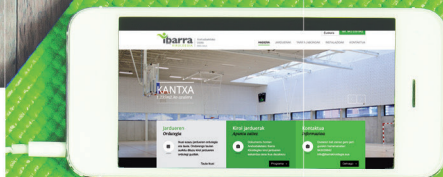




Aretxabaletako
Udala
KIROL SAILA



jardueren 2021 eskaintza 2022

programa de actividades





JARDUERAK Actividades		EGUNAK Días	ORDUTEGIA Horario
IGERIKETA HAURTZOAK <i>Natación para bebés</i>		ASTEARTE – OSTEGUNAK Martes- Jueves	16:30 - 17:00
		ASTELEHEN – ASTEAZKENAK Lunes - Miércoles	16:30 - 17:00
IGERIKETA HAURRAK 3 - 4 URTE (KARRAMARROAK) <i>Natación para niños/as 3 - 4 años</i>		ASTELEHEN - ASTEAZKENAK • Lun.- Mie.	18:00 - 18:30
		ASTEARTE – OSTEGUNAK • Mar.- Jue.	18:00 - 18:30
IGERIKETA UMEAK 5 - 10 URTE <i>Natación para niños/as de 5 a 10 años</i>	ZAPABURUAK	ASTELEHEN - ASTEAZKENAK • Lun.- Mie.	17:00 - 17:45 18:30 - 19:15
		ASTEARTE - OSTEGUNAK • Mar.- Jue.	17:15 - 18:00
	OLAGARROAK	ASTEARTE - OSTEGUNAK • Mar.- Jue.	17:00 - 17:45 18:30 - 19:15
		ASTELEHEN - ASTEAZKENAK • Lun.- Mie.	17:15 - 18:00
	IZOKINAK 	ASTEARTE - OSTEGUNAK • Mar.- Jue.	18:30 - 19:15
	MARRAZOAK	ASTELEHEN - ASTEAZKENAK • Lun.- Mie.	18:45 - 19:15
AQUAGYM		ASTEARTE - OSTEGUNAK • Mar.- Jue.	10:00 - 10:45
HAURDUN DAUDEN EMAKUMEENTZAKO IGERIKETA <i>Matronatación</i>		ASTELEHEN - ASTEAZKENAK • Lun.- Mie.	14:15 - 15:00
IGERIKETA HASTAPENA HELDUAK <i>Iniciación a la natación para adultos</i>		ASTELEHEN - ASTEAZKEN - OSTIRALAK Lunes - Miércoles - Viernes	08:15 - 09:00
IGERIKETA HOBEKUNTZA HELDUAK <i>Perfeccionamiento de la natación para adultos</i>		ASTEARTE - OSTEGUNAK Martes- Jueves	07:15 - 08:00 20:00 - 20:45
IGERIKETAKO MAILA FROGAK <i>Pruebas de nivel de natación</i>		Hitzordua adostua • Con cita previa	

Oharrak:

Igeriketa maila frogak:

- Jada ikastarotan daudenak: Irailak 6-10 bitartean, deitu eta txanda hartu.
- Niños/a en cursillos: Del 6-10 de septiembre, llama y reserva cita.
- Haur berriak: Irailak 13-17 bitartean, deitu eta txanda hartu.
- Nuevos Niños/a en cursillos: Del 13-17 de septiembre, llama y reserva cita.
- Aldagelan zentzuko erabilera egin, guztiok segurtasun neurriak betetz tokia izan dezagun. Gure esku dago zentzuz eta segurtasunez jokatzea.
- Realiza un uso responsable de los vestuarios para que todos los usuarios tengamos espacio cumpliendo las medidas de prevención. Está en nuestras manos actuar de manera cívica y segura.
- Taldea osatzeko gutxieneko kopurua 7 pertsona aretoko jardueretan eta 6 pertsona uretakoetan.
- Número mínimo para formar grupo es de 7 personas en salas y 6 en piscina.

Aretoan

en la sala



JARDUERAK Actividades	EGUNAK Días	ORDUTEGIA Horario
MULTIFITNESS	ASTEARTE - OSTEGUNAK • Mar.- Jue.	09:00 - 09:45
		18:00 - 18:45
MANTENTZE GIMNASIA <i>Gimnasia de Mantenimiento</i>	ASTELEHEN - ASTEAZKEN - OSTIRALAK <i>Lunes - Miércoles - Viernes</i>	09:00 - 10:00
G.A.P	ASTEARTE - OSTEGUNAK • Mar.- Jue.	19:00 - 19:45
YOGA	ASTEARTE - OSTEGUNAK • Mar.- Jue. 	15:15 - 16:30
	ASTELEHEN - ASTEAZKENAK • Lun.- Mie.	10:30 - 11:45 18:00 - 19:15 19:30 - 20:45
K.O.I ATXBALTAMUGI 	ASTELEHEN - ASTEAZKENAK • Lun.- Mie.	16:00 - 16:45
ATZEGI SASOIAN <i>Atzegi en forma</i> 	ASTEARTE - OSTEGUNAK • Mar.- Jue.	18:15 - 19:00
HIPOPRESIBO ABDOMINAL GIMNASIA <i>G. Abdominal hipopresiva</i>	ASTEARTE - OSTEGUNAK • Mar.- Jue.	08:15 - 09:00 17:15 - 18:00 19:15 - 20:00
TONIFIKAZIOA <i>Tonificación</i>	ASTELEHEN - ASTEAZKENAK • Lun.- Mie.	19:00 - 19:45
XUNBA	ASTELEHEN - ASTEAZKENAK • Lun.- Mie.	18:00 - 18:45
CIRCUIT TRAINING GAZTEA (15-17 urte)	ASTELEHEN - ASTEAZKENAK • Lun.- Mie.	15:30 - 16:15
KORRIKALARI TALDEA 	ASTEARTE - OSTEGUNAK • Mar.- Jue.	19:00 - 19:45
CORE TRAINING	ASTEARTE - OSTEGUNAK • Mar.- Jue.	16:00 - 16:45
PILATES	ASTELEHEN - ASTEAZKENAK • Lun.- Mie.	 10:00 - 11:00
	ASTEARTE - OSTEGUNAK • Mar.- Jue.	18:15 - 19:00 20:15 - 21:00
TRX	ASTELEHEN - ASTEAZKENAK • Lun.- Mie.	13:15 - 14:00
	ASTELEHEN - ASTEAZKENAK • Lun.- Mie.	17:00 - 17:45 20:00 - 20:45
CIRCUIT TRAINING	ASTEARTE - OSTEGUNAK • Mar.- Jue.	20:15 - 21:00
GAZTE FIT (12-16 urte) <i>Fit jóvenes (12-16 años)</i>	ASTEARTE - OSTEGUNAK • Mar.- Jue.	17:00 - 17:45

Areto bizikleta gelan • En la sala de Bici Indoor

JARDUERAK Actividades	EGUNAK Días	ORDUTEGIA Horario
ARETO BIZIKLETA Bici indoor	ASTELEHEN - ASTEAZKENAK • Lun.- Mie.	07:15 - 08:00 19:15 - 20:00
	ASTEARTE - OSTEGUNAK • Mar.- Jue.	19:15 - 20:00 20:15 - 21:00

Oharrak:

- Saio artean aireztapen egokia bermatzeko, saio batzuen iraupen denbora laburtu dugu.
• Hemos reducido la duración de algunas clases para posibilitar una adecuada ventilación.
- ATE IREKIAK Irailak 13-17 bitartean! Deitu eta izena eman probatu nahi duzun jardueran!
• Abiertas entre el 13-17 de Septiembre! Llama y reserva plaza para probar distintas actividades!.
- Taldea osatzeko gutxieneko kopurua 7 pertsona aretoko jardueretan eta 6 pertsona uretakoetan
• Número mínimo para formar grupo es de 7 personas en salas y 6 en piscina.

JARDUERETAKO ETENALDIAK:

Parones de las actividades:

- Abenduaren 24tik urtarrilaren 9ra, biak barne.
• Del 24 de diciembre al 9 de enero, ambos incluidos.
- Apirilaren 13tik 24ra, biak barne.
• Del 13 al 24 de abril, ambos incluidos



Hileko abonauak

Mota	Aretxabaletan erroldatutakoak	Kanpokoak
H0 HAURRA (0-2) Arduradunak abonua edo sarrera ordainduta <i>BEBÉS (0-2) Con entrada de el/la responsable</i>	Doan Gratis	Doan Gratis
H1 HAURRA (3-13) <i>NIÑOS/AS (3-13)</i>	14.62 €	15.73 €
H2 HAURRA (3-13) Guraso bat abonatua <i>NIÑOS/AS (3-13) Madre o padre abonado</i>	9.00 €	10.12 €
H3 HAURRA (3-13) Bi guraso abonatuak <i>NIÑOS/AS (3-13) Padre y madre abonados</i>	Doan Gratis	Doan Gratis
G1 GAZTEA (14-17) edo IKASLEA (18-23) <i>JOVEN (14-17) ó ESTUDIANTE (18-23)</i>	22.47 €	24.72 €
G2 GAZTEA (14-17) edo IKASLEA (18-23) Guraso bat abonatua <i>JOVEN (14-17) ó ESTUDIANTE (18-23) Madre o padre abonado</i>	13.48 €	14.62 €
G3 GAZTEA (14-17) edo IKASLEA (18-23) Bi guraso abonatuak <i>JOVEN (14-17) ó ESTUDIANTE (18-23) Padre y madre abonados</i>	6.73 €	9.00 €
G4 3. SEME/ALABA: GAZTEA (14-17) edo IKASLEA (18-23) Bi guraso abonatuak <i>3er HIJO/A: JOVEN(14-17) ó ESTUDIANTE (18-23) Padre y madre abonados</i>	Doan Gratis	Doan Gratis
HL HELDUA (18 urte baino gehiago) <i>ADULTO (Mayor de 18 años)</i>	26.98 €	32.55 €
TM TARIFA MURRIZTUA Astelehenetik ostiralera 07:00etatik 16:00etara <i>TARIFA REDUCIDA Lunes a viernes de 07:00 a 16:00</i>	18.55 €	21.11 €
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>		
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 %33 elbarritasuna + 7.mailako mugikortasun murrizpena <i>DISCAPACITADOS/AS 65% de discapacidad o 33% + grado 7 de movilidad reducida</i>	6.73 €	7.86 €
KEA Kirol elkarteentzat abonua 2021/09/01 -2022/06/30 Abono para asociaciones deportivas.	7.30 €	7.30 €
TS Tarifa soziala (Gizarte zerb. ziurtagiriari) Tarifa social (con certificado Servicios Sociales)	7.30 €	

Matrikulak

HAURRA (3-13) Bi guraso abonatuak <i>NIÑOS/AS (3-13) Padre y madre abonados</i>	Doan Gratis
HAURRA (3-13) Guraso bat abonatua <i>NIÑOS/AS (3-13) Madre o padre abonado</i>	8.43 €
HAURRA (3-13) <i>NIÑOS/AS (3-13)</i>	16.86 €
GAZTEA (14-17) edo IKASLEA (18-23) Bi guraso abonatuak <i>JOVEN (14-17) ó ESTUDIANTE (18-23) Padre y madre abonados</i>	11.25 €
GAZTEA (14-17) edo IKASLEA (18-23) Guraso bat abonatua <i>JOVEN (14-17) ó ESTUDIANTE (18-23) Madre o padre abonado</i>	16.86 €
GAZTEA (14-17) edo IKASLEA (18-23) <i>JOVEN (14-17) ó ESTUDIANTE (18-23)</i>	22.47 €
3. SEME/ALABA: GAZTEA (14-17) edo IKASLEA (18-23) Bi guraso abonatuak <i>3er HIJO/A: JOVEN(14-17) ó ESTUDIANTE (18-23) Padre y madre abonados</i>	Doan Gratis
HELDUA (18 urte baino gehiago) <i>ADULTO (Mayor de 18 años)</i>	33.71 €
TARIFA MURRIZTUA Astelehenetik ostiralera 07:00etatik 16:00etara <i>TARIFA REDUCIDA Lunes a viernes de 7:00 a 16:00</i>	33.71 €
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>	
LANGABETUAK Astelehenetik igandera 07:00etatik 16:00etara <i>DESEMPLEADOS/AS Lunes a domingo de 07:00 a 16:00</i>	
ELBARRIAK %65 edo %33ko elbarritasuna + 7.mailako mugikortasun murrizpena <i>DISCAPACITADOS/AS 65% de discapacidad o 33% + grado 7 de movilidad reducida</i>	33.71 €

EGUNEKO SARRERAK

HAURRA (0-2) Arduradunak abonua edo sarrera ordainduta <i>BEBÉS (0-2) Con entrada de el/la responsable</i>	Doan <i>Gratis</i>
HAURRA (3-13) <i>NIÑOS/AS (3-13)</i>	4.40 €
GAZTEA (14-17) edo IKASLEA (18-23) <i>JOVEN (14-17) ó ESTUDIANTE (18-23)</i>	6.39€
HELDUA (18 urte baino gehiago) <i>ADULTO (Mayor de 18 años)</i>	8.33 €
NAGUSIA (65 urte baino gehiago) Astelehenetik igandera 07:00etatik 16:00etara <i>ADULTO (Mayores de 65 años) Lunes a domingo de 07:00 a 16:00</i>	4.28 €
ELBARRIAK %65 elbarritasuna edo %33 elbarritasuna + 7.mailako mugikortasun murrizpena <i>DISCAPACITADOS/AS 65% de discapacidad o 33%+ grado 7 de movilidad reducida</i>	2.69 €
DUTXA HELDUA • Ducha adulto	2.01 €
ESKUMUTURREKOAK • Pulseras	3.02 €
KIROL TXARTEL BERRIA • Nuevo carnét polideportivo	3.02 €

10 SARRERAKO BONOAK

HAURRA (3-13) <i>NIÑOS/AS (3-13)</i>	33.71 €
GAZTEA (14-17) edo IKASLEA (18-23) <i>JOVEN (14-17) ó ESTUDIANTE (18-23)</i>	56.19 €
HELDUA (18 urte baino gehiago) <i>ADULTO (Mayor de 18 años)</i>	67.43€
NAGUSIA (65 urte baino gehiago) Astelehenetik igandera 07:00etatik 16:00etara <i>ADULTO (Mayores de 65 años) Lunes a domingo de 07:00 a 16:00</i>	33.71 €
ELBARRIAK %65 elbarritasuna edo %33 elbarritasuna + 7.mailako mugikortasun murrizpena <i>DISCAPACITADOS/AS 65% de discapacidad o 33% + grado 7 de movilidad reducida</i>	22.47 €

ALOKAIRUAK ORDUKO

IGERILEKUA KALE BAT • Piscina, una calle	44.95 €
KANTXA KIROL JARDUERAK • Cancha actividades deportivas	40.45 €
KANTXA ERDIA KIROL JARDUERAK • Media cancha actividades deportivas	22.47 €
KANTXA BESTE JARDUERAK • Cancha otras actividades	134.85 €
ROKODROMOA (OSOA) • Rocódromo (entero)	224.76 €
BESTE GELAK • Otras salas	28.09 €

Alokairuaz gain, abonatu ez direnek sarrera ordaindu behar dute. Los no abonados deberán pagar también la entrada.

KIROL JARDUERAK

Jarduera guztiak (2 saio astean) <i>TODAS LAS ACTIVIDADES 2 DÍAS POR SEMANA</i>	11.25 €	Kuotaz gain sarrera Cuota más entrada
Jarduera guztiak (astean 3 egun) <i>TODAS LAS ACTIVIDADES 3 DÍAS POR SEMANA</i>	16.86 €	Kuotaz gain sarrera Cuota más entrada
Yoga (75'ko 2 saio astean) <i>Yoga (2 sesiones de 75' a la semana)</i>	16.86 €	Kuotaz gain sarrera Cuota más entrada

jardueren 2021 egutegia 2022

calendario de actividades

09 Iraila 2021 septiembre

Aste.	Asteaz.	Asteaz.	Oste.	Ost.	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 2021 noviembre

Aste.	Asteaz.	Asteaz.	Oste.	Ost.	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 2022 enero

Aste.	Asteaz.	Asteaz.	Oste.	Ost.	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 Martxo 2022 marzo

Aste.	Asteaz.	Asteaz.	Oste.	Ost.	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 2022 mayo

Aste.	Asteaz.	Asteaz.	Oste.	Ost.	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 2022 julio

Aste.	Asteaz.	Asteaz.	Oste.	Ost.	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 2021 octubre

Aste.	Asteaz.	Asteaz.	Oste.	Ost.	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 2021 diciembre

Aste.	Asteaz.	Asteaz.	Oste.	Ost.	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 2022 febrero

Aste.	Asteaz.	Asteaz.	Oste.	Ost.	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			

04 Apirila 2022 april

Aste.	Asteaz.	Asteaz.	Oste.	Ost.	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 2022 junio

Aste.	Asteaz.	Asteaz.	Oste.	Ost.	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			

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 arabera jarduerak / actividades según demanda



Sauna lehorra
sauna seca



Spa gunea
zona spa



Igerilekuen gunea
zona de piscinas



Aretxabaletako
Udala
KIROL SAILA

Markole auzoa z/g • 20550 Aretxabaleta
Tel. 943 039 842 • info@ibarrakiroldegia.eus
www.ibarrakiroldegia.eus

www.ibarrakiroldegia.eus

 facebook.com/ibarramerezidau

 [@ibarrakiroldegi](https://twitter.com/ibarrakiroldegi)