

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, búsqúenos como Ciudad deportiva Artica-Página Oficial.

Abonu Aktibo programak hiru aldaera ditu:

- Junior Abonu Aktiboa: 13 eta 15 urte bitarteko gazteei zuzenduta. Artika K.H eta Berriobeitiko K.I abonatu guztientzat irekia..
- Kirol Abonu Aktiboa: 16 eta 65 urte bitarteko pertsoneri 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 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 araberako informazioa lortzeko, harrera lekuan galdetu, 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 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 abonatua izatea.*
- *Kontratututako 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 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 zehaztuetan egindako jarduera murrizketek ez dute ordaindutako zenbatekoaren itzulketari eskubidea ematen.*

	ABONO ACTIVO DEPORTE KIROL ABONUA AKTIBOA		ABONO ACTIVO JUNIOR JUNIOR KIROL ABONUA AKTIBOA		ABONO ACTIVO SÉNIOR SENIOR KIROL ABONUA 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	ABONADO ANUAL URTEKO ABONATUA	INVIERNO NEGUKO ABONATUA	ABONADO ABONATUA	NO ABONADO 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 ASTELEHENA 				8:15	VIRTUAL CICLO	50'						
				9:10	CICLO INDOOR	60'						
				10:30	VIRTUAL CICLO	50'	10:15	BODY PUMP	60'			
				12:00	VIRTUAL CICLO	50'	11:15	ABS FACTORY	30'			
				15:00	VIRTUAL CICLO	50'	14:00	BODY PUMP	60'			
				17:30	VIRTUAL CICLO	50'						
	18:30	BODY COMBAT	45'	18:30	VIRTUAL CICLO	50'	17:45	ZUMBA	60'			
19:15	CROSS TRAINING	45'	19:30	CICLO INDOOR KING	75'	18:45	BODY PUMP	60'				
20:00	TRX	45'	20:45	VIRTUAL CICLO	50'	19:45	CARDIO BOX	30'				
MARTES ASTEARTEA				8:15	VIRTUAL CICLO	50'						
	9:15	CROSS-HIIT	30'	9:15	VIRTUAL CICLO	50'						
	9:45	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'						
				16:00	VIRTUAL CICLO	50'						
	18:45	HIIT FULL BODY	45'	18:15	CICLO INDOOR	45'	18:30	BODY BALANCE	45'			
19:30	TRX EXPRESS	30'	19:15	POWER CYCLING	75'	19:15	BODY PUMP	60'	19:15	KICK BOXING	60'	
20:15	BAILES LATINOS INIC.	60'	20:15	VIRTUAL CICLO	50'	20:15	PILATES	60'				
MIÉRCOLES ASTEAZKENA 				8:15	VIRTUAL CICLO	50'						
				9:10	CICLO INDOOR	60'						
				10:30	VIRTUAL CICLO	50'	10:15	BODY PUMP	60'			
				12:00	VIRTUAL CICLO	50'	11:15	ABS FACTORY	30'			
				15:00	VIRTUAL CICLO	50'	14:00	BODY PUMP	60'			
				17:30	VIRTUAL CICLO	50'						
	18:30	BODY COMBAT	45'	18:30	VIRTUAL CICLO	50'	17:45	ZUMBA	60'			
19:15	CROSS TRAINING	45'	19:30	CICLO INDOOR KING	75'	18:45	BODY PUMP	60'				
20:00	TRX	45'	20:45	VIRTUAL CICLO	50'	19:45	CARDIO BOX	30'				
JUEVES OTEGUNA				8:15	VIRTUAL CICLO	50'						
	9:15	CROSS-HIIT	30'	9:15	VIRTUAL CICLO	50'						
	9:45	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'						
				16:00	VIRTUAL CICLO	50'						
	18:45	HIIT FULL BODY	45'	18:15	CICLO INDOOR	45'	18:30	BODY BALANCE	45'			
19:30	TRX EXPRESS	30'	19:15	POWER CYCLING	75'	19:15	BODY PUMP	60'	19:15	KICK BOXING	60'	
20:15	BAILES LATINOS INIC.	60'	20:15	VIRTUAL CICLO	50'	20:15	PILATES	60'				
VIERNES OSTIRALA				8:15	VIRTUAL CICLO	50'						
				9:10	CICLO INDOOR	50'	10:15	BODY PUMP	60'			
	11:15	YOGA INICIACIÓN	60'	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'			
SÁB. LARUN. 				9:00	VIRTUAL CICLO	50'						
				10:00	VIRTUAL CICLO	50'	10:30	ZUMBA	60'			
				11:00	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
COREOGRAFADAS KOREOGRAFIATUAK
ENTRENAMIENTO ENTRENAMENDUA

ABONO ACTIVO JÚNIOR | JUNIOR KIROL ABONU AKTIBOA

LUNES ASTELEHENA		MARTES ASTEARTEA		MIÉRCOLES ASTEAZKENA		JUEVES OTEGUNA		VIERNES OSTIRALA		SÁBADO LARUMBATA	
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	17:30	SALA FITNESS	17:45	ZUMBA	17:30	SALA FITNESS	18:30	CARDIO BOX	10:30	ZUMBA
18:30	BODY COMBAT	18:15	CICLO INDOOR	18:30	BODY COMBAT	18:15	CICLO INDOOR				
19:30	CICLO INDOOR	18:30	BODY BALANCE	19:30	CICLO INDOOR	18:30	BODY BALANCE				
20:00	TRX	19:15	KICK BOXING	20:00	TRX	19:15	KICK BOXING				
		19:30	TRX			19:30	TRX				