa	20	56,00 €	112,00 €
	HIPOPRESIVOS CON BEBÉS HIPOPRESIBOAK HAURREKIN	VIERNES OSTIRALA	10:30-11:15	SALA 4 4. Aretoa	10	28,00 €	56,00 €
	FITNESS ACUÁTICO EMBARAZADAS HAURDUNENTZAKO FITNESSA URETAN	L y X As eta Az	19:45-20:30	Termolúdica Termoludikoa	20	56,00 €	112,00 €
SALUD   OSASUNA	HIPOPRESIVOS HIPOPRESIBOAK	M y J Ar eta Os	17:45-18:30	SALA 3 3. Aretoa	20	56,00 €	112,00 €
		VIERNES OSTIRALA	10:30-11:15	SALA 4 4. Aretoa	10	28,00 €	56,00 €
	ESPALDA SANA BIZKAR OSASUNTSU	L y X As eta Az	17:00-17:45	SALA 3 3. Aretoa	20	56,00 €	112,00 €
		SÁBADOS LARUNBATA	11:30-12:15	SALA 3 3. Aretoa	10	28,00 €	56,00 €
	HIDRO PILATES	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 €
ARTICURA – TERAPIA ACUÁTICA ARTICURA – UR TERAPIA	L y X As eta Az	11:15-12:00	SPA	20	56,00 €	112,00 €	
	M y J Ar eta Os	16:15-17:00	SPA	20	56,00 €	112,00 €	

TODOS LOS CURSOS SON TRIMESTRALES

IKASTARO GUZTIAK HIRUHILEKOAK DIRA

## INSCRIPCIONES | IZEN EMATEAK

1 AL 18 DE SEPTIEMBRE  
IRAILAK 1 ETA 18 BITARTE

12-14 SEPTIEMBRE (9:00-12:30/16:00-19:30)  
IRAILAK 12-14 (9:00-12:30/16:00-19:30)

[www.ciudaddeportivaartica.es](http://www.ciudaddeportivaartica.es)

Recepción Ciudad Deportiva Artica  
Artika Kirol Hiriko harrera lekuak



# 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, búsquenos 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 guzientzat irekia..
- Kirol Abonu Aktiboa: 16 eta 65 urte bitarteko pertsonei zuzenduta. Artika K.Hko eta Berriobeitiko K.Iko abonatu guzientzat zuzenduta..
- Abono Activo Sénior: 55 urte baino gehiagokoentzat egokitutako jarduera. Astero ordu bateko 2 saio ematen dira, saio bakoitzean jarduera ezberdinak hedatz. Abonatu eta ez abonatuentzat zuzenduta.

Jarduera programazio ezberdin eta aktuala izanez, ordutegi ezberdinetan eta lehen lineaiko talde profesionalarekin, zure premiei egokitzen den programa da. Irailaren 26tik urriaren 1 arte ate ireki jardualdian frogatzen etor zaitez. **Izen emateak iratilaren 1etik aurrera.**

Jardueren araberako informazioa lortzeko, harrera lekuak galdeztu, web: [www.ciudaddeportivaartica.es](http://www.ciudaddeportivaartica.es); gure FACEBOOK profilan, Ciudad deportiva Artica-Página 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 períodos concretos no da derecho a devolución del importe satisfecho.
- *Kirol Abonu Aktiboa eta Junior Abonu Aktiboa izena emateko ezinbestekoa izanen da urteko edo neguko abonatua izatea.*
- Kontratatutako 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 soili geldi daiteke. Jakinarazitako datatik aurrera eta geldiera frogagiriaren data arte geldituko da. Ez da ordaindutako zenbatekoaren itzulketarik egingo.
- Wellnes giltza edo txartelaren erabilera iruzurra edo eta zerbitzua kontratatura ezizateak 15 eguneko zigor arrazoia izango da.
- Irakasleak zehaztuko duen gehienezko edukiera izanen du saio bakoitzak.
- Aldiro, eskariaren arabera, Kirol Abonu Aktiboaaren programazioa eraldatzen joanen da.
- Ordutegi aldaketak, jarduera etenaldiak edo denboraldi zehaztan egindako jarduera murrizketek ez dute ordaindutako zenbatekoaren itzulketari eskubidea ematen.

Foto de dos personas haciendo ejercicio	ABONO ACTIVO DEPORTE KIROL ABONU AKTIBOA	ABONO ACTIVO JUNIOR JUNIOR KIROL ABONU AKTIBOA		ABONO ACTIVO SÉNIOR SENIOR KIROL ABONU AKTIBOA	
	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
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 IRAUPEÑA	HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA	DURACIÓN IRAUPEÑA	HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA	DURACIÓN IRAUPEÑA	HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA	DURACIÓN IRAUPEÑA
LUNES ASTELEHENAKO		9:15	VIRTUAL CICLO	50'		10:15	BODY PUMP	60'			
		9:30	CICLO INDOOR	60'		11:15	ABS FACTORY	30'			
		10:30	VIRTUAL CICLO	50'		14:00	BODY PUMP	60'			
MARTES ASTEARTEA		12:00	VIRTUAL CICLO	50'		17:45	ZUMBA	60'			
		15:00	VIRTUAL CICLO	50'		18:45	BODY PUMP	60'			
		17:30	VIRTUAL CICLO	50'		19:45	CARDIO BOX	30'			
MIÉRCOLES ASTEAZKENA		20:30	VIRTUAL CICLO	50'							
		9:15	VIRTUAL CICLO	50'							
		9:30	CROSS-HIIT	30'		10:15	ZUMBA	60'			
JUEVES OTEGUNA		10:30	VIRTUAL CICLO	50'		11:15	PILATES	60'			
		12:00	VIRTUAL CICLO	50'							
		14:00	CICLO INDOOR	60'							
VIERNES OSTIRALAKO		15:00	VIRTUAL CICLO	50'		14:00	BODY PUMP	60'			
		17:30	VIRTUAL CICLO	50'		17:45	ZUMBA	60'			
		18:30	BODY COMBAT	45'		18:45	BODY PUMP	60'			
SÁBADO LARUNBATA		19:15	TRX EXPRESS	30'		19:45	CARDIO BOX	30'			
		19:45	HIIT FULL BODY	45'		20:30	VIRTUAL CICLO	50'			
		20:30	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:

Persona bakoitza bere formaren egoera mailari edo bere eskakizun pertsonalei egokitutako jarduera fisikoa egin dezan, jarduerak tipología 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 | KOREOGRAFIATUAK

ENTRENAMIENTO | ENTRENAMENDUA

## ABONO ACTIVO JÚNIOR | JUNIOR KIROL ABONU AKTIBOA

LUNES ASTELEHENAKO		MARTES ASTEARTEA		MIÉRCOLES ASTEAZKENA		JUEVES OTEGUNA		VIERNES OSTIRALAKO	
HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA	HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA	HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA	HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA	HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA
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   ASTELEHENAKO ETA ASTEAZKENAKO	
HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA
	ACODICIONAMIENTO FÍSICO
10:30	AQUAGYM
	SENIOR FIT