

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. 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 los días 25 y 26 de septiembre en la jornada de puertas abiertas. **Inscripciones a partir del 15 de julio.**

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. Abonatu eta ez abonatuentzat zuzenduta.

Jarduera programazio ezberdin eta aktuala izanez, ordutegi ezberdinetan eta lehen mailako talde profesionalarekin, zure beharrak betetzen den programa da. Irailaren 25 eta 26 egunetan ate ireki jardualdian frogatzera etor zaitez. **Izen emateak irailaren 15etik aurrera.**

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 abonatu 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 ABONU AKTIBOA		ABONO ACTIVO JUNIOR JUNIOR KIROL ABONU AKTIBO		ABONO ACTIVO SÉNIOR SENIOR KIROL ABONU AKTIBO	
	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€

ABONO ACTIVO DEPORTE

KIROL ABONUA AKTIBOIA

LUNES ASTELEHENA		MARTES ASTEARTEA		MIÉRCOLES ASTEAZKENA		JUEVES OTEGUNA		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
9:10	CICLO INDOOR 60'	9:30	CROSS-HIIT 30'	9:10	CICLO INDOOR 60'	9:30	CROSS-HIIT 30'	9:10	CICLO INDOOR 60'	10:30	ZUMBA 60'
10:15	BODY PUMP 60'	10:00	TRX EXPRESS 30'	10:15	BODY PUMP 60'	10:00	TRX EXPRESS 30'	10:15	BODY PUMP 60'	11:30	BOXEO 60'
11:15	ABS FACTORY 30'	10:30	ZUMBA 60'	11:15	ABS FACTORY 30'	10:30	ZUMBA 60'	11:15	YOGA 60'		
		11:30	PILATES 60'			11:30	PILATES 60'				
14:00	BODY PUMP 60'	14:00	CICLO INDOOR 60'	14:00	BODY PUMP 60'	14:00	CICLO INDOOR 60'				
17:45	ZUMBA 60'	16:30	TAI CHI 60'	17:45	ZUMBA 60'	18:00	CARDIO BOX 45'				
18:30	TRX EXPRESS 30'	18:00	CARDIO BOX 45'	18:30	TRX EXPRESS 30'	18:15	POWER CYCLING 75'	18:30	CARDIO BOX 30'		
18:45	BODY BALANCE 45'	18:15	POWER CYCLING 75'	18:45	BODY BALANCE 45'	18:45	CROSS TRAINING 45'	19:05	BODY PUMP 60'		
19:00	BODY COMBAT 45'	18:45	CROSS TRAINING 45'	19:00	BODY COMBAT 45'	18:45	BODY PUMP 60'				
19:00	CICLO KING 75'	18:45	BODY PUMP 60'	19:00	CICLO KING 60'	19:15	KICK BOXING 60'				
19:30	BODY PUMP 60'	19:15	KICK BOXING 60'	19:30	BODY PUMP 75'	19:30	TRX 45'				
19:45	HIIT FULL BODY 45'	19:30	TRX 45'	19:45	HIIT FULL BODY 45'	19:45	ESTIRA Y RELAJA 30'				
20:30	BAILES LATINOS inic. 45'	19:45	ESTIRA Y RELAJA 30'	20:30	TAI CHI 60'	19:45	CICLO INDOOR 45'				
		19:45	CICLO INDOOR 45'			20:15	PILATES 60'				
		20:15	BAILES LATINOS avanz. 60'								
		20:15	PILATES 60'								



ABONO ACTIVO JÚNIOR

JUNIOR KIROL ABONU AKTIBOIA

LUNES ASTELEHENA		MARTES ASTEARTEA		MIÉRCOLES ASTEAZKENA		JUEVES OTEGUNA		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 60'	17:30	SALA FITNESS 60'	17:45	ZUMBA 60'	17:30	SALA FITNESS 60'	18:30	CARDIO BOX 30'	10:30	ZUMBA 60'
18:30	TRX EXPRESS 30'	18:00	CARDIO BOX 45'	18:30	TRX EXPRESS 30'	18:00	CARDIO BOX 45'			11:30	BOXEO 60'
18:45	BODY BALANCE 45'	19:15	KICK BOXING 60'	18:45	BODY BALANCE 45'	19:15	KICK BOXING 75'				
19:00	BODY COMBAT 45'	19:30	TRX 45'	19:00	BODY COMBAT 45'	19:30	TRX 45'				
19:00	CICLO KING 75'	19:45	CICLO INDOOR 45'	19:00	CICLO KING 75'	19:45	CICLO INDOOR 60'				

ABONO ACTIVO SÉNIOR

SENIOR KIROL ABONU AKTIBOIA

LUNES ASTELEHENA		MARTES ASTEARTEA		MIÉRCOLES ASTEAZKENA		JUEVES OTEGUNA		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
9:10	CICLO INDOOR 60'	10:30	ZUMBA 60'	9:10	CICLO INDOOR 60'	10:30	ZUMBA 60'	9:10	CICLO INDOOR 60'	10:30	ZUMBA 60'
10:15	SALA FITNESS 60'	11:30	PILATES 60'	10:15	SALA FITNESS 60'	11:30	PILATES 60'	11:15	YOGA 60'		
18:45	BODY BALANCE 45'	16:30	TAI CHI 60'	18:45	BODY BALANCE 45'	20:15	PILATES 60'				
		20:15	PILATES 60'	20:30	TAI CHI 60'						

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