



Udal kirol programa

Programa deportivo municipal

- 2023ko udako programazioa
Programación de verano 2023
- 2023-2024 ikasturteko jardueren izen-ematea
Inscripción actividades Curso 2023-2024

Udal kirol arloko
web orria



Web corporativa,
área de Deportes

Jardueren web orria
(bulego birtuala)



Web de actividades
(oficina virtual)

ERRAZ JARRIKO DIZUGU

KONTZILIATU ETA KIROLAZ GOZATU

TE LO PONEMOS FACIL

CONCILIA Y DISFRUTA DEL DEPORTE

LUDOTECA TARTALO

LUNES Y MIÉRCOLES (EUSKERA) 17:30 - 19:30

MARTES Y JUEVES (CASTELLANO) 17:30-19:30

VIERNES (BILINGÜE) 17:00 A 19:00

15,50€/AÑO

RESPIRO FAMILIAR

LUNES A VIERNES (BILINGÜE) 10:00 - 12:00

DE 1 A 6 AÑOS

2,10€/HORA

INFORMAZIO GEHIAGO- MÁS INFORMACIÓN:



629.66.11.58



Zizur Nagusiko
Zizur Mayor

RESPONSABLE DEL TRATAMIENTO: AYUNTAMIENTO DE ZIZUR MAYOR
FINALIDAD: INSCRIPCIÓN Y GESTIÓN DE ATENCIÓN Y CUIDADO DE MENORES COMO
MEDIDA DE CONCILIACIÓN DE LAS RESPONSABILIDADES FAMILIARES,
PERSONALES Y LABORALES, ASÍ COMO SERVICIO DE LUDOTECA.
DERECHOS: TIENE DERECHO A ACCEDER, RECTIFICAR, SUPRIMIR Y DEMÁS
DERECHOS DIRIGIÉNDOSE A LAS DEPENDENCIAS MUNICIPALES O A LA
DIRECCIÓN ELECTRÓNICA DELEGADAPROTECCIONDATOS@ZIZURMAYOR.ES
INFORMACIÓN ADICIONAL: PUEDE CONSULTAR EN EL APARTADO DE AVISO
DE PRIVACIDAD DETALLADO SOBRE PROTECCIÓN DE DATOS EN NUESTRA
WEB: WWW.ZIZURMAYOR.ES



ÍNDICE

UDAKO JARDUERAK - ACTIVIDADES DE VERANO

Pág. 5

- IGERIKETA ikastaro trinkoak - Cursos intensivos de NATACIÓN
- PADEL-ikastaro trinkoak - Cursos intensivos de PÁDEL

ACTIVIDADES DEPORTIVAS - KIROL JARDUERAK

Pág. 8

- HAURRENTZAKO jarduerak – Actividades INFANTILES

ACTIVIDADES DEPORTIVAS - KIROL JARDUERAK

Pág. 11

- HELDUEN jarduerak - Actividades PERSONAS ADULTAS

ACTIVIDADES DEPORTIVAS - KIROL JARDUERAK

Pág. 16

- POPULAZIO SENTIKORRENTZAKO jarduerak
Actividades POBLACIONES SENSIBLES

KIROL BONUA - BONO DEPORTE

Pág. 20

EDITOREA - EDITA:

Udaleko Kirol Arloa - Área de Deportes del Ayuntamiento

PRODUKZIOA ETA ERREDAKZIOA - PRODUCCIÓN Y REDACCIÓN:

Nerea García Domínguez de Vidaurreta

CALENDARIO INSCRIPCIONES DE ACTIVIDADES Y DE LA CAMPAÑA DE VERANO

MAIATZA - MAYO 2023

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				

EKAINA - JUNIO 2023

			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		

UZTAILA - JULIO 2023

					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						

ABUZTUA - AGOSTO 2023

	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			







IRAILA-SEPTIEMBRE 2023

				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	





URRIA - OCTUBRE 2023

						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					

ACTIVIDADES CURSO 2023-2024

-  REINSCRIPCIÓN vía WEB
-  REINSCRIPCIÓN PRESENCIAL y TELÉFONO
-  INSCRIPCIONES siguiente curso
-  INSCRIPCIÓN PRESENCIAL, TELEFÓNICA y personas no abonadas siguiente curso
-  Inscripción web
-  Inicio de actividades 2023-2024

INTENSIVOS VERANO 2023

-  INTENSIVOS NATACIÓN
-  INTENSIVOS PÁDEL (Del 12 de junio al 7 de septiembre)
-  INSCRIPCIONES intensivos NATACIÓN Y PÁDEL vía WEB
-  INSCRIPCIONES intensivos NATACIÓN Y PÁDEL PRESENCIAL Y TELÉFONO

DATU BABESA - PROTECCIÓN DE DATOS

Responsable del tratamiento: Ayuntamiento de Zizur Mayor.

Finalidades del tratamiento: Programación, control y ejecución de actividades deportivas.

Derechos: Tienen derecho a acceder, rectificar, suprimir y demás derechos dirigiéndose a las dependencias municipales o a la dirección electrónica: delegadaprotecciondatos@zizurmayor.es

Información adicional: Disponible en el apartado de aviso de privacidad detallado sobre protección de datos en nuestra web: www.zizurmayor.es

UDAKO KANPAINA - CAMPAÑA DE VERANO

IGERIKETA ikastaro trinkoak Cursos intensivos de NATACIÓN



Ekainaren 5etik 16ra ematen dira, astelehenetik ostiralera, 2 astez (10 saio).

Ikastaroen prezioa:

42 € abonatuak / 84 € ez abonatuak

Ohitura-hezitzailearen prezioa:

25 € abonatuak / 50 € ez abonatuak

Se imparten del 5 al 16 de junio, de lunes a viernes durante 2 semanas (10 sesiones).

Precio actividad:

Personas abonadas: 42€ / 84€ no abonadas

Precio educadora de hábitos:

Personas abonadas: 25€ / 50€ no abonadas

IKASTAROA CURSO	ORDUTEGIA HORARIO
--------------------	----------------------

NACIDOS/AS 2012	19:30 - 20:00
NACIDOS/AS 2013	18:00 - 18:30
NACIDOS/AS 2014	19:30 - 20:00
NACIDOS/AS 2015	19:30 - 20:00
NACIDOS/AS 2015 EUSK	19:00 - 19:30
NACIDOS/AS 2016	17:00 - 17:30
NACIDOS/AS 2016	18:30 - 19:00
NACIDOS/AS 2016	18:30 - 19:00
NACIDOS/AS 2016 EUSK	18:00 - 18:30
NACIDOS/AS 2017	16:00 - 16:30
NACIDOS/AS 2017	16:30 - 17:00
NACIDOS/AS 2017	19:00 - 19:30
NACIDOS/AS 2017 EUSK	17:30 - 18:00
NACIDOS/AS 2018	16:00 - 16:30
NACIDOS/AS 2018	17:00 - 17:30
NACIDOS/AS 2018	17:30 - 18:00

IKASTAROA CURSO	ORDUTEGIA HORARIO
--------------------	----------------------

NACIDOS/AS 2018	19:00 - 19:30
NACIDOS/AS 2018 EUSK	16:30 - 17:00
NACIDOS/AS 2019	16:30 - 17:00
NACIDOS/AS 2019	17:30 - 18:00
NACIDOS/AS 2019	18:00 - 18:30
NACIDOS/AS 2019	18:30 - 19:00
NACIDOS/AS 2019 EUSK	16:00 - 16:30
NACIDOS/AS 2019 EUSK	17:00 - 17:30
EDUCADORA HÁBITOS	15:45 - 16:45
EDUCADORA HÁBITOS	16:15 - 17:15
EDUCADORA HÁBITOS	16:45 - 17:45
EDUCADORA HÁBITOS	17:15 - 18:15
EDUCADORA HÁBITOS	17:45 - 18:45
EDUCADORA HÁBITOS	18:15 - 19:15
EDUCADORA HÁBITOS	18:45 - 19:45
EDUCADORA HÁBITOS	19:15 - 20:15




PADEL-ikastaro trinkoak Cursos intensivos de PÁDEL

Bete galdetegia maiatzaren 8tik 15era.:
<https://www.zizurmayor.es/2023-verano-inscripciones-padel-intensivos/>
Plazen zozketa mailaren arabera.

HAURREN PADEL TRINKOA (7-14 URTE) INTENSIVOS PÁDEL INFANTIL (7-14 AÑOS)

FECHA DATA	ORDUTEGIA HORARIO
12/06-16/06	17:30-18:30
19/06-23/06	17:30-18:30
26/06-30/06	10:30-11:30
26/06-30/06	11:30-12:30
17/07-21/07	10:30-11:30
17/07-21/07	11:30-12:30
24/07-28/07	10:30-11:30
24/07-28/07	11:30-12:30
31/07-04/08	10:30-11:30
31/07-04/08	11:30-12:30
07/08-11/08	10:30-11:30
07/08-11/08	11:30-12:30
14/08-18/08	10:30-11:30
14/08-18/08	11:30-12:30
21/08-25/08	10:30-11:30
21/08-25/08	11:30-12:30
28/08-01/09	10:30-11:30
28/08-01/09	11:30-12:30
04/09-07/09	10:30-11:30
04/09-07/09	11:30-12:30

 Semanas de 4 días (cuota reducida)

Rellenar cuestionario del 8 al 15 de mayo:
<https://www.zizurmayor.es/2023-verano-inscripciones-padel-intensivos/>
Sorteo de plazas por nivel.

HELDUEN PADEL TRINKOA INTENSIVO PÁDEL PERSONAS ADULTAS

FECHA DATA	ORDUTEGIA HORARIO
12/06-16/06	18:30-19:30
12/06-16/06	19:30-20:30
19/06-23/06	18:30-19:30
19/06-23/06	19:30-20:30
26/06-30/06	18:30-19:30
26/06-30/06	19:30-20:30
17/07-21/07	18:30-19:30
17/07-21/07	19:30-20:30
24/07-28/07	18:30-19:30
24/07-28/07	19:30-20:30
31/07-04/08	18:30-19:30
31/07-04/08	19:30-20:30
07/08-11/08	18:30-19:30
07/08-11/08	19:30-20:30
14/08-18/08	18:30-19:30
14/08-18/08	19:30-20:30
21/08-25/08	18:30-19:30
21/08-25/08	19:30-20:30
28/08-01/09	18:30-19:30
28/08-01/09	19:30-20:30
04/09-07/09	18:30-19:30
04/09-07/09	19:30-20:30

		INFANTIL	P. ADULTAS
CUOTAS	NORMAL	37 €	52 €
	REDUCIDA	29 €	41 €

IZENA EMATEKO DATAK - FECHAS DE INSCRIPCIÓN

- **Maiatzaren 8tik 15era:** Abonatuek aukera dute web bidez izena emateko.
 - **Maiatzak 10 eta 11,** abonatuak aukera dute aurrez aurreko eta telefono bidez izena emateko.
 - **Maiatzaren 22tik aurrera,** abonatuak bete ez dituzten plazaak abonatu gabeko pertsonak bete ahalko dituzte.
-
- **Del 8 al 15 de mayo:** Inscripción vía web solo personas abonadas.
 - **10 y 11 de mayo:** Inscripción presencial y telefónica solo personas abonadas.
 - **A partir del 22 de mayo** las plazas que no hayan sido cubiertas por las personas abonadas podrán ser completadas por las personas no abonadas.

NOLA IZENA EMAN - CÓMO INSCRIBIRSE

- Zizur Nagusiko Udalaren weborritik sartu: **www.zizurmayer.es/eu/** Udal Zerbitzuak / Kirolak / Bulego birtuala (**https://deportes.zizurmayer.es:8443/**)
 - Erabiltzaile-zenbakia eta pasahitza beharko dituzu.
 - Zure kredentzialak ez badituzu ezagutzen eta posta elektronikoa baduzu, kirol-instalazioen fitxan lor dezakezu.
 - Bestela, herritarrei arreta emateko bulegora deituz eska dezakezu (OAC): luzapena 1 948 18 19 00 edo posta elektronikoko bat bidaliz **oac@zizurnagusia.eus** helbidera.
 - IGERIKETA trinkoa: Zuzeneko izen-ematea.
 - PADEL trinkoa: Inprimaki bidez izen ematea, taldeak eta mailak antolatzeko.
-
- Se accede desde la página del Ayuntamiento de Zizur Mayor: **www.zizurmayer.es** Servicios Municipales Deportes Oficina virtual. (**https://deportes.zizurmayer.es:8443/**)
 - Necesitará su número de usuario y la contraseña.
 - Si desconoce sus credenciales y tiene el email, en la ficha de instalaciones deportivas puede conseguirlo.
 - Si no, puede pedirlo llamando a la oficina de atención a la ciudadanía (OAC): extensión 1 948 18 19 00 o enviando un email a **oac@zizurnagusia.eus**
 - Intensivo NATACIÓN: Inscripción directa.
 - Intensivo PÁDEL: Inscripción mediante formulario para organizar grupos y niveles.

KIROL JARDUERAK

ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2023-2024

HAURRENTZAKO JARDUERAK

ACTIVIDADES INFANTILES

HAUR IGERIKETA - NATACIÓN INFANTIL

Adina Edad	Eguna Día	Ordua Hora	Prezioa Precio
NACIDOS/AS 2016 EUSKERA	Astearte-Martes	17:45 - 18:15	84 €
NACIDOS/AS 2016 Y ANT	Ostirala-Viernes	18:30 - 19:00	84 €
NACIDOS/AS 2016 Y ANT	Larunbata-Sábados	10:30 - 11:00	84 €
NACIDOS/AS 2017	Astelehena-Lunes	17:15 - 17:45	84 €
NACIDOS/AS 2017	Astelehena-Lunes	17:45 - 18:15	84 €
NACIDOS/AS 2017 EUSKERA	Astearte-Martes	17:45 - 18:15	84 €
NACIDOS/AS 2017	Asteazkena-Miércoles	17:15 - 17:45	84 €
NACIDOS/AS 2017	Larunbata-Sábados	11:00 - 11:30	84 €
NACIDOS/AS 2018	Astelehena-Lunes	17:45 - 18:15	84 €
NACIDOS/AS 2018 EUSKERA	Astelehena-Lunes	17:15 - 17:45	84 €
NACIDOS/AS 2018 EUSKERA	Astearte-Martes	16:45 - 17:15	84 €
NACIDOS/AS 2018	Astearte-Martes	17:15 - 17:45	84 €
NACIDOS/AS 2018	Asteazkena-Miércoles	16:45 - 17:15	84 €
NACIDOS/AS 2018	Asteazkena-Miércoles	17:15 - 17:45	84 €
NACIDOS/AS 2018	Osteguna-Jueves	17:15 - 17:45	84 €
NACIDOS/AS 2019	Astelehena-Lunes	16:45 - 17:15	84 €
NACIDOS/AS 2019 EUSKERA	Astelehena-Lunes	16:45 - 17:15	84 €
NACIDOS/AS 2019	Astearte-Martes	16:45 - 17:15	84 €
NACIDOS/AS 2019 EUSKERA	Astearte-Martes	17:15 - 17:45	84 €
NACIDOS/AS 2019	Asteazkena-Miércoles	16:45 - 17:15	84 €
NACIDOS/AS 2019	Asteazkena-Miércoles	17:45 - 18:15	84 €
NACIDOS/AS 2019	Asteazkena-Miércoles	17:45 - 18:15	84 €
NACIDOS/AS 2019	Osteguna-Jueves	17:45 - 18:15	84 €
NACIDOS/AS 2019	Larunbata-Sábados	11:30 - 12:00	84 €

IGERIKETA ESKOLA - ESCUELA DEP. NATACIÓN

Adina Edad	Eguna Día	Ordua Hora	Prezioa Precio
6-9 urte/años	Astearte eta ostegunetan-Martes y Jueves	18:15 - 19:00	104 €
6-9 urte/años	Astearte eta ostegunetan-Martes y Jueves	19:00 - 19:30	85 €
+10 urte/años	Ostirala-Viernes	19:15 - 20:00	94 €

OHITUREN HEZITZAILEA - EDUCADORA DE HÁBITOS

(Para niños y niñas inscritos en natación infantil)

Jarduera Actividad	Eguna Día	Ordua Hora	Prezioa Precio
Propuesta para motivar la autonomía del niño y la niña en el vestuario. Este servicio es de carácter formativo y la monitora formará a las y los pequeños en valores como el orden, la autonomía en el vestuario y el respeto a los y las compañeras.	Astelehena-Lunes	16:30 - 17:30	47 €
	Astelehena-Lunes	17:00 - 18:00	47 €
	Astelehena-Lunes	17:30 - 18:30	47 €
	Astearte-Martes	16:30 - 17:30	47 €
	Astearte-Martes	17:00 - 18:00	47 €
	Astearte-Martes	17:30 - 18:30	47 €
	Asteazkena-Miércoles	16:30 - 17:30	47 €
	Asteazkena-Miércoles	17:00 - 18:00	47 €
	Asteazkena-Miércoles	17:30 - 18:30	47 €
	Osteguna-Jueves	17:00 - 18:00	47 €
	Osteguna-Jueves	17:30 - 18:30	47 €

MULTIKIROLAK - MULTIDEPORTE (con circo y zumba)

Adina Edad	Hizkuntza Idioma	Eguna Día	Ordua Hora	Prezioa Precio
6 -9 urte / años	EUSKERA	Astelehena eta ostegunetan-Lunes y Jueves	17:00 - 18:00	108 €
	CAST.	Astelehena eta ostegunetan-Lunes y Jueves	17:00 - 18:00	108 €
	INGLES	Astelehena eta ostegunetan-Lunes y Jueves	17:00 - 18:00	108 €

ZIRKUA ETA TXIKIENTZAKO ZUMBA CIRCO Y MINI ZUMBA (Módulo Patxi Morentin)

Adina-Edad	Eguna-Día	Ordua-Hora	Prezioa-Precio
6 - 9 urte/años	Astelehena eta ostegunetan-Lunes y Jueves	17:00 - 18:00	108 €

PSIKOMOTRIZITATEA - PSICOMOTRICIDAD

Adina Edad	Hizkuntza Idioma	Eguna Día	Ordua Hora	Prezioa Precio
4 -5 urte/años	EUSKERA	Astelehena-Lunes	16:45 - 18:00	88 €
4 -5 urte/años	INGLES	Astelehena-Lunes	16:45 - 18:00	88 €

ESKALADA ROKODROMOAN - ESCALADA EN ROCÓDROMO

Adina-Edad	Eguna-Día	Ordua-Hora	Prezioa-Precio
7-9 urte/años	Astelehena-Lunes	17:00 - 18:00	130 € (65x2)
10-12 urte/años	Astelehena-Lunes	17:00 - 18:00	130 € (65x2)
13-15 urte/años	Astelehena-Lunes	18:00 - 19:00	130 € (65x2)
7-9 urte/años	Asteazkena-Miércoles	17:00 - 18:00	130 € (65x2)
10-12 urte/años	Asteazkena-Miércoles	17:00 - 18:00	130 € (65x2)
13-15 urte/años	Asteazkena-Miércoles	18:00 - 19:00	130 € (65x2)

ESKRIMA - ESGRIMA

Adina-Edad	Eguna-Día	Ordua-Hora	Prezioa-Precio
7 - 14 urte/años	Osteguna-Jueves	16:45 - 17:45	65 €

IRRISTAKETA - PATINAJE

Jarduera-Actividad	Adina-Edad	Eguna-Día	Ordua-Hora	Prezioa-Precio
PATINAJE 1	6-9 urte/años	Asteazkena-Miércoles	16:45 - 18:15	88 €
PATINAJE 2	7-17 urte/años	Astearte-Martes	16:45 - 18:15	88 €

(INICIACIÓN CARRERA Y HOCKEY)

KIDS ERITMOAK - RITMOS KIDS

Adina-Edad	Eguna-Día	Ordua-Hora	Prezioa-Precio
9-14 urte/años	Astearte-Martes	17:00 - 18:00	65 €
9-14 urte/años	Osteguna-Jueves	18:00 - 19:00	65 €

PADELA - PÁDEL (Adina-Edad: 7-14 urte/años)

Eguna-Día	Ordua-Hora	Eguna-Día	Ordua-Hora
Astelehena-Lunes	17:30 - 18:30	Osteguna-Jueves	17:30 - 18:30
Astelehena-Lunes	18:30 - 19:30	Osteguna-Jueves	18:30 - 19:30
Astearte-Martes	17:30 - 18:30	Osteguna-Jueves	18:30 - 19:30
Astearte-Martes	17:30 - 18:30	Ostirala-Viernes	17:30 - 18:30
Astearte-Martes	18:30 - 19:30	Ostirala-Viernes	18:30 - 19:30
Asteazkena-Miércoles	17:30 - 18:30	Larunbata-Sábados	10:30 - 11:30
Asteazkena-Miércoles	17:30 - 18:30	Larunbata-Sábados	11:30 - 12:30
Osteguna-Jueves	17:30 - 18:30		

Precio: 180 € (90 x 2)

GIMNASTIKA ARTISTIKOA - GIMNASIA ARTÍSTICA

(Adina-Edad: 5-17 urte/años)

Jarduera-Actividad	Eguna-Día	Ordua-Hora	Prezioa-Precio
FEM MIX 1 INICIACIÓN	Astearte eta ostegunetan-Martes y Jueves	17:00 - 18:00	108 €
FEM MIX 1 INICIACIÓN	Astelehena eta ostiraletan-Lunes y Viernes	18:30 - 19:30	108 €
FEM MIX 2 MEDIO	Astearte eta ostegunetan-Martes y Jueves	18:00 - 19:00	108 €
FEM MIX 3 AVANZADO	Astearte eta ostegunetan-Martes y Jueves	19:00 - 20:00	108 €
MASC MIX 1 INICIACIÓN	Astearte eta ostegunetan-Martes y Jueves	17:00 - 18:00	108 €
MASC MIX 1 INICIACIÓN	Astelehena eta ostiraletan-Lunes y Viernes	18:30 - 19:30	108 €
MASC MIX 2 MEDIO	Astearte eta ostegunetan-Martes y Jueves	18:00 - 19:00	108 €
MASC MIX 3 AVANZADO	Astearte eta ostegunetan-Martes y Jueves	19:00 - 20:00	108 €
COMPETICIÓN FEM.	Astelehena eta asteazkeneta-Lunes y Miérc.	17:00 - 18:30	232 € (116x2)
	Larunbata-Sábados	10:00 - 12:00	232 € (116x2)
COMPETICIÓN MASC.	Astelehena eta asteazkeneta-Lunes y Miérc.	18:30 - 20:00	232 € (116x2)
	Larunbata-Sábados	10:00 - 12:00	232 € (116x2)
MIX TECNIFICACIÓN	Ostirala-Viernes	17:00 - 19:00	130 € (65x2)

GIMNASTIKA ERRITMIKOA - GIMNASIA RÍTMICA

Jarduera Actividad	Adina Edad	Eguna Día	Ordua Hora	Prezioa Precio	
INICIACIÓN	5-7 urte/años	Astelehena eta asteazkeneta	Lunes y Miérc.	16:45 - 17:45	108 €
MEDIO	7-12 urte/años	Astelehena eta asteazkeneta	Lunes y Miérc.	17:45 - 18:45	108 €

HELDUEN JARDUERAK ACTIVIDADES PERSONAS ADULTAS

ABDOMEN CORE

Eguna-Día	Ordua-Hora	Adina-Edad	Prezioa-Precio
Asteartea-Martes	19:15 - 20:15	+16 urte/años	84 € (42x2)

AQUAGYM

Eguna-Día	Ordua-Hora	Adina-Edad	Prezioa-Precio
Astelehena-Lunes	10:15 - 11:00	+16 urte/años	170 € (85x2)
Asteazkena-Miércoles	10:00 - 11:00	+16 urte/años	200 € (100x2)
Ostirala-Viernes	16:30 - 17:30	+16 urte/años	200 € (100x2)

AEROBIC

Jarduera-Actividad	Eguna-Día	Ordua-Hora	Adina-Edad	Prezioa-Precio
AEROBIC	Asteartea-Martes	19:00 - 20:00	+14 urte/años	84 € (42x2)
AEROBIC + STEP	Asteartea-Martes	09:00 - 10:00	+14 urte/años	84 € (42x2)
AEROBIC + STEP	Osteguna-Jueves	20:15 - 21:15	+14 urte/años	84 € (42x2)
STEP	Asteartea-Martes	20:00 - 21:00	+14 urte/años	84 € (42x2)

ATHLETIC GORPUTZA ETA ADIMENA ATHLETIC CUERPO Y MENTE

Eguna-Día	Ordua-Hora	Adina-Edad	Prezioa-Precio
Astelehena-Lunes	09:00 - 10:00	+14 urte/años	84 € (42x2)

CKB (CARDIO KICK BOXING)

Eguna-Día	Ordua-Hora	Adina-Edad	Prezioa-Precio
Asteazkena-Miércoles	18:00 - 19:00	+14 urte/años	84 € (42x2)

BERRIA
NUEVO

INDOOR ZIKLOA - CICLO INDOOR (Adina-Edad: +14 urte/años)

Eguna-Día	Ordua-Hora	Eguna-Día	Ordua-Hora	
Astelehena-Lunes	18:45 - 19:45	VIRTUAL	Astelehena-Lunes	09:00 - 10:00
Astelehena-Lunes	19:45 - 20:45		Astelehena-Lunes	16:30 - 17:30
Asteartea-Martes	09:15 - 10:15		Astelehena-Lunes	17:30 - 18:30
Asteartea-Martes	18:00 - 19:00		Asteartea-Martes	10:15 - 11:15
Asteartea-Martes	19:00 - 20:00		Asteartea-Martes	16:45 - 17:45
Asteartea-Martes	20:00 - 21:00		Asteazkena-Miércoles	09:00 - 10:00
Asteazkena-Miércoles	18:45 - 19:45		Asteazkena-Miércoles	17:00 - 18:00
Asteazkena-Miércoles	19:45 - 20:45		Asteazkena-Miércoles	20:00 - 21:00
Osteguna-Jueves	09:15 - 10:15		Osteguna-Jueves	10:15 - 11:15
Osteguna-Jueves	18:00 - 19:00		Ostirala-Viernes	18:00 - 19:00
Osteguna-Jueves	19:00 - 20:00			
Osteguna-Jueves	20:00 - 21:00			

Precio: 94 € (47x2)

Precio: 50 € (25x2)

CROSS TRAINING

BERRIA
NUEVO

Leku-Lugar	Eguna-Día	Ordua-Hora	Adina-Edad	Prezioa-Precio
Módulo Patxi Morentin	Astelehena-Lunes	19:00 - 19:45	+15 urte/años	74 € (37x2)
Instalaciones Centrales	Asteartea-Martes	09:00 - 10:00	+15 urte/años	84 € (42x2)
Instalaciones Centrales	Asteartea-Martes	20:00 - 21:00	+15 urte/años	84 € (42x2)
Módulo Patxi Morentin	Asteazkena-Miércoles	09:00 - 09:45	+15 urte/años	74 € (37x2)
Módulo Patxi Morentin	Asteazkena-Miércoles	18:00 - 19:00	+15 urte/años	84 € (42x2)

DRUMS ALIVE

Eguna-Día	Ordua-Hora	Adina-Edad	Prezioa-Precio
Osteguna-Jueves	19:00 - 20:00	+14 urte/años	84 € (42x2)

ENTRENAMENDU OROKOR AKTIBOA ENTRENAMIENTO GLOBAL ACTIVO

Eguna-Día	Ordua-Hora	Adina-Edad	Prezioa-Precio
Astelehena-Lunes	09:00 - 10:00	+14 urte/años	84 € (42x2)
Astelehena-Lunes	20:00 - 21:00	+14 urte/años	84 € (42x2)
Asteazkena-Miércoles	20:00 - 21:00	+14 urte/años	84 € (42x2)

ZAHARTZE AKTIBOA - ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Eguna-Día	Ordua-Hora	Adina-Edad	Prezioa-Precio
Astearte eta ostegunetan-Martes y Jueves	10:00 - 11:00	+55 urte/años	90 € (45x2)
Astearte eta ostegunetan-Martes y Jueves	11:00 - 12:00	+55 urte/años	90 € (45x2)

ESKALADA ROKODROMOAN-ESCALADA EN ROCÓDROMO

Maila-Nivel	Eguna-Día	Ordua-Hora	Adina-Edad	Prezioa-Precio
INICIACIÓN	Astelehena-Lunes	18:00 - 19:30	+16 urte/años	210 € (105x2)
INICIACIÓN	Astelehena-Lunes	19:00 - 20:30	+16 urte/años	210 € (105x2)
AVANZADO	Asteazkena-Miércoles	18:00 - 19:30	+16 urte/años	210 € (105x2)

ESKRIMA - ESGRIMA

Eguna-Día	Ordua-Hora	Adina-Edad	Prezioa-Precio
Osteguna-Jueves	18:00 - 19:00	+16 urte/años	104 € (52x2)

GORPUTZ ADIERAZPENA ETA DANTZA EXPRESIÓN CORPORAL Y DANZA

Eguna-Día	Ordua-Hora	Adina-Edad	Prezioa-Precio
Asteartea-Martes	18:15 - 19:15	+15 urte/años	200 € (100x2)

GAP + STRECHING

Eguna Día	Ordua Hora	Adina Edad	Eguna Día	Ordua Hora	Adina Edad
GAP			GAP+STRECHING		
Astelehena-Lunes	20:00-21:00	+15	Astelehena-Lunes	19:00-20:00	+14
Astelehena-Lunes	21:00-22:00	+15	Astelehena-Lunes (P.M.)	20:00-21:00	+14
Asteazkena-Miérc.	17:00-18:00	+15	Osteguna-Jueves	15:15-16:15	+14
STRECHING			Precio: 84 € (42x2)		
Asteazkena-Miércoles	19:30-20:30	+14	Precio: 84 € (42x2)		
Precio: 84 € (42x2)					

JARRERA-GIMNASIA ZUZENTZAILEA GIMNASIA CORRECTIVA POSTURAL

Eguna Día	Ordua Hora	Eguna Día	Ordua Hora
Astelehena-Lunes (Patxi Morentin)	09:15 - 10:15	Asteazkena-Miércoles	09:00 - 10:00
Astelehena-Lunes	17:00 - 18:00	Osteguna-Jueves	17:15 - 18:15
Astelehena-Lunes	18:00 - 19:00	Osteguna-Jueves (Patxi Morentin)	19:00 - 20:00
Asteartea-Martes	17:15 - 18:15	Osteguna-Jueves	20:00 - 21:00
Asteartea-Martes	20:45 - 21:45	Ostirala-Viernes	09:00 - 10:00
Asteazkena-Miércoles	09:00 - 10:00	Precio: 110 € (55x2)	

HIIT

Eguna-Día	Ordua-Hora	Adina-Edad	Prezioa-Precio
Osteguna-Jueves	18:00 - 18:45	+16 urte/años	74 € (37x2)
Osteguna-Jueves	18:45 - 19:30	+16 urte/años	74 € (37x2)
Osteguna-Jueves	19:30 - 20:15	+16 urte/años	74 € (37x2)

MOBILITY FITNESS

Eguna-Día	Ordua-Hora	Adina-Edad	Prezioa-Precio
Astelehena-Lunes	21:00 - 22:00	+15 urte/años	84 € (42x2)

HELDUEN IGERIKETA NATACIÓN PERSONAS ADULTAS

Jarduera Actividad	Eguna Día	Ordua Hora	Adina Edad	Prezioa Precio
NAT. PERS. ADULTAS	Asteleh. eta asteazken.-Lunes y Miérc.	20:15 - 21:00	+14 urte/años	174 € (87x2)
NAT. PERS. ADULTAS	Asteaz. eta ostegun.-Martes y Jueves	19:30 - 20:15	+15 urte/años	174 € (87x2)
N. P. A. MASTER	Asteaz. eta ostegun.-Martes y Jueves	20:15 - 21:00	+14 urte/años	174 € (87x2)

PADELA - PÁDEL (Adina-Edad: +15 urte/años)

Eguna Día	Ordua Hora	Eguna Día	Ordua Hora
Astelehena-Lunes	16:30 - 17:30	Asteazkena-Miércoles	18:30 - 19:30
Astelehena-Lunes	18:30 - 19:30	Asteazkena-Miércoles	19:30 - 20:30
Astelehena-Lunes	19:30 - 20:30	Asteazkena-Miércoles	19:30 - 20:30
Astelehena-Lunes	19:30 - 20:30	Asteazkena-Miércoles	20:30 - 21:30
Astelehena-Lunes	20:30 - 21:30	Asteazkena-Miércoles	20:30 - 21:30
Astelehena-Lunes	20:30 - 21:30	Osteguna-Jueves	16:30 - 17:30
Astearte-Martes	09:30 - 10:30	Osteguna-Jueves	19:30 - 20:30
Astearte-Martes	10:30 - 11:30	Osteguna-Jueves	19:30 - 20:30
Astearte-Martes	11:30 - 12:30	Osteguna-Jueves	20:30 - 21:30
Astearte-Martes	11:30 - 12:30	Osteguna-Jueves	20:30 - 21:30
Astearte-Martes	16:30 - 17:30	Ostirala-Viernes	15:30 - 16:30
Astearte-Martes	16:30 - 17:30	Ostirala-Viernes	15:30 - 16:30
Astearte-Martes	17:30 - 18:30	Ostirala-Viernes	16:30 - 17:30
Astearte-Martes	18:30 - 19:30	Ostirala-Viernes	16:30 - 17:30
Astearte-Martes	19:30 - 20:30	Ostirala-Viernes	17:30 - 18:30
Astearte-Martes	19:30 - 20:30	Ostirala-Viernes	18:30 - 19:30
Astearte-Martes	20:30 - 21:30	Ostirala-Viernes	19:30 - 20:30
Astearte-Martes	20:30 - 21:30	Ostirala-Viernes	19:30 - 20:30
Asteazkena-Miércoles	16:30 - 17:30	Ostirala-Viernes	20:30 - 21:30
Asteazkena-Miércoles	16:30 - 17:30	Ostirala-Viernes	20:30 - 21:30
Asteazkena-Miércoles	17:30 - 18:30	Ostirala-Viernes	20:30 - 21:30
Asteazkena-Miércoles	17:30 - 18:30	Larunbata-Sábados	11:30 - 12:30
Asteazkena-Miércoles	18:30 - 19:30		

Precio: 282 € (141x2)

FULL BODY POWER

Jarduera-Actividad	Eguna-Día	Ordua-Hora	Prezioa-Precio
FULL BODY POWER	Astelehena-Lunes	18:00 - 19:00	84 € (42x2)
FULL BODY POWER	Asteazkena-Miércoles	19:00 - 20:00	84 € (42x2)

ARNASKETA KONTZIENTEA RESPIRACIÓN CONSCIENTE (Módulo Patxi Morentin)

Eguna-Día	Ordua-Hora	Prezioa-Precio
Osteguna-Jueves	20:00 - 21:00	84 € (42x2)

INDARFIT

Eguna-Día	Ordua-Hora	Adina-Edad	Prezioa-Precio
Osteguna-Jueves	09:00 - 10:00	+15 urte/años	84 € (42x2)

TAICHI

Jarduera-Actividad	Eguna Día	Ordua Hora	Adina Edad	Prezioa Precio
AVANZADO	Astelehena eta asteazkeneta Lunes y Miércoles	19:00 - 20:00	+14 urte/años	204 € (102x2)
INICIACIÓN	Asteartea-Martes	10:30 - 11:30	+14 urte/años	102 € (51x2)

TRX (Adina-Edad: +16 urte/años)

Eguna Día	Ordua Hora	Prezioa Precio	Eguna Día	Ordua Hora	Prezioa Precio
Astelehena-Lunes	10:00 - 11:00	200 € (100x2)	Asteazkena-Miérc.	08:15 - 09:00	160 € (80x2)
Asteartea-Martes	18:00 - 19:00	200 € (100x2)	Asteazkena-Miérc.	20:30 - 21:30	200 € (100x2)

(Patxi Morentin) (Instalaciones Centrales)

YOGA (Adina-Edad: +14 urte/años) (Patxi Morentin)

Eguna-Día	Ordua-Hora
Astelehena eta ostegunetan Lunes y Jueves	18:30 - 20:00
Astearte eta ostegunetan Martes y Jueves	10:00 - 11:30
Asteartea-Martes	20:00 - 21:30

Precio: 282 € (141x2)

YOGILATES

Eguna-Día	Ordua-Hora
Asteartea-Martes	19:00 - 20:00
Asteazkena-Miércoles	10:00 - 11:00
Asteazkena-Miércoles	19:00 - 20:00
Asteazkena-Miércoles	20:00 - 21:00

Precio: 100 € (50x2)

ZUMBA

Eguna Día	Ordua Hora	Adina Edad	Eguna Día	Ordua Hora	Adina Edad
Astelehena-Lunes	09:15 - 10:15	+15	Osteguna-Jueves	17:45 - 18:45	+15
Astelehena-Lunes	15:15 - 16:15	+15	Osteguna-Jueves	20:00 - 21:00	+15
Astelehena-Lunes	19:00 - 20:00	+15	Ostirala-Viernes	09:15 - 10:15	+15
Asteazkena-Miércoles	09:15 - 10:15	+15	Ostirala-Viernes	17:00 - 18:00	+15
Asteazkena-Miércoles	18:15 - 19:15	+15	Ostirala-Viernes	19:45 - 20:45	+12
Asteazkena-Miércoles	19:15 - 20:15	+15	(Juvenil/Per.Adultas)		

Precio: 84 € (42x2)

POPULAZIO SENTIKORRENTZAKO JARDUERAK ACTIVIDADES POBLACIONES SENSIBLES

OSASUN-PROGRAMA - KIROL-ERREZETA PROGRAMA DE SALUD - RECETA DEPORTIVA

Solicitud de plaza enviando correo electrónico a: deportes.kirolak@zizurnagusia.eus

Eguna-Día	Ordua-Hora	Prezioa-Precio (trimestral)
Astearte eta ostegunetan-Martes y Jueves	10:00 - 11:30	CON RECETA DEPORTIVA: 45 € SIN RECETA ABONADO/A: 60 € SIN RECETA NO ABONADO/A: 80 €
Astearte eta ostegunetan-Martes y Jueves	16:30 - 18:00	CON RECETA DEPORTIVA: 45 € SIN RECETA ABONADO/A: 60 € SIN RECETA NO ABONADO/A: 80 €
Astearte eta ostegunetan-Martes y Jueves	18:00 - 19:30	CON RECETA DEPORTIVA: 45 € SIN RECETA ABONADO/A: 60 € SIN RECETA NO ABONADO/A: 80 €

HAURDUNENTZAKO TAILERRA - TALLER EMBARAZADAS

Eguna-Día	Ordua-Hora	Prezioa-Precio (mensual)
Asteazkena-Miércoles	10:00 - 11:30	ABONADO/A: 28 € NO ABONADO/A Y EMPADRONADO/A: 43 € NO ABONADO Y NO EMPADRONADO/A: 61 €

ERDITZE ONDOKO SUSPERTZE FISIKOA RECUPERACIÓN FÍSICA POST-PARTO

Eguna-Día	Ordua-Hora	Prezioa-Precio (mensual)
Astelehena-Lunes	11:30 - 12:30	ABONADO/A: 28 € NO ABONADO/A Y EMPADRONADO/A: 43 € NO ABONADO Y NO EMPADRONADO/A: 61 €

HAURTZAINDEGI ZERBITZUA - GUARDERÍA POSPARTO

Adina-Edad	Eguna-Día	Ordua-Hora	Prezioa-Precio (Mensual)
1-5 hilabete/meses	Astelehena-Lunes	11:30 - 12:30	ABONADO/A: 28 € NO ABONADO/A Y EMPADRONADO/A: 43 € NO ABONADO/A Y NO EMPADRONADO/A: 61 €

HAURTZOAK URETAN - BEBÉS EN EL AGUA

Adina-Edad	Eguna-Día	Ordua-Hora	Prezioa-Precio
6-11 hilabete/meses	Osteguna-Jueves	10:30 - 11:00	130 € (65x2)

URETAKO PSIKOM. - PSICOM. ACUÁTICA

Adina-Edad	Eguna-Día	Ordua-Hora	Prezioa-Precio
12-20 hilabete/meses	Asteartea-Martes	17:30 - 18:15	194 € (97x2)
19-25 hilabete/meses	Asteazkena-Miércoles	16:45 - 17:30	194 € (97x2)
23-31 hilabete/meses	Osteguna-Jueves	17:30 - 18:15	194 € (97x2)
26-34 hilabete/meses	Asteazkena-Miércoles	17:30 - 18:15	194 € (97x2)
26-34 hilabete/meses	Osteguna-Jueves	16:45 - 17:30	194 € (97x2)
+35 hilabete/meses	Asteartea-Martes	16:45 - 17:30	194 € (97x2)
+35 hilabete/meses	Osteguna-Jueves	18:15 - 19:00	194 € (97x2)

BIRENTZAKO BALOIA - BALÓN PARA DOS

Adina-Edad	Eguna-Día	Ordua-Hora	Prezioa-Precio
2-5 urte/años	Asteazkena-Miércoles	17:00 - 18:00	194 € (97x2)

URETAKO PSIKOMOTRIZITATE FUNTZIONALA PSICOMOTRICIDAD FUNCIONAL ACUÁTICA

Solicitud de plaza enviando correo electrónico a: deportes.kirolak@zizurnagusia.eus

Eguna-Día	Ordua-Hora	Adina-Edad	Prezioa-Precio
Asteartea-Martes	18:15 - 18:45	4-15 hilabete/meses	84 €
Asteazkena-Miércoles	19:00 - 19:30	4-15 hilabete/meses	84 €
Asteazkena-Miércoles	18:30 - 19:00	4-15 hilabete/meses	84 €
Asteazkena-Miércoles	18:15 - 18:45	4-15 hilabete/meses	84 €

ERREKUPERAZIO FISIKOA ETA KONTZIENTZIA OSOA RECUPERACIÓN FÍSICA Y CONCIENCIA PLENA

Eguna-Día	Ordua-Hora	Adina-Edad	Prezioa-Precio
Asteazkena-Miércoles	11:30 - 12:30	+14 urte/años	152 € (76x2)

ERREKUPERAZIO FUNTZIONALA URETAN RECUPERACIÓN FUNCIONAL EN AGUA

Eguna-Día	Ordua-Hora	Adina-Edad	Prezioa-Precio
Asteartea-Martes	11:00 - 11:45	+16 urte/años	122 € (61x2)
Osteguna-Jueves	11:00 - 11:45	+16 urte/años	122 € (61x2)

OHARRA: Jardueren eskaintzak aldaketak izan ditzake (ordutegia, taldeen banaketa, aretoak, begiraleak, etab.), dagoen eskariaren edo antolaketa-beharren arabera.

Jarduerak hasi aurretik azterketa medikoa egitea gomendatzen da.

NOTA: La oferta de actividades podrá sufrir modificaciones (horario, distribución de grupos, salas, monitorado, etc.) en función de la demanda existente o necesidades de organización.

Se recomienda pasar un reconocimiento médico antes de dar comienzo a las actividades.

IZENA EMATEKO DATAK ETA IZENA EMATEKO MODUA FECHAS DE INSCRIPCIÓN Y CÓMO INSCRIBIRSE

BERRINSKRIPZIOA WEB BIDEZ: MAIATZAREN 8tik 15era (10 eta 11 aurrez aurre eta telefonoz)

- Plaza-erreserba **SOILIK ABONATUENTZAT** da, 2022-2023 ikasturtean jardueraren bat egiten ari direnentzat.
- Zizur Nagusiko Udalaren weborritik sartu: **www.zizurmayer.es/eu/** Udal Zerbitzuak / Kirolak / Bulego birtuala (**https://deportes.zizurmayer.es:8443/**)
- Erabiltzaile-zenbakia eta pasahitza beharko dituzu.
 - Ez badituzu zure kredentzialak ezagutzen baina helbide elektronikoa baldin baduzu, kirol-instalazioen fitxan lor dezakezu.
 - Bestela, Herritarren Arretarako Bulegora deituz eska dezakezu (HAB): 948 18 19 00, 1 luzapena, edo mezu elektronikoa bat honako helbidera bidalita: **oac@zizurnagusia.eus**

REINSCRIPCIÓN VÍA WEB: DEL 8 AL 15 DE MAYO (10 y 11 presencial y por teléfono)

- La reserva de plaza es SÓLO para **PERSONAS ABONADAS** que estén haciendo actividad este curso 2022 - 2023.
- Se accede desde la página del Ayuntamiento de Zizur Mayor: **www.zizurmayer.es** Servicios Municipales Deportes Oficina virtual. (**https://deportes.zizurmayer.es:8443/**)
- Necesitará su número de usuario y la contraseña.
 - Si desconoce sus credenciales y tiene el email, en la ficha de instalaciones deportivas puede conseguirlo.
 - Si no, puede pedirlo poniéndose en contacto la oficina de atención a la ciudadanía (OAC): extensión 1 - 948 18 19 00 o enviando un email a **oac@zizurnagusia.eus**

WEB BIDEZ IZENA EMATEA: UZTAILAREN 1ETIK ABUZTUAREN 28RA

- Abonatutako pertsona guztientzat.

INSCRIPCIÓN VÍA WEB: DEL 1 DE JULIO AL 28 DE AGOSTO

- Para todas las personas abonadas.

IZENA EMATEKO AZKEN EPEA: ABUZTUAREN 31TIK IRAILAREN 5ERA

(maiatzaren 1etik 4ra, aurrez aurre eta telefonoz)

ÚLTIMO PLAZO DE INSCRIPCIÓN: DEL 31 DE AGOSTO AL 5 DE SEPTIEMBRE

(del 1 al 4 de mayo presencial y por teléfono)

PLAZA LIBRERIK BALEGO, IRAILAREN 6TIK 10ERA ABONATU GABEKO PERTSONENTZAKO IZEN EMATEA: Posta elektronikoz: deportes.kirolak@zizurnagusia.eus

EN CASO DE PLAZAS LIBRES DEL 6 SEPTIEMBRE AL 10 DE SEPTIEMBRE INSCRIPCIÓN NO ABONADOS: Por correo electrónico: deportes.kirolak@zizurnagusia.eus

IZEN EMATE BALDINTZAK

CONDICIONES DE INSCRIPCIÓN

- Ikastaroko plaza nominala da eta ezin zaio beste inori eman.
- Plazak berrinskripzio bidez beteko dira.
- Ikastaroetarako plaza kopuru mugatua dago eta izen emate daten arabera beteko dira.
- 2022-2023 denboraldian kirol-jardueretan parte hartu duten pertsonak aukera izango dute aurrez izena emateko.
- Abonatu gisa izena eman ahal izateko, ikastaroa egiten den bitartean abonatu izaten jarraitu behar da; bestela, alde ordainduko da, eta ez da plaza gordeko.
- Abonatu ez direnek irailan eman ahal izango dute izena, "Abonatu gabeko pertsonen kuotaren" gehigarria ordainduta: (87x2= 174 €).
- Gimnastika artistikoko taldeen osatzea kirol-arloak eta begiraleek kudeatuko dute.
- Padel taldeen osatzea kirol-arloak eta begiraleek kudeatuko dute, formularioen bidez.
- Osasun-programan izena emateko posta bidez egingo da.

- La plaza del curso es nominal y no puede ser cedida a otra persona.
- Las plazas se cubrirán mediante re-inscripción
- Las plazas de los cursos son limitadas y se cubren siguiendo las fechas de inscripción.
- Las personas que hayan participado en las actividades deportivas durante la temporada 2022-2023 tendrán la posibilidad de preinscribirse.
- La condición de persona abonada debe mantenerse durante la realización completa del curso para poder inscribirse como abonado/a, en caso contrario, se abonará la diferencia no garantizándose la reserva de la plaza.
- Las personas no abonadas podrán inscribirse en septiembre abonando el suplemento "Cuota de persona no abonada": (87x2= 174 €).
- Los grupos de la gimnasia artística los cubre el Área de Deportes junto con el monitorado.
- Los grupos de pádel los cubre el Área de Deportes junto con el monitorado mediante formularios.
- La inscripción al programa de salud se realizará mediante correo.

JARDUEREN ORDAINKETA

PAGO DE LAS ACTIVIDADES

- Oro har, ez da itzuliko baja ematen zaion jardueraren kuotaren zenbatekoa, aldatu ahalko da (behar bezala justifikatutako salbuespenezko kasuetan izan ezik).
 - Bigarren kobrantza ezeztatzeko, nahitaezkoa da baja ematea 2024ko urtarrilaren 31a baino lehen, eta postaz eskatzea.
-
- Por norma general no se devolverá el importe de la cuota de la actividad que sea dada de baja, podrá optarse a cambiarla (salvo casos excepcionales debidamente justificados).
 - Para anular el segundo cobro es obligatorio darse de baja antes del 31 de enero de 2024 y solicitarlo por correo.

KIROL BONUA - BONO DEPORTE

	ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES
8:15			TRX Ardoi. 45min		
9:00	INDOOR VIRTUAL. Inst.centrales. 1h	AEROBIC+STEP Inst.centrales. 1h	INDOOR VIRTUAL. Inst.centrales. 1h	INDARFIT Inst.centrales. 1h	GIM. CORRECTIVA Inst.centrales. 1h
		CROSS TRAINING Inst.centrales. 45min	GIM. CORREC. Inst.centrales. 1h		
9:15	ZUMBA Inst. centrales. 1h	CICLO INDOOR Inst.centrales. 1h		CICLO INDOOR Inst.centrales. 1h	ZUMBA Inst. centrales. 1h
	GIM. CORRECTIVA Ardoi. 1h				
10:00	TRX Ardoi. 1h		YOGUILATES Ardoi. 1h		
10:15	AQUAGYM Inst. centrales. 1h	INDOOR VIRTUAL. Inst.centrales. 1h		INDOOR VIRTUAL. Inst.centrales. 1h	
15:15	ZUMBA Inst. centrales. 1h			GAP+STRETCHING Inst.centrales. 1h	
16:45	INDOOR VIRTUAL. Inst. centrales. 1h	INDOOR VIRTUAL. Inst.centrales. 1h		INDOOR VIRTUAL. Inst.centrales. 1h	
17:00			INDOOR VIRTUAL. Inst.centrales. 1h		ZUMBA Inst. centrales. 1h
17:30	INDOOR VIRTUAL. Inst. centrales. 1h				
17:45				ZUMBA Inst. centrales. 1h	
18:00	FULL BODY POWER Inst. centrales. 1h		CKB. Inst.centrales. 1h		INDOOR VIRTUAL. Inst.centrales. 1h
			CROSS TRAINING Ardoi. 1h		
18:45				HIIT Inst.centrales. 45min	
19:00	CROSS TRAINING Ardoi. 45min	AEROBIC Inst.centrales. 1h	FULL BODY POWER Inst.centrales. 1h	GIM. CORRECTIVA Ardoi. 1h	
		CICLO INDOOR Inst.centrales. 1h		DRUMS ALIVE Inst. centrales. 1h	
19:15		CORE HIPOPRES. Inst.centrales. 1h	ZUMBA Inst. centrales. 1h		
19:45					ZUMBA Inst. centrales. 1h
20:00	GAP+STRETCHING Ardoi. 1h	CROSS TRAINING Inst.centrales. 1h	YOGUILATES Ardoi. 1h	ZUMBA Inst. centrales. 1h	
	MOBILITY Inst.centrales. 1h	STEP Inst.centrales. 1h	CICLO INDOOR Inst.centrales. 1h	RESPIRACIÓN CONSC. Ardoi 1h	
		CICLO INDOOR Inst.centrales. 1h	INDOOR VIRTUAL. Inst. cen traes. 1h		
	YOGA Ardoi. 1'5h				
20:15				AEROBIC+STEP Inst.centrales. 1h	
21:00	GAP Inst.centrales. 1h				

Coreografiadas
Koreografiatuak

Cuerpo-mente
Gorputza-adimena

Cardio
Kardiaio

Entrenamiento combinado
Entrenamendu konbinatua