

UDAL KIROL PROGRAMA

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL



Kirol Arloa
Udal weba
Área de Deportes
Web municipal



Jardueren web orria
(bulego birtuala)
Web de actividades
(oficina virtual)

2024-2025 ikasturteko jardueren izen-ematea
Inscripción actividades 2024-2025

Udako trinkoak / Intensivos de verano



Instituto Navarro del Deporte
y de la Actividad Física
Nafarroako Kirolaren eta
Jardueren Fisikoaren Institutua

AURKIBIDEA / ÍNDICE

2

UDAL KIROL PROGRAMA / PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL

IZENA EMATEKO EGUTEGIA / CALENDARIO DE INSCRIPCIONES 3

UDAKO TRINKOAK / INTENSIVOS DE VERANO 4 - 5

KIROL JARDUERAK 2024-25 / ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2024-25

HAURRENTZAKO jarduerak - Actividades INFANTILES 6 - 9

HELDUENTZAKO jarduerak - Actividades PERSONAS ADULTAS 10 - 13

KIROL BONUA - BONO DEPORTE 14 - 15

POPULAZIO SENTIKORRENTZAKO jarduerak - Actividades POBLACIONES SENSIBLES 16 - 17

INFORMAZIO PRAKTIKOA / INFORMACIÓN PRÁCTICA

NOLA IZENA EMAN / CÓMO INSCRIBIRSE 18

OHAR INTERESGARRIAK / NOTAS DE INTERÉS 18 - 19

JARDUEREN ORDAINKETA / PAGO DE LAS ACTIVIDADES 19

DATU BABESA / PROTECCIÓN DE DATOS 19

OHARRA: Jardueren eskaintzak aldaketak izan ditzake (ordutegia, taldeen banaketa, aretoak, begiralea, 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.

EDITOREA - EDITA:
Udaleko Kirol Arloa - Área de Deportes del Ayuntamiento.

DISEINUA ETA MAKETAZIOA - DISEÑO Y MAQUETACIÓN:
Heda Comunicación

IZENA EMATEKO EGUTEGIA / CALENDARIO DE INSCRIPCIONES

UDAKO TRINKOAK INTENSIVOS VERANO

IGERIKETA / NATACIÓ

Jarduera ekainaren 3tik 14ra
Actividad del 3 al 14 de junio

PADELA / PÁDEL

Jarduera ekainaren 10etik
irailaren 6ra
Actividad del 10 de junio
al 6 de septiembre

IGERIKETA ETA PADEL
IZEN EMATEA
WEB bidez
MAIATZEAN SOILIK
Abonua dutenak
INSCRIPCIÓN NATACIÓ
Y PÁDEL vía WEB
SÓLO MAYO
Personas abonadas

IGERIKETA IZEN EMATEA
Abonua EZ dutenak
eta soilik posta
elektronikoz:
INCRIPCIÓN NATACIÓ
Personas NO abonadas
y solo correo
electrónico:
deportes.kirolak@zizurnagusia.eus

MAIATZA / MAYO

		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					

UZTAILA / JULIO

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

									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									

EKAINA / JUNIO

						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			

ABUZTUA / AGOSTO

							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					

URRIA / OCTUBRE

							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									

KIROL JARDUERAK 2024-25

ACTIVIDADES 2024-25

WEB bidezko IZEN
EMATEA
Abonua dutenek baino ez
INSCRIPCIÓN vía WEB
Solo personas abonadas

AURREZ AURREKO IZEN
EMATEA eta TELEFONOZ
Abonua dutenek baino ez
INSCRIPCIÓN
PRESENCIAL y TELÉFONO
Solo personas abonadas

IZEN-EMATEA
Abonua EZ dutenek eta
soilik posta elektronikoz
INSCRIPCIÓN
Personas NO abonadas y
solo correo electrónico:
deportes.kirolak@zizurnagusia.eus

2024-2025
DENBORALDIAREN
HASIERA
COMIENZO
DEL CURSO 2024-25

UDAKO TRINKOAK / INTENSIVOS DE VERANO

4

UDAL KIROL-PROGRAMA / PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL

IGERIKETA / NATACIÓN

Ekainaren 3tik 14ra emanen dira, astelehenetik ostiralera 2 astez (10 saio)








Se imparten del 3 al 14 de junio, de lunes a viernes durante 2 semanas (10 sesiones)

Abonua dutenek zuzeneko izen ematea maiatzaren 6tik 13ra (8 eta 9 aurrez aurreko eta telefonoz).

Abonua ez dutenen izen ematea maiatzaren 14tik 19ra, posta elektronikoz: deportes.kirolak@zizurnagusia.eus adierazi izen-abizenak, haurraren jaiotze-data eta harremanetarako telefonoa, plaza 2024ko maiatzaren 20tik aurrera eskaintzeko.

Personas abonadas inscripción directa del 6 al 13 de mayo (8 y 9 presencial y telefónica).

Personas no abonadas inscripción desde el 14 hasta el 19 de mayo mediante correo electrónico deportes.kirolak@zizurnagusia.eus indicando nombre, apellidos, fecha de nacimiento del niño o niña y teléfono/s de contacto para poder ofrecer plaza a partir del 20 de mayo de 2024.

Adina Edad	Ordua Hora	€ Prezioa Precio
 NACIDOS/AS 2020 EUSK NACIDOS/AS 2019 NACIDOS/AS 2018	16:00 - 16:30	Personas abonadas 44 €
		Personas NO abonadas 86 €
 NACIDOS/AS 2020 NACIDOS/AS 2019 EUSK NACIDOS/AS 2018	16:30 - 17:00	
 NACIDOS/AS 2020 EUSK NACIDOS/AS 2019 NACIDOS/AS 2017 NACIDOS/AS 2020 NACIDOS/AS 2019	17:00 - 17:30	
 NACIDOS/AS 2018 EUSK NACIDOS/AS 2020  NACIDOS/AS 2017 EUSK NACIDOS/AS 2014	18:00 - 18:30	
 NACIDOS/AS 2020 NACIDOS/AS 2017 NACIDOS/AS 2017 NACIDOS/AS 2019 NACIDOS/AS 2018  NACIDOS/AS 2016 EUSK NACIDOS/AS 2016 NACIDOS/AS 2015 NACIDOS/AS 2013	18:30 - 19:00	
	19:00 - 19:30	
	19:30 - 20:00	

OHITUREN HEZITZAILEA / EDUCADORA DE HÁBITOS

Ekainaren 3tik 14ra emanen dira, astelehenetik ostiralera 2 astez (10 saio)

Se imparten del 3 al 14 de junio, de lunes a viernes durante 2 semanas (10 sesiones)

Ordua Hora	€ Prezioa Precio
15:45 - 16:45	Personas abonadas 27 €
16:15 - 17:15	Personas NO abonadas 52 €
16:45 - 17:45	
17:15 - 18:15	
17:45 - 18:45	
18:15 - 19:15	
18:45 - 19:45	
19:15 - 20:15	

PADELA / PÁDEL

Asteroko trinkoak ekainean, uztaillean, abuztuan eta irailean
Intensivos semanales en junio, julio, agosto y septiembre



Izen ematea formulario
bidez (QR lotura)
Lekuak mailaren
arabera zozkatuko dira

Inscripción mediante
formulario (enlace QR)
Sorteo de plazas
por nivel

HAURRENTZAKO PADELA / PÁDEL INFANTIL

(7-14 urte / años)

Astea Semana	Ordua Hora	€ Prezioa Precio
10/06 - 14/06	17:30 - 18:30	Personas abonadas Normal 39 € *Reducido (4 días) 31 €
17/06 - 21/06	17:30 - 18:30	Personas NO abonadas Normal 78 € *Reducido (4 días) 62 €
24/06 - 28/06 EUSKERA	10:30 - 11:30 11:30 - 12:30	
01/07 - 05/07	10:30 - 11:30 11:30 - 12:30	
15/07 - 19/07	10:30 - 11:30 11:30 - 12:30	
* 22/07 - 26/07	10:30 - 11:30 11:30 - 12:30	
29/07 - 02/08 EUSKERA	10:30 - 11:30 11:30 - 12:30	
05/08 - 09/08	10:30 - 11:30 11:30 - 12:30	
* 12/08 - 16/08	10:30 - 11:30 11:30 - 12:30	
19/08 - 23/08	10:30 - 11:30 11:30 - 12:30	
26/08 - 30/08	10:30 - 11:30 11:30 - 12:30	
02/09 - 06/09	10:30 - 11:30 11:30 - 12:30	

HELDUENTZAKO PADELA / PADEL PERSONAS ADULTAS

Astea Semana	Ordua Hora	€ Prezioa Precio
10/06 - 14/06	18:30 - 19:30 19:30 - 20:30	Personas abonadas Normal 54 € *Reducido (4 días) 43 €
17/06 - 21/06	18:30 - 19:30 19:30 - 20:30	Personas NO abonadas Normal 108 € *Reducido (4 días) 86 €
24/06 - 28/06	18:30 - 19:30 19:30 - 20:30	
01/07 - 05/07	18:30 - 19:30 19:30 - 20:30	
15/07 - 19/07	18:30 - 19:30 19:30 - 20:30	
* 22/07 - 26/07	18:30 - 19:30 19:30 - 20:30	
29/07 - 02/08	18:30 - 19:30 19:30 - 20:30	
05/08 - 09/08	18:30 - 19:30 19:30 - 20:30	
* 12/08 - 16/08	18:30 - 19:30 19:30 - 20:30	
19/08 - 23/08	18:30 - 19:30 19:30 - 20:30	
26/08 - 30/08	18:30 - 19:30 19:30 - 20:30	
02/09 - 06/09	18:30 - 19:30 19:30 - 20:30	

HAURRENTZAKO KIROL JARDUERAK / ACTIVIDADES DEPORTIVAS INFANTILES


6

UDAL KIROL-PROGRAMA / PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL

KIROL PSIKOMOTRIZITATEA / PSICOMOTRICIDAD DEPORTIVA

Adina Edad	Hizkuntza Idioma	Eguna Día	Ordua Hora	€ Prezioa Precio
4-5 urte/años	 Euskera Castellano	Astelehena-Lunes	16:45 - 18:15 16:45 - 18:15	90 €

MULTIKIROLAK / MULTIDEPORTE

Adina Edad	Hizkuntza Idioma	Eguna Día	Ordua Hora	€ Prezioa Precio
6-9 urte / años	 Euskera Castellano	Astelehena eta Osteguna Lunes y Jueves	17:00 - 18:00 17:00 - 18:00	110 €

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 Osteguna Lunes y Jueves	17:00 - 18:00	110 €

KIDS ERRITMOAK / RITMOS KIDS

Adina Edad	Eguna Día	Ordua Hora	€ Prezioa Precio
9-14 urte/años	Asteartea-Martes Osteguna-Jueves	17:00 - 18:00 18:00 - 19:00	67 €

GIMNASIA ARTISTIKOA / GIMNASIA ARTÍSTICA

Datorren denboraldian GIMNASIA ARTISTIKOA Ardoi Gimnastika Klubak emango du, jarduera ez da Udalaren bitartez antolatuko. Izen emateak klubaren bitartez egingo dira.

La próxima temporada la GIMNASIA ARTÍSTICA la impartirá el Club de Gimnasia Ardoi, es decir, la actividad no se organizará desde el Ayuntamiento. Las inscripciones, por tanto, deben realizarse en el propio club.

Informazio gehiagorako / Para más información:
clubgimnasiaardo@gmail.com

GIMNASTIKA ERRITMIKOA / GIMNASIA RÍTMICA

Jarduera Actividad	Adina Edad	Eguna Día	Ordua Hora	€ Prezioa Precio
INICIACIÓN	5-7 urte/años	Astelehena eta Asteazkena / Lunes y Miércoles	16:45 - 17:45	110 €
MEDIO	7-12 urte/años	Astelehena eta asteazkena / Lunes y Miércoles	17:45 - 18:45	

IRRIKAKETA / PATINAJE

Adina Edad	Eguna Día	Ordua Hora	€ Prezioa Precio
6-9 urte/años	Asteazkena-Miércoles	16:45 - 18:15	90 €
7-17 urte/años	Astearte-Martes	16:45 - 18:15	

PADELA / PÁDEL

Adina / Edad: 7-14 urte/años

€ Precio
€ Prezioa: 182 € (91 x 2)



Izen ematea formulario bidez (QR lotura). Lekuak mailaren arabera zozkatuko dira

Inscripción mediante formulario (enlace QR). Sorteo de plazas por nivel

Eguna Día	Ordua Hora	Eguna Día	Ordua Hora
Astelehena-Lunes	16:30 - 17:30	Osteguna-Jueves	17:30 - 18:30
	17:30 - 18:30		18:30 - 19:30
	18:30 - 19:30	Ostirala-Viernes	17:30 - 18:30
Astearte-Martes	17:30 - 18:30		18:30 - 19:30
	18:30 - 19:30	Larunbata-Sábados	10:00 - 11:00

HAURRENTZAKO KIROL JARDUERAK / ACTIVIDADES DEPORTIVAS INFANTILES

8

UDAL KIROL PROGRAMA / PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL

HAUR IGERIKETA / NATACIÓN INFANTIL

Jaioturtea Nacimiento	Eguna Día	Ordua Hora	€ Prezioa Precio
2020 EUSKERA	Astelehena-Lunes	16:45 - 17:15	86 €
	Astearte-Martes	17:15 - 17:45	
2020	Astelehena-Lunes	16:45 - 17:15	
	Astearte-Martes	16:45 - 17:15	
	Asteazkena-Miérc.	16:45 - 17:15	
		17:45 - 18:15	
		17:45 - 18:15	
	Osteguna-Jueves	17:45 - 18:15	
	Larunbata-Sábados	11:30 - 12:00	
2019 EUSKERA	Astelehena-Lunes	17:15 - 17:45	
	Astearte-Martes	16:45 - 17:15	
2019	Astelehena-Lunes	17:45 - 18:15	
	Astearte-Martes	17:15 - 17:45	
		17:45 - 18:15	
	Asteazkena-Miérc.	16:45 - 17:15	
		17:15 - 17:45	
	Osteguna- Jueves	17:15 - 17:45	
2018 EUSKERA	Astearte-Martes	17:45 - 18:15	
2018	Astelehena-Lunes	17:15 - 17:45	
		17:45 - 18:15	
	Asteazkena-Miérc.	17:15 - 17:45	
	Larunbata-Sábados	11:00 - 11:30	
2017 y ANTERIORES	Ostirala-Viernes	18:30 - 19:00	
	Larunbata-Sábados	10:30 - 11:00	

IGERIKETA ESKOLA / ESCUELA DEP. NATACIÓN

Adina Edad	Eguna Día	Ordua Hora	€ Prezioa Precio
6-9 urte/años	Astearte eta Osteguna Martes y Jueves	18:15 - 19:00	106 €
		19:00 - 19:30	87 €
+10 urte/años	Ostirala-Viernes	19:15 - 20:00	96 €

OHITUREN HEZITZAILEA / EDUCADORA DE HÁBITOS

Haurrentzako igeriketan izena eman duten haurrentzat

Para niños y niñas inscritos en natación infantil

Haurren autonomia taldean sustatzeko proposamena da. Zerbitzu hezigarria da, eta begiraleak hainbat baliotan heziko dituzten haurrek: txukuntasuna, autonomia taldean eta taldekideak errespetatzea.

Propuesta para motivar la autonomía del niño y la niña en el vestuario. Este servicio es de carácter educativo 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.

Eguna Día	Ordua Hora	€ Prezioa Precio
Astelehena-Lunes	16:30 - 17:30	49 €
	17:00 - 18:00	
	17:30 - 18:30	
Astearte-Martes	16:30 - 17:30	
	17:00 - 18:00	
	17:30 - 18:30	
Asteazkena-Miércoles	16:30 - 17:30	
	17:00 - 18:00	
	17:30 - 18:30	
Osteguna-Jueves	17:00 - 18:00	
	17:30 - 18:30	

ESKALADA ROKODROMOAN / ESCALADA EN ROCÓDROMO (Módulo Patxi Morentin)

Adina Edad	Eguna Día	Ordua Hora	€ Prezioa Precio
7-10 urte/años EN EUSKERA	Astelehena-Lunes	17:00 - 18:00	142 € (71X2)
7-10 urte/años	Astelehena-Lunes Asteazkena-Miércoles	18:00 - 19:00 17:00 - 18:00	
11-14 urte/años	Astelehena-Lunes Asteazkena-Miércoles	17:00 - 18:00 18:00 - 19:00	
11-14 urte/años EN EUSKERA	Asteazkena-Miércoles	17:00 - 18:00	

ESKRIMA / ESGRIMA

Adina Edad	Eguna Día	Ordua Hora	€ Prezioa Precio
7-14 urte/años	Osteguna-Jueves	16:45 - 17:45	67 €

HELDUENTZAKO JARDUERAK / ACTIVIDADES PERSONAS ADULTAS

10

ABDOMEN CORE HIPOPRESIVOS

(+16 urte / años)

Eguna Día	Ordua Hora	€ Prezioa Precio
Astelehena-Lunes	17:00 - 18:00	86 € (43x2)
Astearte-Martes	19:15 - 20:15	

AQUAGYM (+16 urte / años)

Eguna Día	Ordua Hora	€ Prezioa Precio
Astelehena-Lunes	10:15 - 11:00	172 € (86x2)
Asteazkena-Miércoles	10:00 - 11:00	202 € (101x2)
Ostirala-Viernes	16:30 - 17:30	202 € (101x2)

AEROBIC (+14 urte / años)

Eguna Día	Ordua Hora	€ Prezioa Precio	
Aerobic	Astearte-Martes	19:00 - 20:00	86 € (43x2)
Aerobic + Step	Astearte-Martes	09:00 - 10:00	

ATHLETIC GORPUTZA ETA ADIMENA / ATHLETIC CUERPO Y MENTE (+14 urte / años)

Eguna Día	Ordua Hora	€ Prezioa Precio
Astelehena-Lunes	09:00 - 10:00	86 € (43x2)

CICLO INDOOR VIRTUAL (+14 urte / años)

Eguna Día	Ordua Hora	€ Prezioa Precio
Astelehena-Lunes	09:00 - 10:00	52 € (26x2)
	16:45 - 17:45	
Asteazkena-Miércoles	17:00 - 18:00	
Ostirala-Viernes	18:00 - 19:00	

CICLO INDOOR (+14 urte / años)

Eguna Día	Ordua Hora	€ Prezioa Precio
Astelehena-Lunes	18:45 - 19:45	96 € (48x2)
	19:45 - 20:45	
Astearte-Martes	09:15 - 10:15	
	18:00 - 19:00	
	19:00 - 20:00	
Asteazkena-Miércoles	20:00 - 21:00	
	18:45 - 19:45	
	19:45 - 20:45	
Osteguna-Jueves	09:15 - 10:15	
	18:00 - 19:00	
	19:00 - 20:00	
	20:00 - 21:00	

ENTRENAMENDU OROKOR AKTIBOA / ENTRENAMIENTO GLOBAL ACTIVO

(+14 urte / años)

Eguna Día	Ordua Hora	€ Prezioa Precio
Astelehena-Lunes	09:00 - 10:00	86 € (43x2)
	20:00 - 21:00	
Asteazkena-Miércoles	20:00 - 21:00	

**ZUMBA (+15 urte / años)**

Eguna Día	Ordua Hora	€ Prezioa Precio
Astelhehena-Lunes	09:15 - 10:15	86 € (43x2)
	15:15 - 16:15	
	19:00 - 20:00	
Asteazkena-Miércoles	09:15 - 10:15	
	18:15 - 19:15	
	19:15 - 20:15	
Osteguna-Jueves	17:45 - 18:45	
	20:00 - 21:00	
Ostirala-Viernes	09:15 - 10:15	
	17:00 - 18:00	
Zumba juvenil-adultos	19:45 - 20:45	

**ESKALADA ROKODROMOAN /
ESCALADA EN ROCÓDROMO (+15 urte / años)**
(Módulo Patxi Morentin)

Eguna Día	Ordua Hora	€ Prezioa Precio
Astelhehena-Lunes	18:00 - 19:30	222 € (111x2)
	19:30 - 21:00	
Asteazkena-Miércoles	18:00 - 19:30	
	19:30 - 21:00	

IGERIKETA / NATACIÓN (+14 urte / años)

Eguna Día	Ordua Hora	€ Prezioa Precio
Astelhehena eta Asteazkena / Lunes y Miércoles	20:15 - 21:00	176 € (88x2)
Astearte eta Osteguna / Martes y jueves	19:30 - 20:15	
MÁSTER Astearte eta Osteguna / Martes y Jueves	20:15 - 21:00	

CROSS TRAINING (+15 urte / años)

Lekua Lugar	Eguna Día	Ordua Hora	€ Prezioa Precio
Módulo Patxi Morentin	Astelhehena-Lunes	19:00 - 19:45	76 € (38x2)
Instalaciones Centrales	Astearte-Martes	09:00 - 10:00	86 € (43x2)
Instalaciones Centrales	Astearte-Martes	20:00 - 21:00	86 € (43x2)
Módulo Patxi Morentin	Asteazkena-Miércoles	09:15 - 10:00	76 € (38x2)
Módulo Patxi Morentin	Asteazkena-Miércoles	18:00 - 19:00	86 € (43x2)

YOGUILATES (+14 urte / años) - Módulo Patxi Morentin

Eguna Día	Ordua Hora	€ Prezioa Precio
Astearte-Martes	19:00 - 20:00	102 € (51x2)
Asteazkena-Miércoles	10:00 - 11:00	
	19:00 - 20:00	
	20:00 - 21:00	

YOGA (+14 urte / años) - Módulo Patxi Morentin

Eguna Día	Ordua Hora	€ Prezioa Precio
Astelhehena eta Osteguna Lunes y Jueves	18:30 - 20:00	284 € (142x2)
Astearte eta Osteguna Martes y Jueves	10:00 - 11:30	
Astearte-Martes	20:00 - 21:30	142€ (71x2)

**DRUMS ALIVE + JOERA BERRIAK
DRUMS ALIVE+ NUEVAS TENDENCIAS**
(+14 urte / años)

Eguna Día	Ordua Hora	€ Prezioa Precio
Osteguna-Jueves	19:00 - 20:00	86 € (43x2)

HELDUENTZAKO JARDUERAK / ACTIVIDADES PERSONAS ADULTAS

12

UDAL KIROL-PROGRAMA / PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL

JARRERA-GIMNASIA ZUZENTZAILEA GIMNASIA CORRECTIVA POSTURAL

Eguna Día	Ordua Hora	€ Prezioa Precio
Astelehena-Lunes (Patxi Morentin)	09:15 - 10:15	112 € (56x2)
Astelehena-Lunes	17:00 - 18:00 18:00 - 19:00	
Asteartea-Martes	17:15 - 18:15 20:45 - 21:45	
Asteazkena-Miércoles	09:00 - 10:00 09:00 - 10:00	
Osteguna-Jueves	17:15 - 18:15 19:00 - 20:00 20:00 - 21:00	
Ostirala-Viernes	09:00 - 10:00	

HIIT (+16 urte / años)

Eguna Día	Ordua Hora	€ Prezioa Precio
Asteartea-Martes	17:00 - 17:45	76 € (38x2)
Asteazkena-Miércoles	08:15 - 09:00	
Osteguna-Jueves	18:00 - 18:45 18:45 - 19:30 19:30 - 20:15	

INDARFIT (+15 urte / años)

Eguna Día	Ordua Hora	€ Prezioa Precio
Osteguna-Jueves	09:00 - 10:00	86 € (43x2)

MOBILITY FITNESS (+15 urte / años)

Eguna Día	Ordua Hora	€ Prezioa Precio
Astelehena-Lunes	21:00 - 22:00	86 € (43x2)

ARNASKETA KONTZIENTEA / RESPIRACIÓN CONSCIENTE (+14 urte / años)

Módulo Patxi Morentin

Eguna Día	Ordua Hora	€ Prezioa Precio
Osteguna-Jueves	20:00 - 21:00	86 € (43x2)

TAICHI (+14 urte / años)

Eguna Día	Ordua Hora	€ Prezioa Precio
Asteartea-Martes	10:30 - 11:30	104 € (52x2)
Ostirala-Viernes		
Astelehena eta Asteazkena Lunes y Miércoles	19:00 - 20:00	206 € (103x2)

TRX (+16 urte / años)

Eguna Día	Ordua Hora	€ Prezioa Precio
Astelehena-Lunes (Patxi Morentin)	10:00 - 11:00	202 € (101x2)
Asteartea-Martes (Patxi Morentin)	18:00 - 19:00	
Asteazkena-Miércoles	20:30 - 21:30	

FULL BODY POWER (+15 urte / años)

Eguna Día	Ordua Hora	Prezioa Precio
Astelehena-Lunes	18:00 - 19:00	86 € (43x2)
Asteazkena-Miércoles	19:00 - 20:00	

**PADELA / PÁDEL (+15 urte / años)**

Eguna Día	Ordua Hora	€ Prezioa Precio
Astelehena-Lunes	09:30 - 10:30	 <p>Izen ematea formulario bidez (QR lotura). Lekuak mailaren arabera zozkatuko dira</p>
Asteartea-Martes	10:30 - 11:30	
Asteazkena-Miércoles	15:30 - 16:30	
Osteguna-Jueves	16:30 - 17:30	
Ostirala-Viernes	17:30 - 18:30	
	18:30 - 19:30	
	19:30 - 20:30	
	20:30 - 21:30	
Larunbata-Sábado	09:00 - 10:00	Inscripción mediante formulario (enlace QR). Sorteo de plazas por nivel
	11:00 - 12:00	
	12:00 - 13:00	

CKB (CARDIO KICK BOXING) (+14 urte / años)

Eguna Día	Ordua Hora	€ Prezioa Precio
Asteazkena- Miércoles	18:00 - 19:00	86 € (43x2)
Osteguna-Jueves	20:30 - 21:30	

ESKRIMA / ESRIMA (+16 urte / años)

Eguna Día	Ordua Hora	€ Prezioa Precio
Osteguna-Jueves	18:00 - 19:00	106 € (53x2)

ZAHARTZE AKTIBOA / ENVEJECIMIENTO ACTIVO (+55 urte / años)

Eguna Día	Ordua Hora	€ Prezioa Precio
Astelehena eta Asteazkena Lunes y Miércoles	10:30 - 11:30	92 € (46x2)
Asteartea eta Osteguna Martes y Jueves	10:00 - 11:00	
	11:00 - 12:00	

GORPUTZ ADIERAZPENA ETA DANTZA / EXPRESIÓN CORPORAL Y DANZA (+15 urte / años)

Eguna Día	Ordua Hora	€ Prezioa Precio
Asteartea-Martes	18:15 - 19:15	202 € (101x2)

GAP (+15 urte / años)

Eguna Día	Ordua Hora	€ Prezioa Precio
Astelehena-Lunes	20:00 - 21:00	86 € (43x2)
	21:00 - 22:00	
Asteazkena-Miércoles	17:00 - 18:00	

GAP + STRETCHING (+14 urte / años)

Lekua Lugar	Eguna Día	Ordua Hora	€ Prezioa Precio
	Astelehena-Lunes	19:00 - 20:00	86 € (43x2)
Módulo Patxi Morentin	Astelehena-Lunes	20:00 - 21:00	
	Osteguna-Jueves	15:15 - 16:15	

STRETCHING (+14 urte / años)

Eguna Día	Ordua Hora	€ Prezioa Precio
Asteazkena-Miércoles	19:30 - 20:30	86 € (43x2)

HELDUENTZAKO JARDUERAK / ACTIVIDADES PERSONAS ADULTAS

KIROL BONUA / BONO DEPORTE

14

UDAL KIROL-PROGRAMA / PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL

HASIERA INICIO	ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES
8:15			HIIT (45 min.)		
9:00	CICLO INDOOR VIRTUAL ATHLETIC CUERPO Y MENTE	AEROBIC+STEP CROSS TRAINING	GIMNASIA CORRECTIVA	INDARFIT	GIMNASIA CORRECTIVA
9:15	ZUMBA GIMNASIA CORRECTIVA (Ardoi)	CICLO INDOOR	CROSS TRAINING Ardoi - 45 min. ZUMBA	CICLO INDOOR	ZUMBA
10:00	TRABAJO SUSPENSIÓN (Ardoi)		YOGUILATES (Ardoi)		
10:15	AQUAGYM (45 min.)				
15:15	ZUMBA			GAP+STRETCHING	
16:45	CICLO INDOOR VIRTUAL (45 min.)				
17:00	GIMNASIA CORRECTIVA CORE HIPOPRESIVOS	HIIT (45 min.)	INDOOR VIRTUAL GAP		ZUMBA
17:15				GIMNASIA CORRECTIVA	
17:45				ZUMBA	
18:00	FULL BODY POWER GIMNASIA CORRECTIVA	TRABAJO SUSPENSIÓN (Ardoi) CICLO INDOOR	CKB CROSS TRAINING (Ardoi)	CICLO INDOOR HIIT (45 min.)	INDOOR VIRTUAL
18:15		EXPRESIÓN CORPORAL y DANZA			
18:45	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	HIIT (45 min.)	
19:00	CROSS TRAINING (Ardoi - 45 min.)	CICLO INDOOR	FULL BODY POWER	GIMNASIA CORRECTIVA (Ardoi) CICLO INDOOR DRUMS ALIVE	
19:15		CORE HIPOPRESIVOS	ZUMBA		
19:30				HIIT (45 min.)	
19:45	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		ZUMBA
20:00	GAP+STRETCHING (Ardoi)	CROSS TRAINING CICLO INDOOR YOGA (Ardoi - 90 min.)	YOGUILATES (Ardoi) ENTRENAMIENTO GLOBAL ACTIVO	CICLO INDOOR ZUMBA RESPIRACIÓN CONSC. (Ardoi)	
20:30			TRX SUSPENSIÓN	CKB	
20:45		GIMNASIA CORRECTIVA			
21:00	GAP MOBILITY				

ZER DA? / ¿QUÉ ES?

KIROL BONUA alde zuretik erreserba egiteko sistema duen kirol-programa bat da, eta askotariko eta egungo jardueren programazioaz gozatzeko aukera ematen du, hainbat ordutegitan.

El **BONO DEPORTE** es un programa deportivo con sistema de reserva previa que permite disfrutar de una programación de actividades variada y actual en diferentes horarios.

NORENTZAT / DIRIGIDO A

16 urtetik gora eta abonua duten pertsonen.

Personas abonadas de más de 16 años.

ABANTAILAK / VENTAJAS

- Askotariko jarduera zuzenduak
- Ordutegietan malgutasun handiagoa
- Jarduera berriak eta egungoak
- Actividades dirigidas y variadas
- Mayor flexibilidad horaria
- Actividades novedosas y actuales

IRAUPENA / DURACIÓN

Kirol denboraldirako edo lau hilean behin berrituz

- 1. lau hilekoa: urria-urtarrila
- 2. lau hilekoa: otsaila-ekaina

Por curso deportivo o con renovación cuatrimestral

- 1º cuatrimestre: octubre-enero
- 2º cuatrimestre: febrero-junio

PREZIOA / PRECIO

100 euro lau hileko.

100 euros el cuatrimestre.

IZEN EMATEAK / INSCRIPCIONES

Izena emateko epea (maiatzaren 13a) amaitu ondoren eskaintza baino eskari gehiago badago, **ZOKKETA** egingo da. Izena ematean aurrenekoa izateak ez du plaza erreserbatzea bermatzen.

Si hay más demanda que oferta una vez concluido el plazo de inscripción (13 de mayo), se realizará un **SORTEO**. El inscribirse en primer lugar no garantiza la reserva de plaza.

-  **KARDIOA / CARDIO**
-  **GORPUTZA-ADIMENA CUERPO / MENTE**
-  **KOREOGRAFIATUAK / COREOGRAFIADAS**
-  **ENTRENAMENDU KONBINATUA / ENTRENAMIENTO COMBINADO**

Jarduera guztiak **Instalazio Zentraletan** egingo dira, berariaz aipatutakoak izan ezik.

Jarduera guztiak **ordubeteko iraupena** izango dute, adierazitakoek izan ezik.

Eskaintzen diren jarduerak **aldaketak** izan ditzakete (ordutegia, talde-banaketa, aretoak, begiraleak eta kuotak) dagoen eskaeraren arabera edo antolaketa beharregatik.

Todas las actividades se desarrollarán en las **Instalaciones Centrales** excepto las señaladas.

Todas las actividades tendrán una **duración de una hora** excepto las señaladas.

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

POPULAZIO SENTIKORRENTZAKO JARDUERAK / ACTIVIDADES POBLACIONES SENSIBLES

16

UDAL KIROL-PROGRAMA / PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL

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



- 16-75 urte
- Hiru hileko jarduera
- Izena ematean kirol errezeta gehitu
- 16-75 años
- Actividad trimestral
- La inscripción tiene que ir acompañada de la receta deportiva

Eguna Día	Ordua Hora	€ Prezioa Precio
Asteartea eta Osteguna	10:30 - 12:00	46 € (Trimestre / trimestre)
Martes y Jueves	16:30 - 18:00	
	18:00 - 19:30	

HAURDUNENTZAKO TAILERRA / TALLER EMBARAZADAS

Eguna Día	Ordua Hora		€ Prezioa Precio
Asteazkena	12:00 - 13:30	Abonadas	29 € / mes
Miércoles		No abonadas y empadronadas	44 € / mes
MENSUAL		No abonadas y no empadronadas	62 € / mes

ERDITZE ONDOKO INDARBERRITZE FISIKOA / RECUPERACIÓN FÍSICA POSTPARTO

Eguna Día	Ordua Hora		€ Prezioa Precio
Astelehena	11:30 - 12:30	Abonadas	29 € / mes
Lunes		No abonadas y empadronadas	44 € / mes
MENSUAL		No abonadas y no empadronadas	62 € / mes

ERDITZE ONDOKO ZERBITZUA / GUARDERÍA POSTPARTO

Adina Edad	Eguna Día	Ordua Hora		€ Prezioa Precio
1-5 hilabete / meses	Astelehena	11:30 - 12:30	Abonadas	29 € / mes
	Lunes		No abonadas y empadronadas	44 € / mes
	MENSUAL		No abonadas y no empadronadas	62 € / mes

HAURTXOAK URETAN / BEBÉS EN EL AGUA

Bai niniak, bai bera laguntzera datorrenak, instalazioen abonua izan behar dute

Tanto el/la bebé como la persona acompañante tienen que ser abonados/as a las instalaciones

Adina Edad	Eguna Día	Ordua Hora	€ Prezioa Precio
6-11 hilabete / meses	Osteguna-Jueves	10:30 - 11:00	132 € (66x2)

URETAKO PSIKOMOTRIZITATEA / PSICOMOTRICIDAD ACUÁTICA

Adina Edad	Eguna Día	Ordua Hora	€ Prezioa Precio
12-20 hilabete / meses	Asteartea-Martes	17:30 - 18:15	196 € (98x2)
19-25 hilabete / meses	Asteazkena-Miércoles	16:45 - 17:30	
23-31 hilabete / meses	Osteguna-Jueves	17:30 - 18:15	196 € (98x2)
26-34 hilabete / meses	Asteazkena-Miércoles	17:30 - 18:15	
26-34 hilabete / meses	Osteguna-Jueves	16:45 - 17:30	196 € (98x2)
+35 hilabete / meses	Asteartea-Martes	16:45 - 17:30	
+35 hilabete / meses	Osteguna-Jueves	18:15 - 19:00	196 € (98x2)

BIRENTZAKO BALOIA / BALÓN PARA DOS

(Módulo Patxi Morentin)

Adina Edad	Eguna Día	Ordua Hora	€ Prezioa Precio
2-5 urte/años	Asteazkena-Miércoles	17:30 - 18:30	196 € (98x2)

URETAKO PSIKOMOTRIZITATE FUNTZIONALA / PSICOMOTRICIDAD FUNCIONAL ACUÁTICA

Eskatu plaza posta bidalita /
Solicitud de plaza enviando correo
(deportes.kirolak@zizurnagusia.eus)

Adina Edad	Eguna Día	Ordua Hora	€ Prezioa Precio
4-15 urte/años	Asteartea-Martes	18:15 - 18:45	86 €
	Asteazkena-Miércoles	18:15 - 18:45	
		18:30 - 19:00	
		19:00 - 19:30	

INDARBERRITZE FUNTZIONALA URETAN / RECUPERACIÓN FUNCIONAL EN AGUA

Adina Edad	Eguna Día	Ordua Hora	€ Prezioa Precio
+16 urte/años	Asteartea / Martes	11:00 - 11:45	124 € (62x2)
	Osteguna-Jueves	11:00 - 11:45	

INFORMAZIÓ PRAKTIKOA INFORMACIÓN PRÁCTICA

18

NOLA IZENA EMAN / CÓMO INSCRIBIRSE

• WEB bidez, pertsona abonatuak

Zizur Nagusiko Udaleko weborria:

1. www.zizurmayor.es/eu
2. Udal Zerbitzuak
3. Kirolak
4. Bulego birtuala
Oficina Virtual (zizurmayor.es)



Erabiltzaile zenbakia eta pasahitza beharko dituzu.

- Ez badituzu zure kredentzialak ezagutzen eta eposta baduzu, kirol instalazioen fitxan eskura ditzakezu
- Bestela, HAB-i eskatu ahal diozu (Herritarren Arretarako Bulegoa): Luz. 1 948181900 edo eposta bat bidali oac@zizurnagusia.eus

IZENA EMATEKO BESTE BIDE BATZUK

- **PADELA:** taldeak kirol arloak osatuko ditu begiraleekin batera eta inprimakien bidez.
- **OSASUNERAKO PROGRAMA – KIROL ERREZETA:** osasungintzako langileek programara sartzeko profil egokia detektatuko dute eta Kirol Arlora bideratzen dute. Izena ematean kirol errezeta gehitu behar da.

• Vía WEB personas abonadas

Página del Ayuntamiento de Zizur Mayor:

1. www.zizurmayor.es
2. Servicios Municipales
3. Deportes
4. Oficina virtual
Oficina Virtual (zizurmayor.es)



Necesitará número de usuario y contraseña.

- Si desconoce sus credenciales y tiene el email, en la ficha de instalaciones deportivas puede conseguirlo
- Si no, puede pedirlo poniéndose en contacto con la OAC (Oficina de Atención a la Ciudadanía): Ext. 1 948181900 o enviando un email a oac@zizurnagusia.eus

OTRAS MODALIDADES DE INSCRIPCIÓN

- **PÁDEL:** los grupos los cubre el área de deportes junto con el monitorado mediante formularios.
- **PROGRAMA DE SALUD – RECETA DEPORTIVA:** el personal sanitario detecta el perfil adecuado para acceder al programa y lo deriva al Área de Deportes. La inscripción tiene que ir acompañada de la receta deportiva.

OHAR INTERESGARRIAK

- **Aurten, bir-izen ematea desagertuko da; hau da, abonua duten guztiek eskubide bera izanen dute edozein jardueratan izena emateko, ez du eraginik izanen iaz izena emanda zeuden ala ez.**
- 2024-2025 denboraldiko kirol jarduerak urriaren 2an hasiko dira.
- Ikastarorako plaza norberarena da eta ezin zaio beste bati utzi.
- Ikastaroetako plaza kopurua mugatua da eta izen emate daten hurrenkeran betetzen dira.
- **Itxaron zerrendak:** haien helburua ez da plaza dutenek aldaketa egin dezaten, baizik eta plazarik ez dutenentzako izen emate berriak kudeatzea.
- **Aldaketen kudeaketa:** ikastaroren batean lekuren bat libre balego (webean edo HABen kontsulta daiteke) eta inork aldatu nahiko balu titularra den beste plaza batengatik, HABekin harri beharko du harremanetan kudeatzeko.
- Eskaintzen diren jarduerak aldaketak izan ditzakete (ordutegia, talde-banaketa, aretoak, begiraleak eta kuota) dagoen eskaeraren arabera edo antolaketa beharregatik.
- Eskaintzen diren jarduerak, ordutegiak eta instalazioak aldaketak izan ditzakete, edo bertan behera utzi, izen emate kopuruaren arabera. **Ez da bermatzen taldeak sortuko direnik eskaera ez bada nahikoa.**
- Jarduera hauetan borondatez parte hartzen da. Partaide bakoitzak bere aseguruarekin estaliko dituzten jardueran zehar gerta daitezkeen istripu edota lesioak. Udalak bere gain hartuko du horrek eragin dezakeen gastua.
- **Hezkuntza behar bereziak** dituzten haurren familiei gogorarazten zaie komenigarria dela horren berri ematea Kirol Arloari, izan parte hartzaile kopurua egokitzeko, izan aukeratu duten jardueran laguntza jartzeko.
- Kirol jardueretan izena ematen duten lagunei aholkatzen diegu **osasun-azterketa** egiteko. Udalak eskubidea izanen du azterketa hori eskatzeko, horretarako beharra ikusiko balu.

NOTAS DE INTERÉS

- Este año desaparece la re-inscripción; es decir, todas las personas abonadas tendrán el mismo derecho para inscribirse en cualquier actividad, sin importar si el año pasado estaban inscritos/as o no.
- Las actividades deportivas para la temporada 2024-2025 darán comienzo el 1 de octubre.
- La plaza del curso es nominal y no puede ser cedida a otra persona.
- Las plazas de los cursos son limitadas y se cubren siguiendo las fechas de inscripción.
- **Listas de espera:** su finalidad no es la gestión de cambios, sino nuevas inscripciones con prioridad hacia personas que carecen de ellas.
- **Gestión de cambios:** si hay disponible una plaza libre en un curso (consultando en la web o la OAC) que alguien quiere cambiar por otra de la que es titular deberá contactar con la OAC para gestionarlo.
- La oferta de actividades podrá sufrir modificaciones (horario, distribución de grupos, salas, monitorado y cuotas) en función de la demanda existente o necesidades de organización.
- Las actividades ofertadas, horarios e instalaciones serán susceptibles de sufrir cambios o anulaciones según el número de inscripciones. **No se garantiza la creación de grupos si la demanda es insuficiente.**
- La participación en estas actividades es voluntaria. Cada participante cubrirá los posibles accidentes o lesiones producidas en el transcurso de la actividad mediante su seguro, no haciéndose cargo el Ayuntamiento del gasto que ello ocasione.
- Se recuerda a las familias de las niñas y niños con **necesidades educativas especiales** que es conveniente que informen en el Área de Deportes para que se adapte el número de participantes o se gestione el refuerzo necesario en la actividad de su elección.
- Recomendamos a las personas inscritas en las actividades deportivas, someterse a un **reconocimiento médico previo**, reservándose el Ayuntamiento el derecho de exigirlo si lo estimase conveniente.

JARDUEREN ORDAINKETA / PAGO DE LAS ACTIVIDADES

- Izen ematea ikastaro osorako da (urria-maiatza/ekaina). Kuotaren kobratzea epe bakarrean edo bitan egingen da, jardueraren arabera.
- Bi kuotako ikastaroen kasuan: bigarren zatirako baja eman nahi bada (bigarren kuota ez kobratzeko), posta elektronikoko bidez eskatu beharko da (oac@zizurnagusia.eus) urtarrilaren 31 baino lehen. Bertan adierazi beharko dira zein pertsona eta zer ikastarotan emango duen baja.
- Salbu eta guztiz ongi justifikatutako kasuetan, **ez da itzuliko baja ematen den jardueraren kuotaren zenbatekoa**, baina aukera dago aldatzeko.
- Behin jarduera hasita ez da ordaindutako kostua itzuliko.
- Abonua ez dutenek irailan izena eman ahalko dute honako gastu gehigarria ordainduta "Abonatu gabekoen kuota" ($89 \times 2 = 178$ euro).
- La inscripción es para todo el curso (octubre-mayo/junio). El cobro de la cuota se realiza en un plazo o en dos, según la actividad.
- En el caso de cursos con forma de pago en dos cuotas: si se desea la baja para la segunda parte (evitando el cobro de la segunda cuota), deberá solicitarse por correo electrónico oac@zizurnagusia.eus antes del 31 de enero. Se debe indicar la persona y el/los cursos afectados.
- Salvo en casos excepcionales debidamente justificados, **no se devolverá el importe de la cuota de la actividad que sea dada de baja**, pero cabrá la opción de cambiarla.
- Comenzada la actividad no se devolverá el coste abonado.
- Las personas no abonadas podrán inscribirse en septiembre pagando el suplemento "Cuota de persona no abonada" ($89 \times 2 = 178$ €).

DATU BABESA / PROTECCIÓN DE DATOS

- **Tratamenduaren arduraduna:** Zizur Nagusiko Udala.
- **Tratamenduaren helburuak:** kirol jardueren programazioa, kontrola eta gauzapena.
- **Eskubideak:** eskubidea duzu datuak eskuratzeko, zuzentzeko, ezabatzeko eta beste eskubide batzuk gauzatzeko udal bulegoetara joanda edo honako helbide elektronikoa: delegadaprotecciondatos@zizurmayer.es
- **Informazio gehigarria:** gure webean dagoen datuen babeserako ataleko pribatutasun abisuaren azpiatalean: www.zizurmayer.es
- **Responsable del tratamiento:** Ayuntamiento de Zizur Mayor.
- **Finalidades del tratamiento:** programa, 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@zizurmayer.es
- **Información adicional:** disponible en el apartado de aviso de privacidad detallado sobre protección de datos en nuestra web: www.zizurmayer.es



Instituto Navarro del Deporte
y de la Actividad Física
Nafarroako Kirolaren eta
Jarduaren Fisikoaren Institutua