

jardueren 2022 eskaintza 2023

programa de actividades

Dastatu eta gozatu eskaintza berria
¡Degusta y disfruta nuestro nuevo programa!



IGERILEKUAN / En la piscina

EKINTZAK / Actividades		EGUNAK / Días	ORDUTEGIA / Horario
IGERIKETA HAURTZOAK		ASTEARTE – OSTEGUNAK / <i>Martes – Jueves</i>	16:30 – 17:00 17:00 – 17:30
		ASTELEHENA-ASTEAZKENA / <i>Lunes-Miércoles</i>	16:30 – 17:00 17:00 – 17:30
	IGERIKETA HAURRAK 3 – 4 URTE (KARRAMARROAK)	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / <i>Lunes – Miércoles</i>	17:30 – 18:00 18:00 – 18:30
		ASTEARTE – OSTEGUNAK / <i>Martes – Jueves</i>	17:30 – 18:00 18:00 – 18:30
IGERIKETA UMEAK 5 – 10 URTE	ZAPABURUAK	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / <i>Lunes – Miércoles</i>	17:00 – 17:45 17:00 – 17:45
		ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / (ZAPABURU-OLAGARRO MIX) <i>Lunes – Miércoles (ZAPABURU-OLAGARRO MIX)</i>	18:30 – 19:15
		ASTEARTE – OSTEGUNAK / <i>Martes – Jueves</i>	17:15 – 18:00 17:15 – 18:00
	OLAGARROAK	ASTEARTE – OSTEGUNAK / <i>Martes – Jueves</i>	17:15 – 18:00 18:00 – 18:45
		ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / <i>Lunes – Miércoles</i>	17:15 – 18:00 18:00 – 18:45
	IZOKINAK	ASTEARTE – OSTEGUNAK / <i>Martes – Jueves</i>	18:30 – 19:15
	MARRAZOAK	ASTEARTE – OSTEGUNAK / <i>Martes – Jueves</i>	18:45 – 19:30
		ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / <i>Lunes – Miércoles</i>	18:45 – 19:30
	AQUAGYM	ASTEARTE – OSTEGUNAK / <i>Martes - Jueves</i>	10:00-10:45
	MATRONATACIÓN	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / <i>Lunes - Miércoles</i>	14:15-15:00
IGERIKETA HASTAPENA HELDUAK <i>Iniciación a la natación para adultos</i>	ASTELEHEN – ASTEAZKEN – OSTIRALAK <i>Lunes – Miércoles – Viernes</i>	08:15 – 09:00	
IGERIKETA HOBEKUNTZA HELDUAK <i>Perfeccionamiento de la natación para adultos</i>	ASTEARTE – OSTEGUNAK / <i>Martes – Jueves</i>	07:15 – 08:00	
		20:00 – 20:45	
IGERIKETAKO MAILA FROGAK	Hitzordua adostuta/ <i>Con cita previa</i>		

2 saio astean
2 sesiones semanales
11,62€
hilean / al mes


3 saio astean
3 sesiones semanales
17,42€
hilean / al mes



ARETO BIZIKLETA GELAN / En la sala de Bici Indoor

EKINTZAK / Actividades	EGUNAK / Días	ORDUTEGIA / Horario
ARETO BIZIKLETA	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / <i>Lunes – Miércoles</i>	07:15 – 08:00
		19:15 – 20:00
	ASTEARTE – OSTEGUNAK / <i>Martes – Jueves</i>	19:15 – 20:00
		20:15 – 21:00

ARETOAN / En la sala

EKINTZAK / Actividades	EGUNAK / Días	ORDUTEGIA / Horario
MULTIFITNESS	ASTEARTE – OSTEGUNAK / <i>Martes – Jueves</i>	09:00 – 09:45
		18:00 – 18:45
MANTENTZE GIMNASIA	ASTELEHEN – ASTEAZKEN – OSTIRALAK <i>Lunes – Miércoles – Viernes</i>	09:00 – 10:00
G.A.P.	ASTEARTE – OSTEGUNAK / <i>Martes – Jueves</i>	19:00 – 19:45
YOGA	ASTEARTE – OSTEGUNAK / <i>Martes – Jueves</i>	15:15 – 16:30
		
	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / <i>Lunes – Miércoles</i>	10:30 – 11:45
		18:00 – 19:15
		19:30 – 20:45

K.O.I	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles		16:00- 16:45
ATZEGI SASOIAN <i>Atzegi en forma</i>	ASTEARTE – OSTEGUNAK Martes – Jueves		18:15 – 19:00
HIPOPRESIBO ABDOMI- NAL GIMNASIA <i>G. Abdominal hipopresiva</i>	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves		17:15 – 18:00
			19:15 – 20:00
TONIFIKAZIOA / <i>Tonificación</i>	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles		19:00 – 19:45
XUNBA	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles		18:00 – 18:45
KORRIKALARI TALDEA	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes - Jueves		19:00- 19:45
HIIT	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves		13:15 – 14:00
PILATES	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles		10:05 – 11:05
	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves		18:15 – 19:00
			20:15 – 21:00
TRX	ASTEARTE OSTEGUNAK / Martes – Jueves		07:15- 8:00
	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles		13:15 – 14:00
	ASTELEHEN – ASTEAZKENAK / Lunes – Miércoles		17:00 – 17:45
			20:00 – 20:45
CIRCUIT TRAINING	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves		20:15 – 21:00
			08:15 - 9:00
GAZTE FIT (12–16 urte)	ASTEARTE – OSTEGUNAK / Martes – Jueves		17:00 – 17:45

OHARRAK/ Notas:

- Igeriketa maila frogak/
Pruebas de habilidades:

Jada ikastarotan daudenak: Karramarro, zapaburuek eta olagarroek soilik egingo dituzte frogak. Irailak 5-9 bitartean, deitu eta txanda hartu. /
Niños/a en cursillos: Solo karramarroak, zapaburuak eta olagarroak realizarán las pruebas. Del 5 al 9 de septiembre, llama y reserva cita.

Haur berriak: Irailak 12-16 bitartean, deitu eta txanda hartu.
Nuevos Niños/a en cursillos: Del 12-16 de septiembre, llama y reserva cita.

- Aldagelen zentzuzko erabilera egin, guztiok tokia izan dezagun. Gure esku dago zentzuz eta segurtasunez jokatzea. /
Realiza un uso responsable de los vestuarios para que todos los usuarios tengamos espacio. Está en nuestras manos actuar de manera cívica y segura.
- Taldea osatzeko gutxieneko kopurua 8 pertsona aretoko jardueretan eta 7 pertsona uretakoetan. /
Número mínimo para formar grupo es de 8 personas en salas y 7 en piscina.

Jarduera Guztietan

en todas las actividades

2 saio asteen
2 sesiones semanales

11,62€

hilean / al mes

3 saio asteen
3 sesiones semanales

17,42€

hilean / al mes

09 Iraila 2022 *septiembre*

Aste.	Asteaz.	Asteaz.	Oste.	Osti.	Larun.	Igan.
			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		

11 Azaroa 2022 *noviembre*

Aste.	Asteaz.	Asteaz.	Oste.	Osti.	Larun.	Igan.
	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				

01 Urtarrila 2023 *enero*

Aste.	Asteaz.	Asteaz.	Oste.	Osti.	Larun.	Igan.
						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					

03 Martxoia 2023 *marzo*

Aste.	Asteaz.	Asteaz.	Oste.	Osti.	Larun.	Igan.
		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		

05 Maiatza 2023 *mayo*

Aste.	Asteaz.	Asteaz.	Oste.	Osti.	Larun.	Igan.
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				

07 Uztaila 2023 *julio*

Aste.	Asteaz.	Asteaz.	Oste.	Osti.	Larun.	Igan.
					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						

10 Urria 2022 *octubre*

Aste.	Asteaz.	Asteaz.	Oste.	Osti.	Larun.	Igan.
					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						

12 Abendua 2022 *diciembre*

Aste.	Asteaz.	Asteaz.	Oste.	Osti.	Larun.	Igan.
			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	

02 Otsaila 2023 *febrero*

Aste.	Asteaz.	Asteaz.	Oste.	Osti.	Larun.	Igan.
		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					

04 Apirila 2023 *april*

Aste.	Asteaz.	Asteaz.	Oste.	Osti.	Larun.	Igan.
					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

06 Ekaina 2023 *junio*

Aste.	Asteaz.	Asteaz.	Oste.	Osti.	Larun.	Igan.
			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		

jardueren 2022
egutegia 2023
calendario de actividades

**JARDUERETAKO
ETENALDIAK /
Parones de
las actividades:**

**Abenduaren 24tik
urtarrilaren 8ra, biak barne /
Del 24 de diciembre al 8 de enero,
ambos incluidos.**

**Apirilaren 6tik 16ra,
biak barne /
Del 6 al 16 de abril, ambos incluidos**

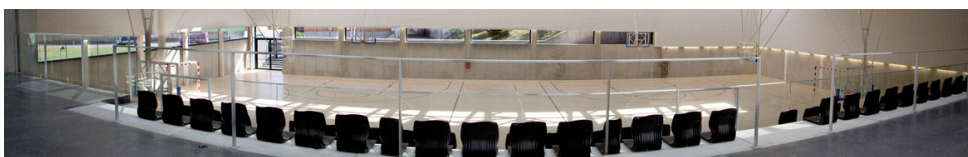
- Jarduerarik ez / no hay actividades**
- Jarduerak normaltasunez / actividades con normalidad**
- Haurren igeriketako maila frogak / pruebas de nivel cursillos de natación infantiles**
- Jardueretako ate irekiak / puertas abiertas en actividades**
- Eskakizunaren araberako jarduerak / actividades según demanda**

HILEKO KUOTAK / <i>Abonos Mensuales</i>		Aretxabaletan errolatuak <i>Empadronados</i> /as en <i>Aretxabaleta</i>	Aretxabaletan EZ errolatuak <i>NO Empadrona-</i> <i>dos/as</i> en <i>Aretxabaleta</i>
Mota <i>Tipo</i>	Deskribapena <i>Descripción</i>	Prezioa <i>Precio</i>	Prezioa <i>Precio</i>
H0	HAURRA (0-2) Arduradunak abonua edo sarrera ordainduta <i>BEBES (0-2) Con bono del/la responsable</i>	DOAN GRATUITA	DOAN GRATUITA
H1	HAURRA (3-13) <i>NIÑOS/AS (3-13)</i>	15,10 € 7,55 €	16,25 € 8,12 €
H2	HAURRA (3-13) Guraso bat abonatua <i>NIÑOS/AS (3-13) Un padre / una madre abonado/a</i>	9,30 € 4,65 €	10,45 € 5,23 €
H3	HAURRA (3-13) Bi guraso abonatuak <i>NIÑOS/AS (3-13) Padre y madre abonados</i>	DOAN	DOAN
G1	GAZTEA (14-17) edo IKASLEA (18-23) <i>JOVEN (14-17) ó ESTUDIANTE (18-23)</i>	23,21 € 11,61 €	25,54 € 12,77 €
G2	GAZTEA (14-17) edo IKASLEA (18-23) Guraso bat abonatua <i>JOVEN (14-17) ó ESTUDIANTE (18-23) Un padre / una madre abonado/a</i>	13,92 € 6,96 €	15,10 € 7,55 €
G3	GAZTEA (14-17) edo IKASLEA (18-23) Bi gurasoak abonatuak <i>JOVEN (14-17) ó ESTUDIANTE (18-23) Padre y madre abonados</i>	6,95 € 3,48 €	9,30 € 4,65 €
G4	3. SEME/ALABA : GAZTEA (14-17) edo IKASLEA (18-23) Bi guraso abonatuak <i>JOVEN ó ESTUDIANTE 3er HIJO/A (14-23) Padre y madre abonados</i>	DOAN GRATUITA	DOAN GRATUITA
HL	HELDUA (18 urte baino gehiago) <i>ADULTO (Mayor de 18 años)</i>	27,87 € 13,94 €	33,62€ 16,81 €
TM	TARIFA MURRIZTUA Astelehenetik ostiralera 07:00etatik 16:00etara <i>TARIFA REDUCIDA Lunes a viernes de 07:00 a 16:00</i>		
N	NAGUSIA (65 urte baino gehiago) Astelehenetik igandera 07:00etatik 16:00etara <i>MAYOR (Mayores de 65 años) Lunes a domingo de 07:00 a 16:00</i>	19,16 € 9,58 €	21,81 € 10,90 €
LG	LANGABETUAK Astelehenetik igandera 07:00etatik 16:00etara <i>DESEMPLEADOS/AS Lunes a domingo de 07:00 a 16:00</i>		
E	ELBARRIAK %65 elbarritasuna edo %33ko elbarritasuna + 7.mailako mugikortasun murrizpena <i>DISCAPACITADOS/AS 65% de discapacidad ó 33% + grado 7 de movilidad reducida</i>	6,95 € 3,48 €	8,12 € 4,06 €
KEA	KIROL ELKARTEENTZAT ABONUA IRAUPENA 2021/09/01 – 2022/06/30 <i>ABONO ASOCIACIONES DEPORTIVAS DURACIÓN 01/09/2021 – 30/06/2022</i>	7,54 €	7,54 €
TS	TARIFA SOZIALA (Gizarte zerb.ziurtagiriak) <i>TARIFA SOCIAL (con certificado Servicios Sociales)</i>	7,54 €	7,54 €

OHARRAK/ Notas:

- Lehenengo hileko kuotan, ALTA hilaren 15a baino beranduago emanaz gero, erdia kobratuko da (**prezioak gorritz**).
Si el ALTA se produce un día posterior al 15º día, ese mes, se cobrará la mitad de la cuota (precios en rojo).

MATRIKULA / Matrículas	Prezioa Precio
HAURRA (3-13) Bi gurasoak abonatuak <i>NIÑOS/AS (3-13) Padre y madre abonados</i>	DOAN
HAURRA (3-13) Guraso bat abonatua <i>NIÑOS/AS (3-13) Madre o padre abonado</i>	8,71 €
HAURRA (3-13) <i>NIÑOS/AS (3-13)</i>	17,42 €
GAZTEA (14-17) edo IKASLEA (18-23) Bi gurasoak abonatuak <i>JOVEN (14-17) ó ESTUDIANTE (18-23) Padre y madre abonados</i>	11,62 €
GAZTEA (14-17) edo IKASLEA (18-23) Guraso bat abonatua <i>JOVEN (14-17) ó ESTUDIANTE (18-23) Madre o padre abonado</i>	17,42€
GAZTEA (14-17) edo IKASLEA (18-23) <i>JOVEN (14-17) ó ESTUDIANTE (18-23)</i>	23,21 €
GAZTEA 3. SEME/ALABA edo IKASLEA (18-23) Bi gurasoak abonatuak <i>JOVEN ó ESTUDIANTE 3er HIJO/A (14-23) Padre y madre abonados</i>	DOAN
HELDUA (18 urte baino gehiago) <i>ADULTO (Mayor de 18 años)</i>	34,82 €
TARIFA MURRIZTUA Astelehenetik ostiralera 07:00etatik 16:00etara <i>TARIFA REDUCIDA Lunes a viernes de 07:00 a 16:00</i>	
NAGUSIA (65 urte baino gehiago) Astelehenetik igandera 07:00etatik 16:00etara <i>MAYOR (Mayores de 65 años) Lunes a domingo de 07:00 a 16:00</i>	34,82 €
LANGABETUAK Astelehenetik igandera 07:00etatik 16:00etara <i>DESEMPLEADOS/AS Lunes a domingo de 07:00 a 16:00</i>	
ELBARRIAK %65 elbarritasuna edo %33ko elbarritasuna + 7.mailako mugikortasun murrizpena <i>DISCAPACITADOS/AS 65% de discapacidad ó 33% + grado 7 de movilidad reducida</i>	34,82 €



10 SARRERAKO BONOAK / Bono de 10 entradas	Prezioa Precio
HAURRA (3-13) <i>NIÑOS/AS (3-13)</i>	34,82 €
GAZTEA (14-17) edo IKASLEA (18-23) <i>JOVEN (14-17) ó ESTUDIANTE (18-23)</i>	58,04 €
HELDUA (18 urte baino gehiago) <i>ADULTO (Mayor de 18 años)</i>	69,66 €
NAGUSIA (65 urte baino gehiago) Astelehenetik igandera 07:00etatik 16:00etara <i>MAYOR (Mayores de 65 años) Lunes a domingo de 07:00 a 16:00</i>	34,82 €
ELBARRIAK %65 elbarritasuna edo %33ko elbarritasuna + 7.mailako mugikortasun murrizpena <i>DISCAPACITADOS/AS 65% de discapacidad ó 33% + grado 7 de movilidad reducida</i>	23,21 €

EGUNEKO SARRERAK / Entrada de día	Prezioa Precio
HAURRA (0-2) Arduradunak abonua edo sarrera ordainduta BEBES (0-2) Con abono del/la responsable	DOAN
HAURRA (3-13) NIÑOS/AS (3-13)	4,55 €
GAZTEA (14-17) edo IKASLEA(18-23) JOVEN (14-17) ó ESTUDIANTE (18-23)	6,60 €
HELDUA (18 urte baino gehiago) ADULTO (Mayor de 18 años)	8,60 €
NAGUSIA (65 urte baino gehiago) Astelehenetik igandera 07:00etatik 16:00etara MAYOR (Mayores de 65 años) Lunes a domingo de 07:00 a 16:00	4,42 €
ELBARRIAK %65 elbarritasuna edo %33ko elbarritasuna + 7.mailako mugikortasun murrizpena DISCAPACITADOS/AS 65% de discapacidad ó 33% + grado 7 de movilidad reducida	2,78 €
DUTXA HELDUA (18 urte baino gehiago) DUCHA ADULTO (+18 AÑOS)	2,08 €
ESKUMUTURREKOA PULSERA	3,12 €
KIROL TXARTE BERRIA NUEVA KIROL TXARTELA	3,12 €

KIROLA JARDUERAK / Actividades deportivas	Prezioa Precio	EZ Abonatuak NO Abonados
JARDUERA GUZTIAK 2 SAIO ASTEAN TODAS LAS ACTIVIDADES 2 DÍAS POR SEMANA	11,62 €	Kuotaz gain sarrera Cuota más entrada
JARDUERAK 3 SAIO ASTEAN ACTIVIDADES 3 DÍAS POR SEMANA	17,42 €	Kuotaz gain sarrera Cuota más entrada
YOGA (75' KO 2 saio astean) YOGA (75' 2 DIAS POR SEMANA)	17,42 €	Kuotaz gain sarrera Cuota más entrada

WWW
ibarrakiroldegia
.eus