

PROGRAMA DEPORTIVO

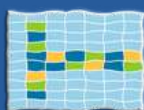
2025 - 2026

KIROL PROGRAMA



Sitio web · Webgunea:

ciudaddeportivaartica.es



Instalaciones Deportivas
de Berrioplano
Berriobeitiko Kirol
Instalazioak



artica
Ciudad Deportiva
Kirol Hiria

 **Gesport**
gestión deportiva

Qué encontrarás en este programa...

Zer aurkituko duzu programa honetan...



1. Condiciones de inscripción.....	3	1. Izena emateko baldintzak.....	3
2. Calendario.....	4	2. Egutegia.....	4
3. Fechas de inscripción y confirmación de plazas.....	5	3. Izena emateko eta plazak jakinarazteko epeak.....	5
4. Actividades acuáticas.....	6	4. Uretako jarduerak.....	6
➤ Natación Artica (Dos días).....	7	➤ Igeriketa Artikan (Bi egun).....	7
➤ Natación Artica (Un día).....	10	➤ Igeriketa Artikan (Egun bat).....	10
➤ Natación Berrioplano.....	11	➤ Igeriketa Berriobeitin.....	11
5. Actividades infantiles en seco.....	10	5. Lehorreko haur jarduerak.....	10
6. Club deportivo Berrioplano.....	11	6. Berriobeitiko kirol elkartea.....	11
7. Programas trimestrales Be Healthy.....	15	7. Be Healthy hiruhileko programak.....	15
8. Berrioplano activo.....	17	8. Berriobeitiko aktiboa.....	17
9. Abono activo.....	18	9. Abonu aktiboa.....	18
10. Programas y servicios de conciliación.....	21	10. Kontziliazio programak eta zerbitzuak.....	21
➤ Txiki Park.....	21	➤ Txiki Park.....	21
➤ Campus multiactividad.....	22	➤ Jarduera anitzeko kanpusa.....	22
11. Servicios especiales.....	23	11. Zerbitzu bereziak.....	23
➤ Beauty Spa.....	23	➤ Beauty Spa.....	23
➤ Nutrición.....	24	➤ Nutrizioa.....	24
➤ Preparación oposiciones.....	24	➤ Preparación oposiciones (EUS).....	24

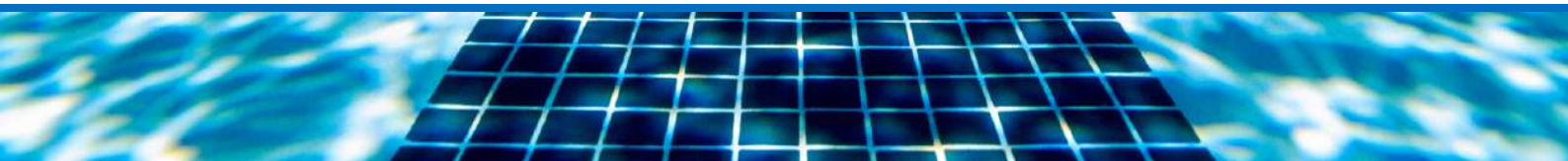


CONDICIONES DE INSCRIPCIÓN

- La inscripción solamente será efectiva una vez realizado el pago.
- La plaza del curso es nominal y no puede ser cedida a otra persona
- Solo se admitirán inscripciones fuera de fecha indicada si quedan plazas libres.
- 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.
- Las inscripciones podrán realizarse online a través de la web artica.provis.es o berrioplano.provis.es o presencial en las instalaciones en las fechas indicadas, debiendo efectuar el pago en el momento de la inscripción.
- Una vez inscrito/a al curso y realizado el pago no se devolverá la cantidad abonada, salvo que el grupo no salga o por motivos médicos debidamente justificados. En ese caso, la devolución se hará desde el momento en el que se presente el justificante médico.
- En los grupos en los que la demanda sea mayor que la oferta, la asignación de plazas será por sorteo.
- La comunicación de las plazas a las personas admitidas se realizará por SMS.
- 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.
- Sólo dispondrán de plaza aquellas personas admitidas y que hayan realizado el pago en las fechas estipuladas.
- 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 con su estado de salud.
- Pueden existir errores tipográficos en los carteles y folletos que informan sobre los cursos deportivos. Cuando se detecten se corregirán.

IZENA EMATEKO BALDINTZAK

- Izen-ematea bakarrik izango da eraginkorra ordainketa egin ondoren.
- Ikastaroko plaza izenpekoa da eta ezin da beste pertsona bati laga.
- Izen-emateak ezarritako datetatik kanpo onartuko dira bakarrik plaza libreak egonez gero.
- Abonatu baldintza mantendu beharko da ikastaro osoan zehar. Hala ez bada, abonatu eta ez-abonatuaren arteko desberdintasuna ordaindu beharko da.
- Izen-emateak online egin daitezke artica.provis.es edo berrioplano.provis.es webguneetan, edo aurrez aurre instalazioetan zehaztutako datetan. Ordainketa uanean bertan egin beharko da.
- Behin ikastaroan izena emanda eta ordainketa eginda, ez da dirua itzuliko, salbu eta taldea ez bada osatzen edo arrazoi medikoak behar bezala egiaztatuta badaude. Kasu horretan, justifikazio medikoa aurkezten denetik egingo da itzulketa.
- Eskaera eskaintza baino handiagoa den taldeetan, plazak zozketa bidez banatuko dira.
- Onartutako pertsonen SMS bidez jakinaraziko zaie plaza esleipena.
- Berriobeitiko Cendea erroldatutako abonatuak lehentasuna izango dute.
- Plazarik eskuratu ez duten pertsonak zain-zerrendan geratuko dira eta haien birkokatzea aztertuko da.
- Izen-ematearen datak eta moduak errespetatzea derrigorrezkoa da.
- Soilik onartutako eta ordainketa epe barruan egin duten pertsonak izango dute plaza.
- Instalazioko abonatuak ez badira, instalazioan bertan emandako txartelarekin sartu beharko dira, eta 7€-ko fidantza ordaindu beharko da. Txartela bueltatzen denean, fidantza itzuliko da.
- Eskaintako jarduerak alda edo ezeztatu egin daitezke, eta aldaketak aldez aurretik jakinaraziko dira.
- Lehenengo aldagela haur jardueretarako gordeta dago.
- Osasun-azterketa: Jarduera hasi aurretik osasun-egoeraren balorazio bat egitea gomendatzen da, jardueraren egokitasuna ziurtatzeko.
- Ikastaroen kartel eta eskuorrietan akats tipografikoak egin daitezke. Antzemanaz gero, zuzendu egingo dira.





CURSOS DEPORTIVOS TRIMESTRALES | HIRUHILEKO KIROL IKASTAROAK

Ciudad Deportiva Artika | Artika Kirol Hiria



Instalaciones Deportivas Berriopiano | Berriobeitiko Kirol Instalazioak

SEPTIEMBRE / IRAILA							OCTUBRE / URRIA							NOVIEMBRE / AZAROA						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4	5					1	2
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
29	30						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30

DICIEMBRE / ABENDUA							ENERO/URTARRILA							FEBRERO/OTSAILA						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4							1
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
29	30	31					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	

MARZO/MARTXOA							ABRIL / APIRILA							MAYO / MAIATZA						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
						1				1	2	3	4					1	2	3
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31
30	31																			

JUNIO / EKAINA							JULIO / UZTAILA							AGOSTO / ABUZTUA						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4					1	2	3
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
29	30						27	28	29					25	26	27	28	29	30	

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

Incripciones presenciales cursos trimestrales / anuales
 Inicio / fin abono activo
 Jornada puertas abiertas abono activo

1º Trimestre
 1. hiruhilabetea
 2º Trimestre
 2. hiruhilabetea
 3º Trimestre
 3. hiruhilabetea

Domingos / Festivos (No hay actividades)
 Igandeak / Jai egunak (Ez dago jarduerarik)

Día especial (No hay actividades)
 Egun bereziak (Ez dago jarduerarik)

Instalación cerrada
 Instalazioa itxita



CURSOS ANUALES

- > Inscripciones
 - Online: Hasta el 7 de septiembre
(artica.provis.es / berrioplano.provis.es)
 - Recepción instalaciones: 8 - 11 de septiembre
- > Confirmación de plaza: 22 de septiembre
- > Inicio de los cursos: 04 de octubre de 2025
- > Fin de los cursos: 6 de junio de 2026

CURSOS TRIMESTRALES

- > 1º Trimestre
 - Inscripciones
 - Online: Hasta el 7 de septiembre
 - (artica.provis.es / berrioplano.provis.es)
 - Recepción instalaciones: 8 - 11 de septiembre
 - > Confirmación de plaza: 22 de septiembre
 - > Inicio de los cursos: 04 de octubre de 2025
 - > Fin de los cursos: 20 de diciembre de 2025
- > 2º Trimestre
 - > Las renovaciones se realizarán de manera automática
 - > Renuncia de plaza: Del 17 al 21 de noviembre
 - > Cambio de grupo: Del 24 al 28 de noviembre
 - > Inscripciones en las plazas vacantes: Del 10 al 12 de diciembre
 - > Confirmación de plaza: 19 de diciembre
 - > Inicio de los cursos: 8 de enero de 2026
 - > Fin de los cursos: 18 de marzo de 2026
- > 3º Trimestre
 - > Las renovaciones se realizarán de manera automática
 - > Renuncia de plaza: Del 16 al 20 de febrero
 - > Cambio de grupo: Del 23 al 27 de febrero
 - > Inscripciones en las plazas vacantes: 3 al 8 de marzo
 - > Confirmación de plaza: 12 de marzo
 - > Inicio de los cursos: 19 de marzo de 2026
 - > Fin de los cursos: 6 de junio de 2026

URTE OSOKO IKASTAROAK

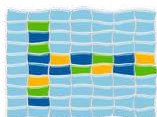
- > Izen emateak
 - Online: Irailaren 8ra arte
(artica.provis.es / berrioplano.provis.es)
 - Instalazioko harrera lekuan: irailak 8 - 11
- > Plaza berresteko: irailak 23
- > Ikastaroen hasiera: 2024ko urriraren 4a
- > Ikastaroen amaiera: 2026eko ekainaren 6a

HIRUHILEKO IKASTAROAK

- > 1. Hiruhilabetea
 - Izen emateak
 - Online: Irailaren 7ra arte
 - (artica.provis.es / berrioplano.provis.es)
 - Instalazioko harrera lekuan: irailak 9 - 11
 - > Plazaren baieztapena: irailak 22
 - > Ikastaroen hasiera: 2025ko urriraren 4a
 - > Ikastaroen amaiera: 2025ko abenduaren 20a
- > 2. Hiruhilabetea
 - > Berriztapenak automatikoki egingo dira
 - > Plazari uko egiteko epea: azaroaren 17tik 21ra
 - > Talde aldaketa: azaroaren 24etik 28ra
 - > Hutsik geratutako plazetan izena emateko epea: abenduaren 10tik 12ra
 - > Plaza berresteko: abenduaren 19an
 - > Ikastaroen hasiera: 2025eko urtarrilaren 8a
 - > Ikastaroen amaiera: 2025ko martxoaren 18a
- > 3º Hiruhilabetea
 - > Berriztapenak automatikoki egingo dira
 - > Plazari uko egiteko epea: otsailaren 16tik 20ra
 - > Talde aldaketa: otsailaren 23tik 27ra
 - > Hutsik geratutako plazetan izena emateko epea: martxoaren 3tik 8ra
 - > Plaza berresteko: martxoaren 12
 - > Ikastaroen hasiera: 2026eko martoxaren 19a
 - > Ikastaroen amaiera: 2026eko ekainaren 6a



- 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 motaren 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
	Astelehena eta asteazkena		Asteartea eta osteguna	
Ikastaroa	Ordutegia	Hizkuntza	Ordutegia	Hizkuntza
Bebés 6 - 18 meses 6 - 18 hileko haurtxoak	16:30 - 17:00	Castellano Gaztelera	12:00 - 12:30	Castellano Gaztelera
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	17:10 - 17:40	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	17:10 - 17:40	Castellano Gaztelera
	18:40 - 19:10	Euskera	17:40 - 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
Sicronizada (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	Astlehena 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 personas 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 edo sentoriala) duten pertsonentzat bereziki diseinaturako saioak eskaintzen ditugu, ingurune seguru, inklusibo eta motibatzaile batean.
- > Zer eskaintzen dugu?
 - ✓ Arreta pertsonalizatua eta beharretara egokitutako jarduerak
 - ✓ Mugikortasuna, indarra eta koordinazioa hobetzea
 - ✓ Estimulazio sentoriala eta emozionala
 - ✓ Autonomia eta konfiantza sustatzea
 - ✓ Talde-lana, gizarteratzea bultzatzeko
- > Nori zuzenduta dago?

6 eta 11 urte bitarteko desgaitasuna duten pertsonaei, ur-ingurune jarduerak dituzten onura fisiko eta emozionalak jaso nahi dituztenei, 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	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	16:30 - 17:00	Castellano Gaztelera	16:30 - 17:00	Castellano Gaztelera	10:00 - 10:30	Castellano Gaztelera
	17:00 - 17:30		17:00 - 17:30	Castellano Gaztelera	10:00 - 10:30	Euskera
6 - 11 años adaptación 6 - 11 urte egokitzapena	19:10 - 19:40	Castellano Gaztelera	19:10 - 19:40	Castellano Gaztelera		

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

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

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

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		
	17:10 - 17:40	Castellano Gaztelera	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	
	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

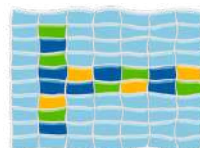
Ikastaroak > 16 urte prezioa: 29€ abonatuak · 58€ ez abonatuak



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 bizian 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.
- > Mugitu, gainditu eta eman zure onena uretan!



INSTALACIONES DEPORTIVAS BERRIOPLANO | BERRIOBEITIKO KIROL INSTALAZIOAK

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	16:00 - 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	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





- > Las diferentes actividades infantiles ofertadas en este programa están orientadas al desarrollo psicomotriz de los niños y niñas de 4 a 15 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 jarduerak 4 eta 15 urte bitarteko haurren garapen psikomotorra garatzeko helburua dute.
- > Adin bakoitzeko ezaugarri fisikoak ezberdinak direla kontutan izanik, bakoitzaren adina eta garapen maila kontuan hartzen dira haurren garapen fisiko, motriz eta soziala garatzeko helburuarekin.
- > Jarduera hauek oso lagungarriak dira ikaskuntza intelektualerako eta autoestimurako, eta balioak eta gizarte-harremanak indartzen laguntzen dute.

CIUDAD DEPORTIVA ARTICA | ARTIKA KIROL HIRIA

Actividad	Edad	Días	Horario	Precio Prezioa	
Jarduera	Adina	Egunak	Ordutegia	Abonados Abonatuak	No Abonados Ez abonatuak
Jumping kids	8 - 12 años urte	Martes y jueves Asteartea eta osteguna	17:15 - 18:00	88€ anual urte	176€ anual urte
	13 - 15 años urte		18:00 - 18:45		
	7 - 12 años urte	Sábado Larunbata	12:00 - 12:45	44€ anual urte	88€ anual urte
Txiki zumba	4 - 7 años urte	Viernes Ostirala	17:30 - 18:15	44€ anual urte	88€ anual urte
	8 - 12 años urte		18:15 - 19:00		
Danzas urbanas	4 - 7 años urte	Miércoles Asteazkena	17:00 - 17:45	44€ anual urte	88€ anual urte
	8 - 12 años urte		17:45 - 18:30		
	13 - 15 años urte	Viernes Ostirala	19:00 - 19:45		

- > En los grupos en los que la demanda sea mayor que la oferta, la asignación de plazas será por sorteo.
- > Tendrán preferencia los abonados empadronados en la Cendea de Berrioplano.
- > Es importante respetar las fechas y forma de inscripción.
- > Las actividades que se ofertan están sujetas a modificaciones y anulaciones de las que se informarán con antelación.
- > 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.
- > La devolución de la cuota se dará si al inscribirse existe mayor demanda que la oferta y al realizarse el sorteo no resulta admitido o admitida en la actividad solicitada.
- > La condición de persona abonada debe mantenerse durante la realización completa del curso, en caso contrario, se abonará la diferencia.
- > Se realizará inscripción y pago de forma simultánea.
- > Eskaria eskaintza baino handiagoa bada talde batean, plazen esleipena zozketa bidez egingo da.
- > Berriobeitiko Zendea erroldatutako abonatuak lehentasuna izango dute.
- > Izen-ematearen epeak eta moduak errespetatzea funtsezkoa da.
- > Eskaintako jarduerak aldatu edo ezeztatu egin daitezke, eta horren berri garaiz emango da.
- > Osasun-azterketa: Jarduera hasi aurretik, gomendagarria da aurretiaz osasunaren balorazioa egitea, jardueraren egokitasuna bermatzeko.
- > Eskaria eskaintza baino handiagoa bada eta zozketa eginda pertsona ez bada jardueran onartua, kuota itzuliko da.
- > Ikastaroa egiten den bitartean abonatu egoera mantendu behar da; hala ez bada, abonatu eta ez-abonatu arteko aldea ordaindu beharko da.
- > Izen-ematea eta ordainketa aldi berean egingo dira.



- > Será obligatoria la compra de indumentaria diseñada por el Club
- > 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 20 de octubre de 2025.
- > Derrigorrezkoa izango da Elkartek diseinatutako ekipazioa erostea
- > Ikastaroen izen-emateak ikastaro osoaren ordainketa ekartzen du.
- > Jardueraren arabera 9 kuota edo kuota bakar batean zatikatuko da, azaltzen den moduan.
- > Lehiaketa taldeak: Federazio Kuotaren ordainketa derrigorrezkoa da, baita urriaren 20a baino lehen dokumentazioa aurkeztea ere.

CIUDAD DEPORTIVA ARTICA | ARTIKA KIROL HIRIA

Area del club	Grupo	Nivel	Días	Horas	Precio Prezioa	
Elkartearen arloa	Taldea	Maila	Egunak	Ordutegia	Abonados Abonatuak	No Abonados Ez abonatuak
Triatlón Triatloia	8 - 10 años urte Benjamin Benjaminia	Competición Txapelketa	M y J AR eta OG	17:30 - 18:30	15,50€ mes hilabete	31€ mes hilabete
	11 - 15 años urte Alevín e Infantil Alebina eta Infanta		M y J AR eta OG	17:30 - 18:30	21€ mes hilabete	42€ mes hilabete
			V OR	19:00 - 19:45		
	> 15 años urte Cadete y Junior Kadetea eta Junior		M AR	19:00 - 20:00 Carrera Lasterketa	21€ mes hilabete	42€ mes hilabete
			X AZ	17:00 - 18:00 Natación Igeriketa		
			V OR	17:30 - 18:30 Bicicleta Txirrindula		
Gimnasia ritmica Gimnastika erritmikoa	4 - 7 años urte	Escuela Eskola	M y J AR eta OG	17:30 - 18:15	94€ anual urte	188€ anual urte
	8 - 12 años urte			18:15 - 19:00		
	8 - 12 años urte	Competición Txapelketa		19:15 - 20:45	21€ mes hilabete	42€ mes hilabete
Taekwondo	4 - 6 años urte	Escuela Eskola	L y X AS eta AZ	17:15 - 18:00	94€ anual urte	188€ anual urte
	4 - 8 años urte		X AZ	16:15 - 17:15	47€ anual urte	94€ anual urte
	7 - 8 años urte		L y X AS eta AZ	18:00 - 18:45	94€ anual urte	188€ anual urte
	6 - 16 años urte Min. un año de taekwondo Gut. urtebetez Taekwondo	Competición Txapelketa	L y X AS eta AZ	19:45 - 20:45	21€ mes hilabete	42€ mes hilabete
	6 - 16 años urte Min. un año de taekwondo Gut. urtebetez Taekwondo	Comp. Técnica Txapel. Teknica	V OR	18:15 - 19:00	47€ anual urte	94€ anual urte
	4 - 8 años urte	Escuela Eskola	V OR	17:15 - 18:15	62,5€ anual urte	125€ anual urte
	6 - 16 años urte Min. un año de taekwondo Gut. urtebetez Taekwondo	Comp. Técnica Txapel. Teknica	V OR	19:00 - 20:00	62,5€ anual urte	125€ anual urte
	9 - 13 años urte	Competición Txapelketa	L y X AS eta AZ	18:45 - 19:45	21€ mes hilabete	42€ mes hilabete
Kick boxing	7 - 13 años urte	Escuela Eskola	S L	10:15 - 11:00	47€ anual urte	94€ anual urte
	Desde los 13 años 13 urtetik aurrera	Competición Txapelketa	M y J AR eta OG	19:00 - 19:45	15,50€ mes hilabete	31€ mes hilabete


Inscripciones
Izena emateko




- > El pago corresponderá a 9 cuotas mensuales de octubre a junio.
- > El grupo de gimnasia rítmica de competición realizará las sesiones en el frontón de Berrioplano, donde pagarán por el uso del mismo entre 20 y 30 € en total de octubre a junio.
- > Ordainketa urrian hasi eta ekainera bitarteko 9 hileko kuotetan banatuko da.
- > Gimnasia erritmikako lehiaketa-taldeak saioak Berriobeitiko frontoian egingo ditu, eta urrietik ekainera bitartean frontoiaren erabileragatik 20 eta 30 € artean ordainduko dute guztira.

CIUDAD DEPORTIVA ARTICA | ARTIKA KIROL HIRIA

Area del club	Grupo	Nivel	Días	Horas	Precio Prezioa	
Elkartearen arloa	Taldeak	Maila	Egunak	Ordutegia	Abonados Abonatuak	No Abonados Ez abonatuak
Taekwondo	4 - 6 años urte	Escuela Eskola	L y X AS eta AZ	17:15 - 18:00	94€ anual urte	188€ anual urte
	4 - 8 años urte		X AZ	16:15 - 17:15	47€ anual urte	94€ anual urte
	7 - 8 años urte		L y X AS eta AZ	18:00 - 18:45	94€ anual urte	188€ anual urte
	6 - 16 años urte Min. un año de taekwondo Gut. urtebetez Taekwondo	Competición Txapelketa	L y X AS eta AZ	19:45 - 20:45	21€ mes hilabete	42€ mes hilabete
	6 - 16 años urte Min. un año de taekwondo Gut. urtebetez Taekwondo	Comp. Técnica Txapel. Teknika	V OR	18:15 - 19:00	47€ anual urte	94€ anual urte
	4 - 8 años urte	Escuela Eskola	V OR	17:15 - 18:15	62,5€ anual urte	125€ anual urte
	6 - 16 años urte Min. un año de taekwondo Gut. urtebetez Taekwondo	Comp. Técnica Txapel. Teknika	V OR	19:00 - 20:00	62,5€ anual urte	125€ anual urte
	9 - 13 años urte	Competición Txapelketa	L y X AS eta AZ	18:45 - 19:45	21€ mes hilabete	42€ mes hilabete
Kick boxing	7 - 13 años urte	Escuela Eskola	S L	10:15 - 11:00	47€ anual urte	94€ anual urte
	Desde los 13 años 13 urtetik aurrera	Competición Txapelketa	M y J AR eta OG	19:00 - 19:45	15,50€ mes hilabete	31€ mes hilabete



Inscripciones
Izena emateko





- > 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, se asienta en 5 pilares fundamentales: alimentación, bienestar físico, emocional y psicosocial, y practicar ejercicio físico.
- > En sus vertientes Baby Mum, Salud e Hidrosalud 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 egoerarekin lotuta dago eta ez soilik gaixotasunik ez izatearekin. Be Healthy-Osasuntsu Egon programa 5 zutabe nagusi ditu: elikaduran, ongizate fisikoan, ongizate emozional zein psikosozialean eta ariketa fisikoan.
- > Baby Mum, Osasuna eta Hidrosalud aldaerak eskainitako gainerako kirol-programen osagarri dira. Beren ezaugarri eta berezitasunengatik, talde itxietan funtzionatzen dute, hiru hilean behingo programazioarekin, eta, horri esker, gure profesionalek ikasle bakoitzaren kasua hobeki kontrolatzen dituzte, norberaren egoera zehatzera egokituz.

BABY MUM		
Actividad	Días	Horario
Jarduera	Egunak	Orduetgia
Fitness acuático embarazadas Haurdunentzako fitnessa uretan	Martes y jueves Asteartea eta osteguna	20:15 - 21:00
Mum Fit - Tonificación con bebés Mum Fit - Tonifikazioa haurtxoekin	Martes Asteartea	15:00 - 15:45
	Miércoles Asteazkena	11:00 - 11:45
Preparación para el parto Erditzeko prestakuntza	Miércoles Asteazkena	11:45 - 12:30
Hipopresivos con bebés Hipopresiboak haurrekin	Viernes Ostirala	11:15 - 12:00

Precio trimestral clases de un día por semana: 29€ abonados · 58€ no abonados

Precio trimestral clases de dos días por semana: 58€ abonados · 116€ no abonados

Hiruhileko prezioa astean egun bateko klaseetarako: 29€ abonatuak · 58€ ez aboantuak
Hiruhileko prezioa astean bi egunetako klaseetarako: 58€ abonatuak · 116€ ez abonatuak.



+ INFO



Inscripciones
Izena emateko



Programas trimestrales Be Healthy

Be Healthy hiruhileko programak



artica
Ciudad Deportiva
Kiroel Hiria

16

SALUD | OSASUNA

Actividad	Días	Horario
Jarduera	Egunak	Ordutegia
Slim & Fit · Quema grasas Slim & Fit · Gantzak erre	Lunes Astelehena	17:15 - 18:00
Suelo pélvico y abdomen Pelbis zorua eta sabelalde	Martes Astearte	12:30 - 13:15
Hipopresivos Hipopresiboak	Viernes Ostirala	10:30 - 11:15
Reordenación postural Jarreraren berrantolaketa	Viernes Ostirala	17:45 - 18:30
Espalda sana Bizkar osasuntsua	Sábados Larunbata	09:45 - 10:30
Fuerza y menopausia Indarra eta menopausia	Lunes y miércoles Astelehena eta asteazkena	13:45 - 14:30
Iniciación al trabajo fuerza > 65 años Indar - lanean hasiera > 65 urte	Martes y jueves Astearte eta osteguna	10:30 - 11:15
Taller de caídas · Vivifrail Erorketa tailerra · Vivifrail	Martes y jueves Astearte eta osteguna	11:15 - 12:30

Precio trimestral clases de un día por semana: 29€ abonados · 58€ no abonados

Precio trimestral clases de dos días por semana: 58€ abonados · 116€ no abonados

Hiruhileko prezioa astean egun bateko klaseetarako: 29€ abonatuak · 58€ ez aboantuak

Hiruhileko prezioa astean bi egunetako klaseetarako: 58€ abonatuak · 116€ ez abonatuak.



Fuerza y Menopausia: Activa tu bienestar
Indarra eta Menopausia: Zure ongizatea aktibatu



- > La menopausia marca una nueva etapa en la vida, llena de cambios físicos, emocionales y hormonales. Pero también es una oportunidad para conocerte mejor, cuidarte más y ganar fuerza desde dentro.
- > No es solo una actividad física: es un proyecto de salud integral para mujeres que quieren tomar las riendas de su bienestar. Combinamos sesiones de entrenamiento funcional con fuerza, cardio y movilidad adaptadas a esta etapa.
- > Los estudios científicos respaldan este enfoque: el ejercicio regular mejora la masa muscular, la densidad ósea, la salud metabólica y reduce los sofocos, mientras que el acompañamiento emocional y los hábitos saludables refuerzan la autoestima, el equilibrio hormonal y la calidad de vida.
- > Y todo esto, acompañada de otras mujeres que comparten tu etapa y tus inquietudes, en un entorno de apoyo, escucha y motivación colectiva. Porque cuando te cuidas en grupo, el cambio se multiplica. Una nueva forma de entender la menopausia: con fuerza, con ciencia, y contigo en el centro.
- > Menopausiak bizitzako etapa berri bat markatzen du, aldaketa fisiko, emozional eta hormonal ugariarekin. Baina zure burua hobeto ezagutzeko, hobeto zaintzeko eta barrutik indarra irabazteko aukera ere bada.
- > Ez da jarduerak fisikoki hutsa: osasun integraleko proiektu bat da, bizi-une honetan ongizatea bere gain hartu nahi duten emakumeentzat. Indarra, kardioa eta mugikortasuna uztartzen dituen entrenamendu funtzionalarekin batera.
- > Ikerketa zientifikoek bide hau babesten dute: ariketa erregularrak muskulu-masa, hezur-dentsitatea eta metabolismoaren osasuna hobetzen ditu, eta sukar beroak gutxitzen ditu. Aldi berean, laguntza emozionalak eta bizimodu osasuntsuek autoestimua, oreka hormonalak eta bizi-kalitatea sendotzen dituzte.
- > Eta hori guztia, zure antzeko etapa eta kezak partekatzen dituzten emakumeekin batera, elkartasun, entzute eta motibazio giroan. Taldean zaintzen zarenean, aldaketa handiagoa da. Menopausia ulertzeko modu berri bat: indarrez, zientziarekin eta zure erdigunarekin jarritz.



> Iniciación al trabajo de fuerza > 65 años
Indar - lanean hasiera > 65 urte



> La práctica regular de actividad física en personas mayores es una de las claves para un envejecimiento saludable. Mantener hábitos deportivos no solo mejora la salud física, sino también la mental y social.

> Ofrecemos una actividad guiada, en grupos reducidos, especialmente diseñada para personas mayores de 65 años que deseen mejorar su fuerza muscular, equilibrio y autonomía en la vida diaria. A través de ejercicios adaptados y seguros, trabajaremos la musculatura de todo el cuerpo con el objetivo de mantener la salud física. Enseñaremos a utilizar las máquinas del gimnasio y hacer de la actividad física una rutina diaria.

> ¿Qué beneficios tiene?

- ✓ Mejora del tono muscular
- ✓ Mayor estabilidad y coordinación
- ✓ Prevención de lesiones y caídas
- ✓ Incremento de la energía y bienestar general

> No necesitas experiencia previa. Todos los ejercicios se adaptan al nivel de cada participante, y se realizan en un ambiente amigable y motivador.

> Adineko pertsonen jarduera fisikoa praktikara erregularra funtsezkoa da zahartze osasungarria lortzeko. Kirok ohiturak mantentzeak ez du soilik osasun fisikoa hobetzen, baita osasun mentala eta harreman sozialak ere.

> 65 urtetik gorako pertsonentzat bereziki diseinaturako jarduera gidatua eskaintzen dugu, talde txikietan, giharren indarra, oreka eta eguneroko bizitzako autonomia hobetu nahi dutenentzat. Ariketa egokitu eta seguru bidez, gorputz osoaren muskulatura landuko dugu osasun fisikoa mantentzeko helburuarekin. Gimnasioko makinak erabiltzen irakatsiko dugu, eta jarduera fisikoa eguneko ohitura bihurtzen lagunduko dugu.

> Zer onura ditu?

- ✓ Gihar-tonua hobetzea
- ✓ Egonkortasun eta koordinazio handiagoa
- ✓ Lesio eta erorketen prebentzioa
- ✓ Energia eta ongizate orokorraren hazkundea

> No necesitas experiencia previa. Todos los ejercicios se adaptan al nivel de cada participante, y se realizan en un ambiente amigable y motivador.

HIDROSALUD | UR - OSASUNA

Actividad	Días	Horario
Jarduera	Egunak	Ordutegia
Hidropilates	Lunes y miércoles Astelehena eta asteazkena	19:45 - 20:30
	Martes y jueves Asteartea eta osteguna	11:30 - 12:15
Articura · Gimnasia acuática suave Articura · Uretako gimnasia arina	Lunes y miércoles Astelehena eta asteazkena	11:15 - 12:00
	Martes y jueves Asteartea eta osteguna	16:15 - 17:30
Natación y salud Igeriketa eta osasuna	Martes y jueves Asteartea eta osteguna	19:45 - 20:30

Precio trimestral clases de un día por semana: 29€ abonados · 58€ no abonados

Precio trimestral clases de dos días por semana: 58€ abonados · 116€ no abonados

Hiruhileko prezioa astean egun bateko klaseetarako: 29€ abonatuak · 58€ ez aboantuak
Hiruhileko prezioa astean bi egunetako klaseetarako: 58€ abonatuak · 116€ ez abonatuak.





Taller de caídas · Vivifrail Erorketa tailerra · Vivifrail



- > Es un taller práctico destinado a personas mayores que quieran mejorar su equilibrio, fuerza y seguridad al moverse. Utilizamos el método Vivifrail, un programa europeo validado científicamente que promueve la autonomía y la prevención de caídas mediante ejercicio físico adaptado.
- > ¿Qué haremos?
 - ✓ Evaluación inicial del nivel funcional.
 - ✓ Ejercicios personalizados de fuerza, equilibrio y marcha.
 - ✓ Educación para reconocer y reducir riesgos en casa y en la calle.
 - ✓ Técnicas para levantarse tras una caída.
- > ¿A quién va dirigido? A personas mayores de 70 años que deseen mantener su independencia y reducir el riesgo de caídas de forma activa, segura y progresiva.
- > Beneficios:
 - ✓ Menor riesgo de fracturas y lesiones.
 - ✓ Mayor seguridad y confianza al caminar.
 - ✓ Mejora del estado físico y funcional.
 - ✓ Prevención de la fragilidad.
- > Adineko pertsoneri zuzendutako tailer praktikoa da, oreka, indarra eta segurtasuna hobetu nahi dituztenentzat. Vivifrail metodoa erabiltzen dugu: zientifikoki balioztatua dagoen Europako programa bat, autonomia sustatzen duena eta erorketen prebentzioa lantzen duena ariketa fisiko egokituaren bidez.
- > Zer egingo dugu?
 - ✓ Hasierako ebaluazioa gaitasun funtzionalaren arabera.
 - ✓ Indarra, oreka eta ibilera lantzeko ariketa pertsonalizatuak.
 - ✓ Arriskuak identifikatu eta murrizteko hezkuntza, etxean zein kalean.
 - ✓ Erorketa baten ondoren altxatzeko teknikak.
- > 70 urtetik gorako pertsoneri, beren autonomia mantendu eta erorketen arriskua modu aktibo, seguru eta progresiboan murriztu nahi dutenei.
- > Onurak:
 - ✓ Haustura eta lesio arrisku txikiagoa.
 - ✓ Segurtasun eta konfiantza handiagoa ibiltzean.
 - ✓ Egoera fisiko eta funtzionalaren hobekuntza.
 - ✓ Ahultasunaren prebentzioa.

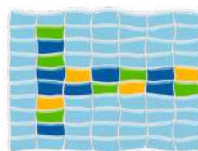


Suelo pélvico y abdomen Pelbis zorua eta sabelalde



- > El suelo pélvico es un conjunto de músculos y tejidos que sostiene órganos como la vejiga, el útero y el recto. Su buen estado es clave para la continencia urinaria, el equilibrio postural y la calidad de vida. El abdomen, por su parte, trabaja en conjunto con el suelo pélvico para proteger la zona lumbar y mejorar la movilidad. Indicado para tanto para hombres como para mujeres.
- > ¿Por qué es importante trabajarlos?
 - ✓ Previene o mejora pérdidas de orina
 - ✓ Mejora la postura y alivia dolores de espalda
 - ✓ Aumenta la estabilidad y el equilibrio
 - ✓ Contribuye a una mejor respiración y calidad de vida
- > ¿Qué haremos en el taller?
 - ✦ Ejercicios suaves y seguros (como hipopresivos adaptados y activaciones conscientes)
 - ✦ Educación postural
 - ✦ Técnicas de respiración y conciencia corporal
 - ✦ Recomendaciones para el día a día
- > Actividad guiada por profesionales. Adaptada a todas las edades y condiciones físicas.
- > Zoru pelbikoa muskulu eta ehunez osatutako egitura bat da, maskuria, umetokia eta ondestea bezalako organoak eusten dituen. Bere egoera ona funtsezkoa da gemu-inkontinentziaren prebentziorako, jarreraren orekari eusteko eta bizi-kalitatea hobetzeko. Abdomina, bestalde, zoru pelbikoarekin koordinatuta aritzen da, gerrialdea babesteko eta mugikortasuna hobetzeko. Emakume zein gizonentzat egokia da.
- > Zergatik da garrantzitsua hauek lantzea?
 - ✓ Gemu-galerak prebenitzen edo hobetzen ditu
 - ✓ Jarrera hobetzen du eta bizkarreko mina arintzen
 - ✓ Egonkortasuna eta oreka handitzen ditu
 - ✓ Arnasketa eta bizi-kalitatea hobetzen laguntzen du
- > Zer egingo dugu tailerrean?
 - ✦ Ariketa leunak eta seguruak (hipopresibo egokituak eta aktibazio kontzienteak, besteak beste)
 - ✦ Jarreraren inguruko hezkuntza
 - ✦ Arnasketa-teknikak eta gorputzaren kontzientzia
 - ✦ Eguneroko bizitzarako gomendioak
- > Profesionalek gidatutako jarduera. Adin eta egoera fisiko guztietara egokitu.





- > Berrioplano Activo es un Programa Deportivo va al encuentro de las expectativas y necesidades de las personas abonadas a las Instalaciones Deportivas de Berrioplano y a la Ciudad Deportiva Artica.
- > El confinamiento vivido por la pandemia Covid-19 provocó el aislamiento de muchas personas y el consecuente abandono de los hábitos saludables: la práctica de actividad física y de los encuentros sociales que esta proporciona.
- > Berrioplano Activo es el programa de carácter trimestral, que recuperará la alegría, las ilusiones y la motivación de las personas abonadas a la Instalación.
- > Berriobeiti Aktiboa Berriobeitiko Kirol Instalazioko eta Artika Kirol Hiriko programa da, 2021. urtean sortu zena abonatuen beharrak asetzeko helburuarekin.
- > Covid-19ko pandemiak eragindako konfinamenduak pertsona askoren isolamendua eragin zuen eta ondorioz osasun ohituren galera: jarduera fisikoa egitea eta honek eragiten dituen giza-harremanak.
- > Berriobeiti Aktiboa instalazioko abonatuak zoriontasuna, itxaropena eta motibazioa berreskuratzeko duen hiruhileko programa da. Horretarako,

INSTALACIONES DEPORTIVAS BERRIOPLANO | BERRIOBEITIKO KIROL INSTALAZIOAK

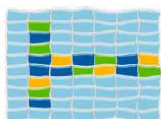
Actividad	Días	Horario
Jarduera	Egunak	Orduetgia
Hidrogym · Deep Water	Lunes y miércoles Astelehena eta asteazkena	09:30 - 10:15

Precio trimestral: 58€ abonados · 116€ no abonados

Hiruhileko prezioa: 58€ abonatuak · 116€ ez abonatuak.



+ INFO



Instalaciones Deportivas de Berrioplano
Berriobeitiko Kirol Instalazioak



Inscripciones
Izena emateko



➤ El programa Abono activo consta de 3 variantes

- 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 Junior: Dirigido a jóvenes de 13 a 15 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.

➤ Abonu Aktiboa programak hiru aldaera ditu

- Kirol Abonu Aktiboa: 16 eta 65 urte bitarteko pertsonen zuzenduta. Artika KHko eta Berriobeitiko Kiko abonatu guztientzat zuzenduta.
- Junior Abonu Aktiboa: 13 eta 15 urte bitarteko gazteen zuzenduta. Artika KHko eta Berriobeitiko Kiko abonatu guztientzat irekia.
- Senior Kirol Abonu Aktiboa: 55 urte baino gehiagokoentzat egokitutakoa. Abonatu zein ez abonatuentzako irekia.

ABONO ACTIVO DEPORTE | KIROL ABONU AKTIBOA

Lunes			Martes			Miércoles			Jueves			Viernes		
Astlehena			Asteartea			Asteazkena			Osteguna			Ostirala		
Hora Ordua	Actividad Jarduera		Hora Ordua	Actividad Jarduera		Hora Ordua	Actividad Jarduera		Hora Ordua	Actividad Jarduera		Hora Ordua	Actividad Jarduera	
07:15	Cross Training	45'	09:15	Metabolic	30'				09:15	Metabolic	30'			
09:10	Ciclo Indoor	60'	09:45	TRX Express	30'	09:10	Ciclo Indoor	60'	09:45	TRX Express	30'	09:10	Ciclo Indoor	60'
10:15	Body Pump	60'	10:30	Zumba	60'	10:15	Body Pump	60'	10:30	Zumba	60'	10:15	Body Pump	60'
11:15	Core	30'	11:30	Pilates	60'	11:15	Core	30'	11:30	Pilates	60'	11:30	Yoga	60'
13:45	Body Pump	60'	13:45	GAP	60'	13:45	Body Pump	60'	13:45	GAP	60'			
17:30	Zumba	60'	17:00	Tai Chi	60'	17:30	Zumba	60'				18:30	Body Pump	60'
18:00	Power Cycling	75'	18:00	Saco Box	45'	18:00	Power Cycling	75'	18:00	Saco Box	45'			
18:30	TRX	45'	18:45	Metabolic	45'	18:30	TRX	45'	18:45	Metabolic	45'			
18:30	Body Combat	45'	18:45	Body Balance	45'	18:30	Body Combat	45'	18:45	Body Balance	45'			
19:15	Body Pump	60'	18:45	Ciclo King	75'	19:15	Body Pump	60'	18:45	Ciclo King	75'	Sábados Larunbata		
19:15	Cross Training	60'	19:00	Kick Boxing	45'	19:15	Cross Training	60'	19:00	Kick Boxing	45'			
19:15	Ciclo Indoor	45'	19:30	TRX	60'	19:15	Ciclo Indoor	45'	19:30	TRX	60'	10:30	Body Pump	60'
20:15	Pilates	60'	19:30	Body Pump	60'	20:15	Pilates	60'	19:30	Body Pump	60'	11:30	Boxeo	60'
20:30	Bailes latinos Iniciación	60'	20:15	Bailes latinos Avanzado	60'									

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 16 y 17 de septiembre en la jornada de puertas abiertas.

Programazio gaurkotua, jarduera ezberdinekin, ordutegi ezberdinetan eta lehen mailako talde profesionalarekin, zure beharrak betetzen dituen programa da. Irailaren 16an eta 17an egiten den ate irekien jardualdian frogatzera etor zaitez.



+ INFO

Inscripciones a partir del 15 de julio
Izen-emateak uztailaren 15etik aurrera



Inscripciones
Izena emateko





ABONO ACTIVO JUNIOR | JUNIOR ABONU AKTIBO

Lunes			Martes			Miércoles			Jueves			Sábado		
Astelehena			Asteartea			Asteazkena			Osteguna			Larunbata		
Hora Ordua	Actividad Jarduera		Hora Ordua	Actividad Jarduera		Hora Ordua	Actividad Jarduera		Hora Ordua	Actividad Jarduera		Hora Ordua	Actividad Jarduera	
17:30	Zumba	60'	17:00	Sala Fitness	60'	17:30	Zumba	60'	17:00	Sala Fitness	60'	11:30	Boxeo	60'
18:30	TRX	45'	18:00	Saco Box	45'	18:30	TRX	45'	18:00	Saco Box	45'			
18:30	Body Combat	45'	18:45	Body Balance	45'	18:30	Body Combat	45'	18:45	Body Balance	45'			
19:15	Ciclo Indoor	45'	18:45	Ciclo King	75'	19:15	Ciclo Indoor	45'	18:45	Ciclo King	45'			
			19:00	Kick Boxing	45'				19:00	Kick Boxing	75'			
			19:30	TRX	45'				19:30	TRX	45'			

ABONO ACTIVO SENIOR | SENIOR ABONU AKTIBO

Lunes		Martes				Miércoles				Jueves				Viernes			
Astelehena		Asteartea				Asteazkena				Osteguna				Ostirala			
Hora Ordua	Actividad Jarduera		Hora Ordua	Actividad Jarduera		Hora Ordua	Actividad Jarduera		Hora Ordua	Actividad Jarduera		Hora Ordua	Actividad Jarduera				
09:10	Ciclo Indoor	60'	10:20	Zumba	60'	09:10	Ciclo Indoor	60'	10:20	Zumba	60'	09:10	Ciclo Indoor	60'			
10:15	Sala Fitness	60'	11:20	Pilates	60'	10:15	Sala Fitness	60'	11:20	Pilates	60'	11:30	Yoga	60'			
20:15	Pilates	60'	17:00	Tai Chi	60'	20:15	Pilates	60'	18:45	Body Balance	45'						
			18:45	Body Balance	45'												

TARIFAS | TARIFAK

	Abono activo deporte Kiroel abonu aktiboa		Abono activo junior Junior abonu aktiboa		Abono activo senior Senior abonu aktiboa	
	Abonado anual Urteko abonatua	Abonado invierno Neguko abonatua	Abonado anual Urteko abonatua	Abonado invierno Neguko abonatua	Abonado Abonatua	No abonado Ez abonatua
3 meses 3 hilabete	94 €	113 €	73 €	88 €		
6 meses 6 hilabete	136 €	149 €	106 €	116 €		
9 meses 9 hilabete	173 €	194 €	136 €	152 €	88 €	176 €





- 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. En 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.
- Kontratutako epealdi osoan 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. Abonu Aktiboa geldiaraziko da, jakinarazten den egunetik geldiarazpenaren frogagiriaren data arte. Inoiz ere ez da ordaindutako zenbatekoa itzuliko.
- Wellness giltza edo txartela iruzurrez erabiltzeak zein zerbitzua kontratatua ez izateak, 15 eguneko zigorra ekarriko dute.
- Irakasleak zehaztuko duen gehieneko edukiera izanen du saio bakoitzak.
- Aldiro, eskariaren arabera, Kirol Abonu Aktiboaren programazioa aldatzen joanen da.
- Ordutegi aldaketak, jarduera etenaldiak edo denboraldi zehatzetan egindako jarduera murrizketek ez dute ordaindutako zenbatekoaren itzulketari eskubidea ematen.





CALENDARIO ABONO ACTIVO DEPORTE | HIRUHILEKO KIROL IKASTAROAK

Ciudad Deportiva Artica | Artika Kirol Hiria

SEPTIEMBRE / IRAILA						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

OCTUBRE / URRIA						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

NOVIEMBRE / AZAROA						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

DICIEMBRE / ABENDUA						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ENERO/URTARRILA						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FEBRERO/OTSAILA						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

MARZO/MARTXOA						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ABRIL / APIRILA						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MAYO / MAIATZA						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUNIO / EKAINA						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Inicio / fin Abono Activo | Abonu Aktiboaren hasiera

Jornada puertas abiertas Abono Activo | Abonu Aktiboaren ate zabaler

Días de actividad Abono Activo | Abonu Aktibodun jarduerak

Abono Activo Reducido | Abonu Aktibo murriztua

DOMINGOS/FESTIVOS (no hay actividades) | IGANDEAK/JAI EGUNAK (jarduer

DÍA ESPECIAL (no hay actividades) | EGUN BEREZIA (jarduerarik ez)

INSTALACION CERRADA | INSTALAZIOA ITXITA





Txiki Park

- Un espacio equipado con jaulas de juego, bolas, juguetes y material de psicomotricidad, destinado a niños y niñas entre 0 y 12 años. De los 4 a los 12 años, los niños y niñas quedarán bajo la vigilancia del responsable del espacio que se ocupa de dinamizar el tiempo de estancia con actividades, juegos de mesa, manualidades y talleres, mientras sus padres realizan cualquiera de las múltiples actividades programadas en la instalación.
- Los niños y niñas menores de 3 años deberán estar acompañados en todo momento por una persona adulta responsable.
- Jolaserako kaiolak, bolak, jostailuak eta psikomotrizitaterako materiala dituen espazioa, 0 eta 12 urte bitarteko haurrentzat. 4 eta 12 urte bitartean, haurrak espazioaren arduradunaren zaintzapean geratuko dira. Arduraduna haurrak denbora dibertigarria igarotzeaz arduratuko da, eta jarduerak, mahai-jokoak, eskulanak eta tailerrak egingo ditu. Hori guztia gurasoek instalazioan programatutako edozein jarduera egiten duten bitartean.
- 3 urtetik beherako haurrek heldu arduradun batekin egon beharko dute uneoro.

TXIKI PARK

Horario <i>Ordutegia</i>	Lunes a viernes <i>Astelehenean Ostirala</i>	Sábados <i>Larunbatak</i>	Domingos y festivos <i>Igande eta jaiegi</i>
Temporada de invierno <i>Neguko denboraldia</i>	17:00 - 20:00	10:30 - 13:30 17:00 - 20:00	10:30 - 13:30
Temporada de verano <i>Udako denboraldia</i>	11:00 - 14:00 17:00 - 20:00	11:00 - 14:00 17:00 - 20:00	11:00 - 14:00 17:00 - 20:00

El servicio es gratuito para los niños y niñas abonados/as a la instalación y tiene un coste de 3,50€ para los niños y niñas no abonados/as.

En las pausas lectivas de semana santa y navidad se abre también a la mañana de 10:30 a 13:30.

Aste Santuko eta Gabonetako eskola-etenaldietan ere goizez irekitzen da 10:30etik 13:30era.
Zerbitzua doakoa da instalazioan abonatutako haurrentzat eta 3,50 € balio du bazkide ez diren haurrentzat.



Campus multiactividad

Jarduera anitzeko kanpusa



artica
Ciudad Deportiva
Kirol Hiria

23

- Los Campus Multiactividad tienen como objetivo facilitar la conciliación familiar, laboral y de ocio, al mismo tiempo que les proporcionamos a vuestros/as hijos/as Campus con actividades lúdicas y deportivas muy variadas e orientadas al desarrollo psicomotriz, cognitivo, emocional y social, que les ayudará a potenciar los valores y relaciones sociales, y a mejorar la forma física y la autoestima de forma divertida.
- Se ofertan en los periodos de pausa lectiva de Navidad, Carnaval, Semana Santa y verano.
- Jarduera anitzeko kanpusak familia, lan eta aisialdi kontziliazioa erraztea dute helburu, zuen seme/alabei jarduera ludikoak eta kirol-jarduerak eskaintzen dizkiogun batera. Garapen psikomotorrera, kognitibora, emozionalera eta sozialera bideratuak, balioak eta giza harremanak sustatzera lagunduko diete, baita sasoi fisikoa eta autoestimua modu dibertigarrian hobetu ere.
- Gabonetako, Inauterietako, Aste Santuko eta udako eskola etenaldietan eskaintzen dira.

CAMPUS TXIKI PARK | TXIKI PARK KANPUSA

Campus	Fechas	Inscripciones	Precio Prezioa	
Kanpusa	Datak	Izen emateak	Abonados Abonatuak	No abonados Ez abonatuak
Navidad Eguberria	26, 27 y 30 de diciembre 26, 27 y 30 abendua Por días Egunez	18/11/2024 - 15/12/2024	15,90€ / día egunak	23,85€ / día egunak
Reyes Erregeak	02/01/2025 - 03/01/2025 Por días Egunez	18/11/2024 - 15/12/2024		
Carnaval Inauteriak	03/03/2025 - 07/03/2025 Por días Egunez	03/02/2025 - 16/02/2025		
Semana santa Aste Santua	22/04/2025 - 25/04/2025	17/03/2025 - 30/03/2025	63,60€	95,40€
Verano Uda	11 tandas 11 txandak 19/06/2025 - 05/09/2025	01/05/2025 - 01/06/2025	79,50€	119,25€

Horario: 9:00 a 14:00h

Servicio de guardería: de 8:30h a 9:00h y de 14:00 a 14:30

Edades: 4 a 7 años y 8 a 12 años

Ordutegia: 9:00 etatik 14:00etara

Hautzaindegi zerbitzua: 8:30etik 9:00etara eta 14:00etatik 14:30era

Adinak: 4-7 urte eta 8-12 urte



Beauty Spa

- > Nuestro centro de salud estética, Beauty&Spa Artica. Un espacio de salud, relax y belleza en donde disfrutar de los cuidados de hidroterapia, estética y cosmética de la forma más cómoda, natural y personalizada.



- > Tratamientos faciales
- > Tratamientos corporales
- > Masajes
- > Estética
 - Manicura y pedicura
 - Depilación cera
 - Depilación láser

- > Gure osasun estetika zentroa, Artica Beauty&Spa. Osasun-, erlaxazio- eta edertasun-gune bat, hidroterapia, estetika eta kosmetikako zainketez modu eroso, natural eta pertsonalizatuenean gozatzeko.



- > Aurpegi tratamenduak
- > Gorputz tratamenduak
- > Masajeak
- > Estetika
 - Manikura eta pedicura
 - Argizari depilazioa
 - Laser depilazioa

TAMBIÉN PUEDES ADQUIRIR COMO REGALO NUESTROS SERVICIOS

GURE ZERBITZUAK OPARITZEKO ERE EROS DITZAKEZU

Pide cita a través de:

✉ beautyspa@ciudaddeportivaartica.es
 🌐 <http://artica.provis.es>
 📞 Teléfono 948 803 748
 📱 WhatsApp: 722 330 320

Eskatu hitzordua hemen:

beautyspa@ciudaddeportivaartica.es ✉
<http://artica.provis.es> 🌐
 Telefonoa: 948 803 748 📞
 WhatsApp: 722 330 320 📱

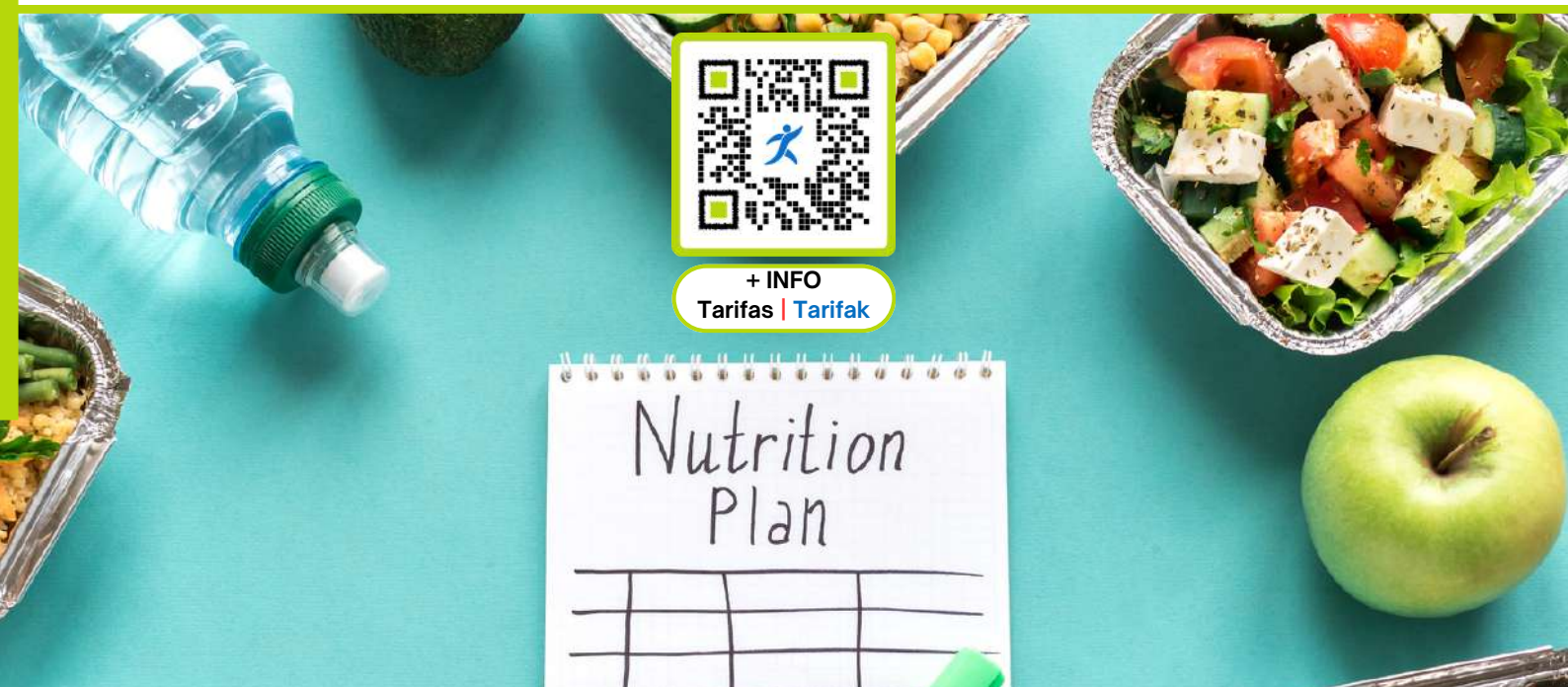


> Servicios

- Entrevista y valoración nutricional
- Prescripción del plan nutricional totalmente personalizado, adaptado a objetivos
- Prescripción del plan de entrenamiento personalizado, adaptado a objetivos
- Explicación del plan nutricional y del plan de entrenamiento
- Asesoramiento sobre suplementación
- Tratamiento cosmético personalizado adaptado a objetivos

> Zerbitzuak

- Elkarrizketa eta nutrizio-balorazioa.
- Nutrizio-plan guztiz pertsonalizatuaren preskripzioa, helburuetara egokitua.
- Eentrenamendu-plan guztiz pertsonalizatuaren preskripzioa, helburuetara egokitua.
- Elikadura- eta entrenamendu-planen azalpena.
- Elikadura-gehigarrei buruzko aholkularitza.
- Tratamendu kosmetiko pertsonalizatua, helburuetara egokitua.



Preparación oposiciones

Oposizio prestatzea

- > Cursos trimestral que te ayudará a alcanzar tus objetivos.

Tarifas:

- 58,00€: personas abonadas
- 116,00€ personas abonadas

Lunes y miércoles de 17:30 a 18:15

- > Zure helburuak lortzen lagunduko dizuten hiruhileko ikastaroak

Tarifak:

- 58,00€: abonatuak
- 116,00€ ez abonatuak

Astelehen eta asteazkenetan 17:30etatik 18:15etara

