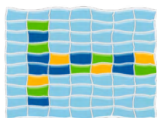


- Las actividades acuáticas son cursos trimestrales guiados desde los 6 meses de edad que se imparten en 3 vasos de características diferentes según cada curso.
- Se distribuyen las personas usuarias en distintos niveles según las edades y la tipología de los cursos.
- Se planifican las sesiones de entrenamiento en base a estos niveles para progresar a lo largo del año, evaluándolo trimestralmente para poder superar el nivel inicial.
- Uretako jarduerak hiru hilabeteko ikastaro gidatuak dira, 6 hilabetetik gorako haurrentzat. Ikastaroak ezaugarri desberdinak dituzten 3 igerilekutan ematen dira, ikastaro mota bakoitzaren arabera.
- Parte hartzaileak adinaren eta ikastaro motaren arabera banatzen dira.
- Saioak maila bakoitzaren arabera antolatzen dira urtean zehar aurrera egin ahal izateko. Hiruhilero ebaluatzen da, hasierako maila gainditzeko.



Instalaciones Deportivas
de Berrioplano
Berriobeitiko Kirol
Instalazioak



Inscripciones
Izena emateko



artica
Ciudad Deportiva
Kirol Hiria



Natación Artica (Dos días)

Igeriketa Artikaren (Bi egun)



artica
Ciudad Deportiva
Kirol Hiria

7

> Cursos infantiles y juveniles
Haur eta gazteentzako ikastaroak

CIUDAD DEPORTIVA ARTICA | ARTIKA KIROL HIRIA

Curso	Lunes y miércoles		Martes y jueves	
	Horario	Idioma	Horario	Idioma
Ikastaroa	Astelehena eta asteazkena		Asteartea eta osteguna	
	Ordutegia	Hizkuntza	Ordutegia	Hizkuntza
Bebés 6 - 18 meses 6 - 18 hileko haurtxoak	16:30 - 17:00	Castellano Gaztelera	12:00 - 12:30	Castellano Gaztelera
	17:00 - 17:30		17:00 - 17:30	
Bebés 19 - 36 meses 6 - 18 hileko haurtxoak	12:00 - 12:30	Castellano Gaztelera	17:00 - 17:30	Castellano Gaztelera
	17:00 - 17:30			
6 - 11 años adaptación 6 - 11 urte egokitzena	18:40 - 19:10	Castellano Gaztelera	18:10 - 18:40	Castellano Gaztelera
	19:10 - 19:40			
3 - 4 años urte (T1)	17:10 - 17:40	Euskera	17:10 - 17:40	Euskera
	17:40 - 18:10	Castellano Gaztelera	17:40 - 18:10	Castellano Gaztelera
	18:10 - 18:40	Euskera	18:10 - 18:40	Euskera
	18:40 - 19:10	Castellano Gaztelera	18:40 - 19:10	Castellano Gaztelera
4 - 5 años urte (T2)	17:10 - 17:40	Castellano Gaztelera	17:10 - 17:40	Castellano Gaztelera
	17:40 - 18:10	Euskera	17:40 - 18:10	Euskera
	18:10 - 18:40	Castellano Gaztelera	18:10 - 17:40	Castellano Gaztelera
	18:40 - 19:10	Euskera	18:40 - 18:10	Euskera
5 - 6 años urte (N1)	17:30 - 18:00	Castellano Gaztelera	17:30 - 18:00	Castellano Gaztelera
	18:00 - 18:30		18:00 - 18:30	
	18:30 - 19:00	Euskera		
5 - 6 años urte (N2)	17:30 - 18:00	Euskera	17:30 - 18:00	Euskera
	18:30 - 19:00	Castellano Gaztelera	18:30 - 19:00	Castellano Gaztelera
	19:00 - 19:30	Euskera		
7 - 8 años urte (N1)	17:30 - 18:00	Euskera	17:30 - 18:00	Euskera
	18:00 - 18:20	Castellano Gaztelera	19:00 - 19:30	Castellano Gaztelera
7 - 8 años urte (N2)	18:00 - 18:30	Euskera		
	18:00 - 18:30	Castellano Gaztelera	18:00 - 18:30	Castellano Gaztelera
6 - 8 años urte Pre - competición Pre - txapelketa			19:15 - 19:45	Castellano Gaztelera
9 - 12 años urte Perfeccionamiento Perfekzionamendua	18:45 - 19:15	Castellano Gaztelera		
	19:00 - 19:30	Euskera		
Monoaleta 7 - 12 años urte	16:45 - 17:30	Castellano Gaztelera		
Monoaleta 9 - 15 años urte	16:45 - 17:30	Castellano Gaztelera		
Necesidades especiales (6 - 11 años) Behar bereziak (6 - 11 urte)	19:00 - 19:30	Castellano Gaztelera	18:30 - 19:00	Castellano Gaztelera
Cross Hit & Swim (12 - 16 años urte)			18:00 - 18:45	Castellano Gaztelera
Waterpolo (8 - 10 años urte)	19:00 - 19:45	Castellano Gaztelera	16:45 - 17:30	Castellano Gaztelera
Waterpolo (11 - 16 años urte)	19:00 - 19:45	Castellano Gaztelera	16:45 - 17:30	Castellano Gaztelera
Sincronizada (9 - 12 años) Sinkronizatua (9 - 12 urte)			18:45 - 19:30	Castellano Gaztelera

Precio cursos para bebés: 70€ abonados · 140€ no abonados

Precio cursos infantiles y juveniles: 47€ abonados · 94€ no abonados

Haurtxoentzako ikastaroen prezioa: 70€ abonatuak · 140€ ez abonatuak
Haur eta gazteentzako ikastaroak 47€ abonatuak · 94€ ez abonatuak



Natación Artica (Dos días)

Igeriketa Artikaren (Bi egun)



artica
Ciudad Deportiva
Kirol Hiria

8

> Cursos > 16 años
Ikastaroak > 16 urte

CIUDAD DEPORTIVA ARTICA | ARTIKA KIROL HIRIA

Curso	Lunes y miércoles		Martes y jueves	
	Horario	Idioma	Horario	Idioma
Ikastaroa	Astelehena eta asteazkena		Asteartea eta osteguna	
	Ordutegia	Hizkuntza	Ordutegia	Hizkuntza
Aquafitness	10:30 - 11:15	Castellano Gaztelera	10:30 - 11:15	Castellano Gaztelera
	20:30 - 21:15		19:30 - 20:15	
Fitness acuático embarazadas Haurdunenzako Fitnessa uretan			20:15 - 21:00	Castellano Gaztelera
Natación adultos Iniciación Igeriketa helduak Hastapena	11:15 - 12:00	Castellano Gaztelera	19:30 - 20:15	Castellano Gaztelera
	19:45 - 20:30			
Natación adultos Perfeccionamiento Igeriketa helduak Hobekuntza	19:45 - 20:30	Castellano Gaztelera	11:15 - 12:00	Castellano Gaztelera
	20:30 - 21:15		19:30 - 20:15	
Natación adultos Entrenamiento acuático Igeriketa helduak Ur entrenamendua	20:30 - 21:15	Castellano Gaztelera		Castellano Gaztelera

Precio cursos > 16 años: 58€ abonados · 116€ no abonados

Ikastaroak > 16 urte prezioa: 58€ abonatuak · 116€ ez abonatuak



> Natación necesidades especiales
Behar bereziko igeriketa



- > El agua como espacio de inclusión y bienestar.
- > La natación es una de las actividades físicas más completas y accesibles. En este taller, ofrecemos sesiones especialmente diseñadas para personas con diversidad funcional (física, intelectual o sensorial), en un entorno seguro, inclusivo y motivador.
- > ¿Qué ofrecemos?
 - ✓ Atención personalizada y adaptaciones según necesidad
 - ✓ Mejora de la movilidad, fuerza y coordinación
 - ✓ Estimulación sensorial y emocional
 - ✓ Fomento de la autonomía y la confianza
 - ✓ Trabajo en grupo para promover la socialización
- > ¿A quién va dirigido?

A niños/as con edades de 6 a 11 años con discapacidad que deseen beneficiarse de los efectos positivos del ejercicio acuático, siempre acompañados de profesionales especializados

- > Ura, inklusio eta ongizaterako gun e gisa.
- > Igeriketa da jarduera fisikorik osatuenetako eta eskuragarrienetako bat. Tailer honetan, aniztasun funtzionala (fisikoa, intelektual eta sentzoriala) duten pertsonentzat bereziki diseinaturako saioak eskeintzen ditugu, ingurune seguru, inklusibo eta motibatzaile batean.
- > Zer eskeintzen dugu?
 - ✓ Arreta pertsonalizatua eta beharretara egokitutako jarduerak
 - ✓ Mugikortasuna, indarra eta koordinazioa hobetzea
 - ✓ Estimulazio sentzoriala eta emozionala
 - ✓ Autonomia eta konfiantza sustatzea
 - ✓ Talde-lana, gizarteratzea bultzatzeko
- > Nori zuzenduta dago?

6 eta 11 urte bitarteko desgaitasuna duten aurrentzako, ur-ingurune jarduerak dituzten onura fisiko eta emozionalak jaso nahi dituztenentzako, betiere profesional espezializatuek lagunduta.

Natación Artica (Un día)

Igeriketa Artikaren (Egun bat)



artica
Ciudad Deportiva
Kirol Hiria

9



Cursos para bebés y 6 - 11 años

Haurtxoentzako ikastaroak eta 6 - 11 urte

CIUDAD DEPORTIVA ARTICA | ARTIKA KIROL HIRIA

Curso	Miércoles		Viernes		Sábado	
	Horario	Idioma	Horario	Idioma	Horario	Idioma
	Asteazkena		Ostirala		Larunbata	
Ikastaroa	Ordutegia	Hizkuntza	Ordutegia	Hizkuntza	Ordutegia	Hizkuntza
Bebés 6 - 18 meses 6 - 18 hileko haurtxoak SPA	16:30 - 17:00	Castellano Gaztelera	17:00 - 17:30	Castellano Gaztelera	9:30 - 10:00 10:00 - 10:30	Castellano Gaztelera
Bebés 19 - 36 meses 6 - 18 hileko haurtxoak Termolúdica / Termoludika	16:30 - 17:00 17:00 - 17:30	Castellano Gaztelera	16:30 - 17:00 17:00 - 17:30	Castellano Gaztelera	10:00 - 10:30 10:30 - 11:00	Castellano Gaztelera
6 - 11 años adaptación 6 - 11 urte egokitapena Termolúdica / Termoludika	19:10 - 19:40	Castellano Gaztelera	19:10 - 19:40	Castellano Gaztelera		

Precio cursos para bebés: 35€ abonados · 70€ no abonados

Precio curso 6 - 11 años: 23,50€ abonados · 47€ no abonados

Haurtxoentzako ikastaroen prezioa: 70€ abonatuak - 140€ ez abonatuak

6-11 urte ikastaroen prezioa 23,50€ abonatuak · 47€ ez abonatuak



Cursos infantiles y juveniles

Haur eta gazteentzako ikastaroak

CIUDAD DEPORTIVA ARTICA | ARTIKA KIROL HIRIA

Curso	Viernes		Sábados	
	Horario	Idioma	Horario	Idioma
	Ostirala		Larunbata	
Ikastaroa	Ordutegia	Hizkuntza	Ordutegia	Hizkuntza
3 - 4 años urte (T1)	16:30 - 17:00	Euskera	10:40 - 11:10	Castellano Gaztelera
	17:40 - 18:10	Euskera	11:10 - 11:40	Euskera
	18:10 - 18:40	Castellano Gaztelera	11:40 - 12:10	Castellano Gaztelera
4 - 5 años urte (T2)	17:10 - 17:40	Castellano Gaztelera	10:00 - 10:30	Castellano Gaztelera
	17:40 - 18:10	Euskera	10:40 - 11:10	Euskera
	18:10 - 18:40	Castellano Gaztelera	11:10 - 11:40	Castellano Gaztelera
	18:40 - 19:10	Euskera	11:40 - 12:10	Euskera
5 - 6 años urte (N1)	17:00 - 17:30	Castellano Gaztelera	10:30 - 11:00	Castellano Gaztelera
	17:30 - 18:00	Euskera	11:00 - 11:30	Euskera
	18:00 - 18:30	Castellano Gaztelera	12:00 - 12:30	Castellano Gaztelera
	18:30 - 19:00			
5 - 6 años urte (N2)	17:00 - 17:30	Euskera	10:00 - 10:30	Euskera
	17:30 - 18:00	Castellano Gaztelera	11:00 - 11:30	Castellano Gaztelera
	18:00 - 18:30		12:00 - 12:30	
	18:30 - 19:00			
7 - 8 años urte (N1)	17:30 - 18:00	Castellano Gaztelera	10:30 - 11:00	Castellano Gaztelera
	18:30 - 19:00	Euskera		
	18:30 - 19:00	Inglés		
7 - 8 años urte (N2)	18:00 - 18:30	Castellano Gaztelera	11:00 - 11:30	Castellano Gaztelera
	18:30 - 19:00		11:30 - 12:00	
9 - 12 años · Perfeccionamiento 9 - 12 urte · Hobekuntza	19:00 - 19:30	Castellano Gaztelera	10:30 - 11:00	Euskera
10 - 15 años · Aletas Cortas 10 - 15 urte · Hegal motzekin	18:30 - 19:00	Castellano Gaztelera	11:00 - 11:30	Castellano Gaztelera
	19:00 - 19:30			

Precio cursos infantiles y juveniles: 23,50€ abonados · 47€ no abonados

Haur eta gazteentzako ikastaroak 23,50€ abonatuak · 47€ ez abonatuak

Natación Artica (Un día)

Igeriketa Artikaren (Egun bat)



artica
Ciudad Deportiva
Kirol Hiria

10



Cursos > 16 años
Ikastaroak > 16 urte

CIUDAD DEPORTIVA ARTICA | ARTIKA KIROL HIRIA

Curso	Sábados	
	Horario	Idioma
Ikastaroa	Larunbata	
	Ordutegia	Hizkuntza
Natación adultos · Iniciación Igeriketa Helduak · Hastapena	09:15 - 10:00	Castellano Gaztelera
Natación adultos · Perfeccionamiento Igeriketa Helduak · Hobekuntza	09:15 - 10:00	Castellano Gaztelera

Precio cursos > 16 años: 29€ abonados · 58€ no abonados

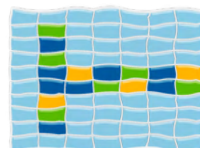
Ikastaroak > 16 urte prezioa: 29€ abonatuak · 58€ ez abonatuak



Cross HIT & Swim



- > Una actividad en el agua pensada para jóvenes de 12 a 16 años que quieren mejorar su fuerza, resistencia y condición física de una forma original, divertida y cañera.
- > Combinamos ejercicios de entrenamiento funcional, HIIT y cross training con natación explosiva, series en el agua y trabajo con lastre para desarrollar el cuerpo de manera equilibrada y segura.
- > El agua permite entrenar al máximo con menos impacto, aumentando el esfuerzo muscular y la coordinación.
- > ¡Prepárate para moverte, superarte y darlo todo bajo el agua!
- > 12 eta 16 urte bitarteko gazteentzat pentsatutako ur-jarduera, indarra eta erresistentzia modu dibertigarri, original eta kementxuan lantzeko.
- > Entrenamendu funtzionala, HIIT eta cross training-a uztartzen ditugu igeriketa leherkoraren, uretako serieen eta lastredun lanaren bidez, gorputza era orekatuan eta seguruan garatzeko.
- > Ura entrenatzeko ingurune ezin hobea da: inpaktua gutxitzen du eta esfortzu muskularra eta koordinazioa handitzen ditu.
- > Uretan mugitu, gainditu eta zure kementasuna emateko prestatu zaituz!



INSTALACIONES DEPORTIVAS BERRIOPLANO | BERRIOBEITIKO KIROL INSTALAZIOAK

Curso	Lunes y miércoles		Martes y jueves	
	Horario	Idioma	Horario	Idioma
	Astelehena eta asteazkena		Asteartea eta osteguna	
Ikastaroa	Ordutegia	Hizkuntza	Ordutegia	Hizkuntza
Bebés 6 - 18 meses 6 - 18 hileko haurtxoak	16:00 - 16:30	Castellano Gaztelera	16:00 - 16:30	Castellano Gaztelera
Bebés 19 - 36 meses 6 - 18 hileko haurtxoak	16:30 - 17:00	Castellano Gaztelera	16:30 - 17:00	Castellano Gaztelera
3 - 4 años urte (N1)	17:00 - 17:30	Castellano Gaztelera Euskera	17:00 - 17:30	Castellano Gaztelera Euskera
3 - 4 años urte (N2)	17:30 - 18:00	Castellano Gaztelera Euskera		
5 - 6 años urte (N1)	18:00 - 18:30	Castellano Gaztelera Euskera	17:30 - 18:00	Castellano Gaztelera Euskera
5 - 6 años urte (N2)	18:30 - 19:00	Castellano Gaztelera Euskera	18:30 - 19:00	Castellano Gaztelera Euskera
7 - 12 años urte	19:00 - 19:30	Castellano Gaztelera Euskera	18:00 - 18:30	Castellano Gaztelera Euskera
9 - 16 años urte Monoaleta	19:00 - 19:30	Castellano Gaztelera Euskera	19:00 - 19:30	Castellano Gaztelera Euskera
AquaFree > 16 años urte	19:30 - 20:15	Castellano Gaztelera	20:15 - 21:00	Castellano Gaztelera
Natación adultos > 16 años · Iniciación Igeriketa helduak > 16 urte · Hastapena			19:30 - 20:15	Castellano Gaztelera
Natación adultos > 16 años · Travesía Igeriketa helduak > 16 urte · Zeharbidea	20:15 - 21:15	Castellano Gaztelera		

Precio cursos para bebés: 70€ abonados · 140€ no abonados

Precio cursos infantiles y juveniles: 47€ abonados · 94€ no abonados

Precio cursos > 16 años: 45 minutos: 58€ abonados · 116€ no abonados

Precio cursos > 16 años: 1 hora: 77,30€ abonados · 154,60€ no abonados

Haurtxoentzako ikastaroen prezioa: 70€ abonatuak · 140€ ez abonatuak

Haur eta gazteentzako ikastaroak 47€ abonatuak · 94€ ez abonatuak

16 urtetik gorako ikastaroen prezioa: 45 minutu: 58€ abonatuak · 116€ ez abonatuak

16 urtetik gorako ikastaroen prezioa: ordu 1: 77,30€ abonatuak · 154,60€ ez abonatuak



Inscripciones
Izena emateko

