

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; 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 guztientzat irekia..
- Kirol Abonu Aktiboa: 16 eta 65 urte bitarteko pertsonei zuzenduta. Artika K.Hko eta Berriobeitiko K.Iko abonatu guztientzat zuzenduta..
- Senior Kirol Abonu Aktiboa: 55 urte baino gehiagokoentzat egokitutako jarduera. Astero ordu bateko 2 saio ematen dira, saio bakotzean jarduera ezberdinak hedatzu. Abonatu eta ez abonatuentzat zuzenduta.

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

Jardueren araberako informazioa lortzeko, harrera lekuak galdeitu, web: 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 soilik geldi daiteke. Jakinarazitako datatik aurrera eta geldiera frogagiriaren data arte geldituko da. Ez da ordaindutako zenbatekoaren itzulketarik egingo.
- Wellnes giltza edo txartelaren erabilera iruzurak edo eta zerbitzua kontratatua ez izateak 15 eguneko zigor arrazoia izango da.
- Irakasleak zehaztuko duen gehienezko edukiera izanen du saio bakotzak.
- 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.

	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 IRAUPENA									
LUNES ASTELEHENA				8:15	VIRTUAL CICLO	50'	10:15	BODY PUMP	60'			
	18:30	BODY COMBAT	45'	9:10	CICLO INDOOR	60'	11:15	ABS FACTORY	30'			
	19:15	TRX EXPRESS	30'	10:30	VIRTUAL CICLO	50'	14:00	BODY PUMP	60'			
	19:45	HIIT FULL BODY	45'	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'			
				20:30	VIRTUAL CICLO	50'						
MARTES 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'						
				14:00	CICLO INDOOR	60'						
				16:00	VIRTUAL CICLO	50'						
	18:45	CROSS TRAINING	45'	18:00	VIRTUAL CICLO	50'	18:30	BODY BALANCE	45'			
	19:30	TRX	45'	19:15	POWER CYCLING	75'	19:15	BODY PUMP	60'			
	20:20	BAILES LATINOS	60'	20:15	VIRTUAL CICLO	50'	20:15	PILATES	60'	19:15	KICK BOXING	60'
MÉRCOLES ASTEAZKENA				8:15	VIRTUAL CICLO	50'						
	9:10	BODY COMBAT	45'	9:10	CICLO INDOOR	60'	10:15	BODY PUMP	60'			
	19:15	TRX EXPRESS	30'	10:30	VIRTUAL CICLO	50'	11:15	ABS FACTORY	30'			
	19:45	HIIT FULL BODY	45'	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	VIRTUAL CICLO	50'	18:45	BODY PUMP	60'			
				19:30	CICLO INDOOR	60'	19:45	CARDIO BOX	30'			
				20:30	VIRTUAL CICLO	50'						
JUEVES 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'						
				14:00	CICLO INDOOR	60'						
				16:00	VIRTUAL CICLO	50'						
	18:45	CROSS TRAINING	45'	18:00	VIRTUAL CICLO	50'	18:30	BODY BALANCE	45'			
	19:30	TRX	45'	19:15	POWER CYCLING	75'	19:15	BODY PUMP	60'			
	20:20	BAILES LATINOS	60'	20:15	VIRTUAL CICLO	50'	20:15	PILATES	60'	19:15	KICK BOXING	60'
VIERNES OSTIRALA				8:15	VIRTUAL CICLO	50'						
	9:10	YOGA INICIACIÓN	60'	9:10	CICLO INDOOR	60'	10:15	BODY PUMP	60'			
	11:15			14:00	VIRTUAL CICLO	50'						
				17:00	VIRTUAL CICLO	50'	18:30	CARDIO BOX	30'			
				19:30	VIRTUAL CICLO	50'	19:05	BODY PUMP	60'			
SÁBADO LARUNBATA				9:00	VIRTUAL CICLO	50'						
	10:00			10:00	VIRTUAL CICLO	50'	10:30	ZUMBA	60'			
	11:00			11:00	VIRTUAL CICLO	50'						
	17:00			17:00	VIRTUAL CICLO	50'						
	18:00			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:

Personas bakoitza bere formaren egoera mailari edo bere eskakizun personalei 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 ASTELEHENA		MARTES ASTEARTEA		MIÉRCOLES ASTEAZKENA		JUEVES OTEGUNA		VIERNES OSTIRALA		
	HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA	HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA	HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA	HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA	HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA	HORA ORDUA
17:45	ZUMBA	17:30	SALA FITNESS	17:45	ZUMBA	17:30	SALA FITNESS	18:30	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 ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA
10:30		ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
		AQUAGYM
		SENIOR FIT