

UDAL KIROL PROGRAMA PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL

2026 - 2027 ikasturteko jardueren izen - ematea
Inscripción actividad 2026 - 2027

Udako trinkoak eta jarduerak
Intensivos y actividades de verano

KIROL INSTALAZIOA - INSTALACIONES DEPORTIVAS



Zizur Nagusiko Udala
Ayuntamiento de Zizur Mayor

Gobierno
de Navarra  Nafarroako
Gobernua



Instituto Navarro del Deporte
y de la Actividad Física



Nafarroako Kirolaren eta
Jarduera Fisikoaren Institutua

Izena eman App berrian!! Inscríbete en la ¡¡Nueva App!!

Izen-ematea App berrian

- Deskargatu **Kirol Zizur** aplikazioa Play Store edo App Storetik.
- Hasi saioa erabiltzaile eta pasahitzarekin.
- **+ Erreserba berria** atalean sakatu.
- **Ikastaroetarako izen-emateak** erabaki eta interesatzen zaizun ikastaroa hautatu.

Inscripción en la nueva App

- Descargar la aplicación **Kirol Zizur** del Play Store o App Store.
- Iniciar sesión con usuario y contraseña.
- Pulsar en el apartado **+ Nueva reserva**
- Elegir **inscripciones a cursos** y seleccionar el curso en el que estás interesado/a.



Kirol Zizur

Ohar interesgarriak

- 2026-2027 denboraldirako kirol jarduerak urriaren 1ean hasiko dira.
- Ikastaroko plaza izenduna da eta ezin zaio beste pertsona bati laga
- Ikastaroetako plazak mugatuak dira, eta izen-emate data kontuan hartuta beteko dira.
- **Itxaron-zerrendak:** haien helburua ez da aldaketen kudeaketa, baizik eta izen-emate berriak kudeatzea, lehentasuna emanez jarduerarik ez duten pertsoneri.
- **Aldaketen kudeaketa:** ikastaro batean plaza libre bat badago (webgunean edo HABen kontsultatuta) eta norbaitek duen plaza beste batekin aldatu nahi badu, HABekin harremanetan jarri beharko du aldaketa kudeatzeko.
- Jardueren eskaintzak aldaketak izan ditzake (ordutegia, taldeen banaketa, aretoak, monitoreak eta kuota), eskariaren edo antolaketa-beharren arabera.
- **Ez da bermatzen taldeak sortzea eskaria nahikoa ez bada.** Eskainitako jarduerak, ordutegiak eta instalazioak aldatu edo bertan behera utzi ahal izango dira izen-emate kopuruaren arabera.
- Jarduera hauetan parte hartzea borondatezkoa da. **Parte-hartzaile bakoitzak bere aseguruaren bidez estaliko ditu jardueran zehar gerta daitezkeen istripu edo lesioak;** beraz, Udalak ez du horrek eragindako gastuen ardurarik hartuko.
- **Hezkuntza-premia bereziak** dituzten neska-mutilen familiei gogorarazten zaie Kiroletako Arloan jakinaraztea komeni dela, jardueran parte-hartzaile kopurua egokitu edo behar den laguntza indartzea kudeatu ahal izateko.
- Kirol jardueretan izena eman duten pertsoneri aurretiazko azterketa medikoa egitea gomendatzen zaie; eta Udalak hori eskatzeko eskubidea gordetzen du, egoki iritiz gero.

Notas de interés

- Las actividades deportivas para la temporada 2026-2027 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.
- **No se garantiza la creación de grupos si la demanda es insuficiente.** Las actividades ofertadas, horarios e instalaciones podrán ser susceptibles de cambios o anulaciones según el número de inscripciones.
- 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

- Izen ematea ikastaro osorako da (urria-maiatza/ekaina). Kuotaren kobratzea epe bakarrean edo bitan eginen da, jardueraren arabera.
- Bi kuotatan ordaintzen diren ikastaroen kasuetan, baja posta elektronikoki dibeze egin beharko da urtarrilaren 31 baino lehen: oac@zizurnagusia.eus.
- Salbu eta guztiz ongi justifikatutako kasuetan, **ez da itzuliko baja ematen den jardueraren joutaren zenbatekoa,** baina aukera dago aldatzeko.
- Abonua ez dutenek irailan izena eman ahalko dute honako gastu gehigarria ordainduta "Abonatu gabekoen kuota" (92 x 2 = 184 €).

Pago de las actividades

- La inscripción es para todo el curso (octubre-mayo/junio), realizándose el cobro de la cuota en un plazo o en dos, según la actividad.
- En el caso de cursos con forma de pago en dos cuotas debe formalizarse la baja solicitándola por correo electrónico a oac@zizurnagusia.eus antes del 31 de enero.
- 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).
- Las personas no abonadas podrán inscribirse en septiembre abonando el suplemento "Cuota de persona no abonada" (92 x 2 = 184 €).

Udako jarduerak / Actividades de verano

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

Jarduera hau soilik 16 urtetik gorako abonatuak dago zuzenduta.

Hiru txanda egongo dira eta bakoitzean 4 jarduera egingo dira.

Izena emateko epea maiatzaren 4an hasiko da. Izen-emateak aplikazioaren bidez egingo dira. Izena emateak aukeratutako jardueraren 4 saioetara joateko eskubidea dakar (2 saio 3. txandaren kasuan), ezin da saio bakar batean izena eman.

Esta actividad está dirigida únicamente a personas abonadas mayores de 16 años.

Habrará tres tandas con 4 actividades en cada una de ellas.

El plazo de inscripción comenzará el 4 de mayo. Las inscripciones se realizarán a través de la app. La inscripción conlleva el derecho a ir a las 4 sesiones (2 sesiones en el caso de la tanda 3) de la actividad elegida, no se puede apuntar a una única sesión.

Txanda 2: Abuztuaren 3tik 14ra Tanda 2: Del 3 al 14 de agosto

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						

Patxi Morentin → ○

Jarduera / Actividad	Ordua / Hora	Eguna / Día	Prezioa / Precio
Zumba	09:00 - 10:00	Astelehena eta asteazkena Lunes y miércoles	16€ (4 saio / sesiones)
Cross Training	09:00 - 10:00	Astearte eta osteguna Martes y jueves	16€ (4 saio / sesiones)
Gap	19:00 - 20:00	Astearte eta osteguna Martes y jueves	16€ (4 saio / sesiones)
Hiit	20:00 - 21:00	Astelehena eta asteazkena Lunes y miércoles	16€ (4 saio / sesiones)

Txanda 1: Uztailaren 20tik 31ra Tanda 1: Del 20 al 31 de julio

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				

Jarduera / Actividad	Ordua / Hora	Eguna / Día	Prezioa / Precio
Gimnasia Correctiva	09:00 - 10:00	Astelehena eta asteazkena Lunes y miércoles	16€ (4 saio / sesiones)
Full Body Power	09:00 - 10:00	Astearte eta osteguna Martes y jueves	16€ (4 saio / sesiones)
Zumba	19:00 - 20:00	Astearte eta osteguna Martes y jueves	16€ (4 saio / sesiones)
Cross Training	20:00 - 21:00	Astelehena eta asteazkena Lunes y miércoles	16€ (4 saio / sesiones)

Txanda 3: Abuztuaren 17tik 21ra Tanda 3: Del 17 al 21 de agosto

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						

Jarduera / Actividad	Ordua / Hora	Eguna / Día	Prezioa / Precio
Cross Training	09:00 - 10:00	Astelehena eta asteazkena Lunes y miércoles	8€ (2 saio / sesiones)
Aquagym	09:00 - 10:00	Astearte eta osteguna Martes y jueves	8€ (2 saio / sesiones)
Zumba	19:00 - 20:00	Astelehena eta asteazkena Lunes y miércoles	8€ (2 saio / sesiones)
Gap	20:00 - 21:00	Astearte eta osteguna Martes y jueves	8€ (2 saio / sesiones)

Udako trinkoak / Intensivos de verano



Igeriketa / Natación

DATAK: Ekainaren 1tik 12ra emanen dira, astelehenetik ostiralera 2 astez. (10 saio)

FECHAS: Se imparten del 1 al 12 de junio, de lunes a viernes durante 2 semanas. (10 sesiones)

IZEN EMATEAK / INSCRIPCIONES

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					

● **ABONUA DUTENEK** zuzeneko izen ematea maiatzaren 11etik 17ra (13 eta 14 aurrez aurreko eta telefonoz).

● **ABONUA EZ DUTENEN** izen ematea maiatzaren 18tik 22ra, telefonoz, aurrez aurre edo ema **deportes.kirolak@zizurnagusia.eus**. Izen-abizenak, haurren jaiotze-data eta harremanetarako telefonoa adierazi behar dira.

● **PERSONAS ABONADAS** inscripción directa del 11 al 17 de mayo (13 y 14 de manera presencial y telefónica).

● **PERSONAS NO ABONADAS** inscripción del 20 al 22 de mayo, por teléfono, de manera presencial o por email **deportes.kirolak@zizurnagusia.eus**, indicando nombre, apellidos, fecha de nacimiento del niño o niña y teléfono/s de contacto.

Jaioturtea / Nacimiento	Ordua / Hora
2020 2022 Euskaraz 2021	16:00 - 16:30
2022 2021 Euskaraz 2020	16:30 - 17:00
2021 2022 Euskaraz 2019	17:00 - 17:30
2022 2020 Euskaraz 2021	17:30 - 18:00
2022 2016 2019 Euskaraz	18:00 - 18:30
2022 2019 2021	18:30 - 19:00
2019 2020 2018 Euskaraz	19:00 - 19:30
2018 2015 2017	19:30 - 20:00

Prezioa / Precio

Abonatuak / Personas abonadas **48€**
Ez abonatuak / No abonadas **96€**

Jaioturtea / Nacimiento

Ordua / Hora

Ohituren
Hezitzailea
Educatorea
de hábitos

15:45 - 16:45
16:15 - 17:15
16:45 - 17:45
17:15 - 18:15
17:45 - 18:45
18:15 - 19:15
18:45 - 19:45
19:15 - 20:15

Prezioa Ohituren hezitzailea /
Precio Educadora de hábitos

Abonatuak / Personas abonadas **31€**
Ez abonatuak / No abonadas **62€**

Haurrak / Infantil

Abonatuak / Personas abonadas **43€**
Ez abonatuak / No abonadas **86€**

Astea / Semana	Ordua / Hora
08/06 - 12/06	17:30 - 18:30
15/06 - 19/06	17:30 - 18:30
22/06 - 26/06	10:30 - 11:30 11:30 - 12:30
29/06 - 03/07 Euskaraz	10:30 - 11:30 11:30 - 12:30
20/07 - 24/07	10:30 - 11:30 11:30 - 12:30
27/07 - 31/07 Euskaraz	10:30 - 11:30 11:30 - 12:30
03/08 - 07/08	10:30 - 11:30 11:30 - 12:30
10/08 - 14/08	10:30 - 11:30 11:30 - 12:30
17/08 - 21/08	10:30 - 11:30 11:30 - 12:30

Helduak / Personas adultas

Abonatuak / Personas abonadas **58€**
Ez abonatuak / No abonadas **116€**

Astea / Semana	Ordua / Hora
08/06 - 12/06	18:30 - 19:30 19:30 - 20:30
15/06 - 19/06	18:30 - 19:30 19:30 - 20:30
22/06 - 26/06	18:30 - 19:30 19:30 - 20:30
29/06 - 03/07 Euskaraz	18:30 - 19:30 19:30 - 20:30
20/07 - 24/07	18:30 - 19:30 19:30 - 20:30
27/07 - 31/07	18:30 - 19:30 19:30 - 20:30
03/08 - 07/08	18:30 - 19:30 19:30 - 20:30
10/08 - 14/08	18:30 - 19:30 19:30 - 20:30
17/08 - 21/08	18:30 - 19:30 19:30 - 20:30

Padela / Pádel



DATAK: Asteroko trinkoak ekainean, uztailean eta abuztuan.

FECHAS: Intensivos semanales en junio, julio y agosto.

IZEN EMATEAK / INSCRIPCIONES

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					

● Izen ematea aplikazioaren bitartez egingo da. Taldeak osatzeko maila hartuko da kontuan. Hilaren 13an eta 14an, aurrez aurre eta telefonoz. Plazen zozketa, mailaren arabera.

● La inscripción se realizará mediante formulario en la App. Los grupos se formarán teniendo en cuenta el nivel. Días 13 y 14 presencial y telefónica. Sorteo de plazas por nivel.

Haurrentzako kirol jarduerak / Actividades deportivas infantiles



Kirol psikomotrizitatea/ Psicomotricidad deportiva

Prezioa / Precio	Adina / Edad	Eguna / Día	Ordua / Hora
94€	Euskaraz	4 - 5 Urte / Años	Astelehena / Lunes
		4 - 5 Urte / Años	Astelehena / Lunes



Multikirola/ Multideporte

Prezioa / Precio	Adina / Edad	Eguna / Día	Ordua / Hora
114€	Euskaraz	6 - 9 Urte / Años	Astelehena eta osteguna / Lunes y jueves
		6 - 9 Urte / Años	Astelehena eta osteguna / Lunes y jueves



Multikirola zirkua eta zumba miniarekin / Multideporte con circo y mini zumba

Prezioa / Precio	Adina / Edad	Eguna / Día	Ordua / Hora
114€	6 - 9 Urte / Años	Astelehena eta osteguna / Lunes y jueves	17:00 - 18:00

Patxi Morentin



Gimnastika erritmikoa / Gimnasia Rítmica

Prezioa / Precio	Adina / Edad	Eguna / Día	Ordua / Hora
114€	5 - 7 Urte / Años (Hastapena / Iniciación)	Astelehena era asteaskena / Lunes y miércoles	16:45 - 17:45
	7 - 12 Urte / Años (Erdi maila / Medio)	Astelehena era asteaskena / Lunes y miércoles	17:45 - 18:45



Eskrima / Esgrima

Prezioa / Precio	Adina / Edad	Eguna / Día	Ordua / Hora
71€	7 - 14 Urte / Años	Osteguna / Jueves	16:45 - 17:45



Kids Erritmoak / Ritmos kids

Prezioa / Precio	Adina / Edad	Eguna / Día	Ordua / Hora
71€	9 - 14 Urte / Años	Asteartea / Martes	17:00 - 18:00
		Osteguna / Jueves	18:00 - 19:00



Eskalada rokodromoan / Eskalada en rocódromo

Prezioa / Precio	Adina / Edad	Eguna / Día	Ordua / Hora
146€ Bi ordainketa / dos pagos 73€	Euskaraz	7 - 10 Urte / Años	Astelehena / Lunes
		7 - 10 Urte / Años	Astelehena / Lunes
		7 - 10 Urte / Años	Asteazkena / Miércoles
		11 - 14 Urte / Años	Astelehena / Lunes
	Euskaraz	11 - 14 Urte / Años	Asteazkena / Miércoles
		11 - 14 Urte / Años	Asteazkena / Miércoles

Patxi Morentin



Irristaketa / Patinaje

Prezioa / Precio	Adina / Edad	Eguna / Día	Ordua / Hora
94€	6 - 9 Urte / Años	Asteazkena / Miércoles	16:45 - 18:15
	7 - 17 Urte / Años	Asteartea / Martes	16:45 - 18:15



Badmintona / Bádminton

Prezioa / Precio	Adina / Edad	Eguna / Día	Ordua / Hora
74€	9 - 16 Urte / Años	Asteartea / Martes	18:30 - 19:30

Haurrentzako kirol jarduerak / Actividades deportivas infantiles



Prezioa / Precio **186€**
Bi ordainketa / dos pagos **93€**

Lekuak mailaren arabera zozketatuko dira.
Sorteo de plazas por nivel.

Adina / Edad	Eguna / Día	Ordua / Hora
7 - 14 Urte / Años	Astelehena / Lunes	16:30 - 17:30
	Astelehena / Lunes	17:30 - 18:30
	Astelehena / Lunes	18:30 - 19:30
	Astearte / Martes	17:30 - 18:30
	Astearte / Martes	18:30 - 19:30
	Osteguna / Jueves	17:30 - 18:30
	Osteguna / Jueves	18:30 - 19:30
	Ostirala / Viernes	17:30 - 18:30
	Ostirala / Viernes	18:30 - 19:30
	Larunbata / Sábado	10:00 - 11:00



Prezioa / precio **110€**

Prezioa / precio **91€**

Prezioa / precio **100€**

6 - 9 Urte / Años	Astearte eta Osteguna / Martes y jueves	18:15 - 19:00
6 - 9 Urte / Años	Astearte eta Osteguna / Martes y jueves	19:00 - 19:30
+10 Urte / Años	Ostirala / Viernes	19:15 - 20:00



Prezioa / Precio **90€**

Haurren autonomia taldean sustatzeko proposamena da. Zerbitzu hezigarria da, eta begiraleak hainbat baliotan heziko ditu haurrak: 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
Astelehena / Lunes	16:30 - 17:30
	17:00 - 18:00
	17:30 - 18:30
Astearte / Martes	16:30 - 17:30
	17:00 - 18:00
	17:30 - 18:30
Asteaskena / Miércoles	16:30 - 17:30
	17:00 - 18:00
	17:30 - 18:30
Osteguna / Jueves	17:00 - 18:00
	17:30 - 18:30

Prezioa Ohituren hezitzailea /
Precio Educadora de hábitos **53€**

Jaiotakoak / Nacidos	Eguna / Día	Ordua / Hora
2019 edo lehenago / y antes	Ostirala / Viernes	18:30 - 19:00
2019 edo lehenago / y antes	Larunbata / Sábado	10:30 - 11:00
2020 Euskaraz	Astearte / Martes	17:45 - 18:15
2020	Astelehena / Lunes	17:15 - 17:45
2020	Astelehena / Lunes	17:45 - 18:15
2020	Asteazkena / Miércoles	17:15 - 17:45
2020	Larunbata / Sábado	11:00 - 11:30
2021 Euskaraz	Astelehena / Lunes	17:15 - 17:45
2021 Euskaraz	Astearte / Martes	16:45 - 17:15
2021	Astelehena / Lunes	17:45 - 18:15
2021	Astearte / Martes	17:15 - 17:45
2021	Astearte / Martes	17:45 - 18:15
2021	Asteazkena / Miércoles	16:45 - 17:15
2021	Asteazkena / Miércoles	17:15 - 17:45
2021	Osteguna / Jueves	17:15 - 17:45
2022 Euskaraz	Astelehena / Lunes	16:45 - 17:15
2022 Euskaraz	Astearte / Martes	17:15 - 17:45
2022	Astelehena / Lunes	16:45 - 17:15
2022	Astearte / Martes	16:45 - 17:15
2022	Asteazkena / Miércoles	16:45 - 17:15
2022	Asteazkena / Miércoles	17:45 - 18:15
2022	Asteazkena / Miércoles	17:45 - 18:15
2022	Osteguna / Jueves	17:45 - 18:15
2022	Larunbata / Sábado	11:30 - 12:00



Nerabeentzako jarduerak / Actividades para adolescentes

Helduentzako jarduerak / Actividades personas adultas

	Eguna / Día	Ordua / Hora		Eguna / Día	Ordua / Hora	
Nerabeendako Indar - entren. / Entren. de fuerza para adolescentes			Nerabeendako entren. funtzionala. / Entren. funcional para adolescentes			Patxi Morentin 15-18 Urte / Años
	180€ *(90 x2)	Asteartea eta osteguna / Martes y jueves		16:00 - 17:00	Prezioa / precio 180€	
90€	Larunbata / Sábado	11:30 - 12:30	Bi ordainketa / dos pagos 90€	Astearte eta osteguna / Martes y jueves	16:30 - 17:30	Euskaraz

	Eguna / Día	Ordua / Hora		Eguna / Día	Ordua / Hora		
Ciclo Indoor Virtual			Prezioa / precio 56€	Astelehena / Lunes	09:00 - 10:00	+14 Urte / Años	
	Bi ordainketa / dos pagos 28€	Astelehena / Lunes		16:00 - 17:00	Asteazkena / Miércoles		17:00 - 18:00
		Asteazkena / Miércoles		09:00 - 10:00	Ostirala / Viernes		18:00 - 19:00

**Kirol bonua /
Bono deporte**

+16 Urte / Años

Prezioa /
precio **206€**

Bi ordainketa /
dos pagos 103€

	Eguna / Día	Ordua / Hora	
CKB (Cardio Kick Boxing)			+14 Urte / Años
	Prezioa / precio 90€	Asteazkena / Miércoles	
Bi ordainketa / dos pagos 45€	Osteguna / Jueves	20:30 - 21:30	

	Eguna / Día	Ordua / Hora		
Indar - entrenamendua / Entrenamiento de fuerza			+18 Urte / Años	
	Prezioa / precio 112€	Astelehena / Lunes		15:15 - 16:15
	Bi ordainketa / dos pagos 56€	Astearte / Martes		20:15 - 21:15
	Asteazkena / Miércoles	15:15 - 16:15		

	Eguna / Día	Ordua / Hora		Eguna / Día	Ordua / Hora		
Ciclo Indoor			+14 Urte / Años			Euskaraz	
	Prezioa / precio 100€	Astelehena / Lunes		17:45 - 18:45	Asteaskena / Miércoles		18:15 - 19:15
	Bi ordainketa / dos pagos 50€	Astelehena / Lunes		18:45 - 19:45	Asteazkena / Miércoles		19:15 - 20:15
		Astelehena / Lunes		19:45 - 20:45	Osteguna / Jueves		09:15 - 10:15
		Asteartea / Martes		09:15 - 10:15	Osteguna / Jueves		18:00 - 19:00
		Asteartea / Martes		18:00 - 19:00	Osteguna / Jueves		19:00 - 20:00
		Asteartea / Martes		19:00 - 20:00	Osteguna / Jueves		20:00 - 21:00
		Asteartea / Martes		20:00 - 21:00			

	Eguna / Día	Ordua / Hora	
Taichi			+14 Urte / Años
	Prezioa / precio 212€	Asteartea eta osteguna / Martes y jueves	
Bi ordainketa / dos pagos 106€	Astelehena eta asteazkena / Lunes y miércoles	19:00 - 20:00	


	Eguna / Día	Ordua / Hora		
Entrenamendu orokor aktiboa / Entrenamiento global activo			+16 Urte / Años	
	Prezioa / precio 90€	Astelehena / Lunes		09:00 - 10:00
	Bi ordainketa / dos pagos 45€	Asteazkena / Miércoles		20:00 - 21:00


	Eguna / Día	Ordua / Hora	
Aerobic + Step			+16 Urte / Años
	Prezioa / precio 90€	Astearte / Martes	
Bi ordainketa / dos pagos 45€		18:00 - 19:00	



	Eguna / Día	Ordua / Hora		
Aquagym			+16 Urte / Años	
	176€ *(88 x2)	Astelehena / Lunes		10:15 - 11:00
	206€ *(103 x2)	Asteaskena / Miércoles		10:00 - 11:00
192€ *(96 x2)	Ostirala / Viernes	16:30 - 17:30 (Amai /Fin: 31-05)		



Helduentzako jarduerak / Actividades personas adultas

	Eguna / Día	Ordua / Hora		Eguna / Día	Ordua / Hora
 Abdomen core e hipopresivos			 Sabelaldea eta zoru pelbikoa / Abdomen y suelo pélvico		
90€ *(45 x2)	Astelehena / Lunes	17:00 - 18:00	90€ *(45 x2)	Astearte / Martes	19:15 - 20:15
80€ *(40 x2)	Ostirala / Viernes	10:15 - 11:00	80€ *(40 x2)	Osteguna / Jueves	18:15 - 19:00

	Eguna / Día	Ordua / Hora		Eguna / Día	Ordua / Hora
 Jarrera - Gimnasia zuzentzailea / Gimnasia correctiva postural					
Prezioa / precio 116€	Astelehena / Lunes	09:15 - 10:15	Prezioa / precio 116€	Asteaskena / Miércoles	09:00 - 10:00
Bi ordainketa / dos pagos 58€	Astelehena / Lunes	17:00 - 18:00	Bi ordainketa / dos pagos 58€	Osteguna / Jueves	17:15 - 18:15
	Astelehena / Lunes	18:00 - 19:00		Osteguna / Jueves	19:00 - 20:00
	Astearte / Martes	18:00 - 19:00		Osteguna / Jueves	20:00 - 21:00
	Astearte / Martes	20:30 - 21:30		Ostirala / Viernes	09:00 - 10:00
	Asteazkena / Miércoles	09:00 - 10:00			



	Eguna / Día	Ordua / Hora		Eguna / Día	Ordua / Hora
 Full Body Power					
90€ *(45 x2)	Astelehena / Lunes	18:00 - 19:00	90€ *(45 x2)	Asteazkena / Miércoles	19:00 - 20:00
	Astearte / Martes	17:00 - 18:00		Osteguna / Jueves	17:00 - 18:00

	Eguna / Día	Ordua / Hora		Eguna / Día	Ordua / Hora
 Fit Boots			 Gap + Streching		
Prezioa / precio 90€	Astearte / Martes	18:00 - 19:00	Prezioa / precio 90€	Astelehena / Lunes	19:00 - 20:00
Bi ordainketa / dos pagos 45€	Astearte / Martes	19:00 - 20:00	Bi ordainketa / dos pagos 45€	Osteguna / Jueves	15:15 - 16:15
				Astelehena / Lunes	20:00 - 21:00

	Eguna / Día	Ordua / Hora		Eguna / Día	Ordua / Hora
 Gap			 Hiit		
Prezioa / precio 90€	Astelehena / Lunes	20:00 - 21:00	Prezioa / precio 80€	Astearte / Martes	20:00 - 20:45
Bi ordainketa / dos pagos 45€	Astelehena / Lunes	21:00 - 22:00	Bi ordainketa / dos pagos 40€	Osteguna / Jueves	18:00 - 18:45
	Astearte / Martes	09:00 - 10:00			18:45 - 19:30
	Asteazkena / Miércoles	17:00 - 18:00			19:30 - 20:15

	Eguna / Día	Ordua / Hora		Eguna / Día	Ordua / Hora
 Cross Training					
80€ *(40 x2)	Astelehena / Lunes	19:00 - 19:45	80€ *(40 x2)	Asteazkena / Miércoles	09:15 - 10:00
90€ *(45 x2)	Astearte / Martes	09:00 - 10:00	90€ *(45 x2)	Asteazkena / Miércoles	18:00 - 19:00
90€ *(45 x2)	Astearte / Martes	19:00 - 20:00	80€ *(40 x2)	Osteguna / Jueves	07:15 - 08:00
90€ *(45 x2)	Astearte / Martes	20:00 - 21:00			

	Eguna / Día	Ordua / Hora		Eguna / Día	Ordua / Hora
 Zahartze aktiboa uretan / Envejecimiento activo en agua			 Badmintona / Bádminton		
80€ *(40 x2)	Astelehena / Lunes	12:30 - 13:15	Prezioa / precio 94€	Astearte / Martes	19:30 - 20:30

	Eguna / Día	Ordua / Hora		Eguna / Día	Ordua / Hora
 Zahartze aktiboa / Envejecimiento activo			 Eskalada / Escalada		
Prezioa / precio 96€	Astearte eta osteguna / Martes y jueves	10:00 - 11:00	Prezioa / precio 226€	Astelehena / Lunes	18:00 - 19:30
Bi ordainketa / dos pagos 48€	Astearte eta osteguna / Martes y jueves	11:00 - 12:00	Bi ordainketa / dos pagos 113€	Astelehena / Lunes	19:30 - 21:00
	Astelehena eta asteazkena / Lunes y miércoles	10:30 - 11:30		Asteazkena / Miércoles	18:00 - 19:30
	Astelehena eta asteazkena / Lunes y miércoles	11:30 - 12:30		Asteazkena / Miércoles	19:30 - 21:00

Helduentzako jarduerak / Actividades personas adultas

 **Yoga** Patxi Morentin
+14 Urte / Años

288€ *(144 x2)	Astelehena eta osteguna / Lunes y jueves	18:30 - 20:00
288€ *(144 x2)	Asteartea eta osteguna / Martes y jueves	10:00 - 11:30
144€ *(72 x2)	Asteartea / Martes	20:00 - 21:30

 **Zumba** +15 Urte / Años

Prezioa / precio 90€	Astelehena / Lunes	09:15 - 10:15
Bi ordainketa / dos pagos 45€	Astelehena / Lunes	15:15 - 16:15
	Astelehena / Lunes	19:00 - 20:00
	Asteartea / Martes	15:15 - 16:15 Euskaraz
	Asteazkena / Miércoles	09:15 - 10:15
	Asteazkena / Miércoles	18:15 - 19:15

 **Igeriketa / Natación** +14 Urte / Años

Prezioa / precio 180€	Astelehena eta asteazkena / Lunes y miércoles	12:00 - 12:45
Bi ordainketa / dos pagos 90€	Astelehena eta asteazkena / Lunes y miércoles	20:15 - 21:00
	Asteartea eta osteguna / Martes y jueves	19:30 - 20:15
	Asteartea eta osteguna / Martes y jueves	20:15 - 21:00 (Master)

 **Yoguilates** Patxi Morentin
+14 Urte / Años

Prezioa / precio 106€	Astearte / Martes	19:00 - 20:00
Bi ordainketa / dos pagos 53€	Asteazkena / Miércoles	10:00 - 11:00
	Asteazkena / Miércoles	19:00 - 20:00
	Asteazkena / Miércoles	20:00 - 21:00

 **TRX** +16 Urte / Años

Prezioa / precio 206€	Astelehena / Lunes	10:00 - 11:00	Patxi Morentin
Bi ordainketa / dos pagos 103€	Astelehena / Lunes	18:00 - 19:00	Patxi Morentin
	Astearte / Martes	18:00 - 19:00	Patxi Morentin
	Asteazkena / Miércoles	20:30 - 21:30	

 **Arnasketa kontzientea / Respiración Consciente** Patxi Morentin
+14 Urte / Años

90€ *(45 x2)	Osteguna / Jueves	20:00 - 21:00
---------------------	-------------------	---------------

 **Athletic cuerpo y mente** +16 Urte / Años

90€ *(45 x2)	Astelehena / Lunes	09:00 - 10:00
---------------------	--------------------	---------------

 **Streching** +14 Urte / Años

90€ *(45 x2)	Asteazkena / Miércoles	19:30 - 20:30
---------------------	------------------------	---------------

 **Padela / Pádel** +16 Urte / Años

Prezioa / precio 228€	L, M, X, J, V	09:30 - 10:30
Bi ordainketa / dos pagos 144€	L, M, X, J, V	10:30 - 11:30
	L, M, X, J, V	15:30 - 16:30
	L, M, X, J, V	16:30 - 17:30

Lekuak mailaren arabera zozketatuko dira.
Sorteo de plazas por nivel.

 **Mobility Fitness** +15 Urte / Años

90€ *(45 x2)	Astelehena / Lunes	20:30 - 21:30
---------------------	--------------------	---------------

 **Indarfit** +15 Urte / Años

90€ *(45 x2)	Osteguna / Jueves	09:00 - 10:00
	Ostirala / Viernes	18:00 - 19:00

 **Drums alive + Joera berriak / Drums alive + Nuevas tendencias** +14 Urte / Años

90€ *(45 x2)	Osteguna / jueves	19:00 - 20:00
---------------------	-------------------	---------------

L, M, X, J, V	17:30 - 18:30
L, M, X, J, V	18:30 - 19:30
L, M, X, J, V	19:30 - 20:30
L, M, X, J, V	20:30 - 21:30
Larunbata / Sábado	09:00 - 10:00
Larunbata / Sábado	11:00 - 12:00
Larunbata / Sábado	12:00 - 13:00

Populazio sentikorrentzako jarduerak / Actividades poblaciones sensibles



Osasun programa - Kirol errezeta / Programa de salud - Receta deportiva

Prezioa / Precio **48€ (Hiruhilabete / trimestral)**

Hiru Hileko jarduera / Actividad trimestral

Izena ematean kirol errezeta gehitu /
La inscripción tiene que ir acompañada
de la receta deportiva



Adina /
Edad

Eguna /
Día

Ordua /
Hora

16 - 75 Urte / Años

Astelehena eta asteazkena /
Lunes y miércoles

16:30 - 18:00

16 - 75 Urte / Años

Astearte eta osteguna /
Martes y jueves

11:00 - 12:30

16 - 75 Urte / Años

Astearte eta osteguna /
Martes y jueves

16:30 - 18:00

16 - 75 Urte / Años

Astearte eta osteguna /
Martes y jueves

18:00 - 19:30



Haurdunentzako tailerra / Taller embarazadas

Abonatuak / Abonadas **32€ (Hilabete / al mes)** / *20€

Ez abonatuak eta erroldatuak /
No abonadas y empadronadas **48€ (Hilabete / al mes)** / *30€

Ez abonatuak eta ez erroldatuak /
No abonadas y no empadronadas **64€ (Hilabete / al mes)** / *40€

Asteazkena / Miércoles

12:00 - 13:30

Patxi Morentin

*Astearte / Martes

17:00 - 18:00



Erditze ondoko indarberritze fisikoa / Recuperación física postparto

Abonatuak / Abonadas **32€ (Hilabete / al mes)**

Ez abonatuak eta erroldatuak /
No abonadas y empadronadas **48€ (Hilabete / al mes)**

Ez abonatuak eta ez erroldatuak /
No abonadas y no empadronadas **64€ (Hilabete / al mes)**

Astelehena / Lunes

11:30 - 12:30

Patxi Morentin



Indarberritze funtzionala uretan/ Recuperación funcional en agua

Prezioa / Precio **128€**
Bi ordainketa / Dos pagos **64€**

+16 Urte / Años

Astearte / Martes

11:00 - 11:45

Osteguna / Jueves

09:30 - 10:15



Haurtxoak uretan / Bebés en el agua

Prezioa / Precio **136€**
Bi ordainketa / Dos pagos **68€**

Adina /
Edad

Eguna /
Día

Ordua /
Hora

6 - 11 Hilabete / Meses

Osteguna / Jueves

11:00 - 11:30



Psikomotrizitatea uretan / Psicomotricidad acuática

Prezioa / Precio **200€**
Bi ordainketa / Dos pagos **100€**

12 - 20 Hilabete / Meses

Astearte / Martes

17:30 - 18:15

19 - 25 Hilabete / Meses

Asteazkena / Miércoles

16:45 - 17:30

23 - 31 Hilabete / Meses

Osteguna / Jueves

17:30 - 18:15

26 - 34 Hilabete / Meses

Asteazkena / Miércoles

17:30 - 18:15

26 - 34 Hilabete / Meses

Osteguna / Jueves

16:45 - 17:30

+35 Hilabete / Meses

Astearte / Martes

16:45 - 17:30

+35 Hilabete / Meses

Osteguna / Jueves

18:15 - 19:00



Birentzako baloia / Balón para dos

Prezioa / Precio **200€**
Bi ordainketa / Dos pagos **100€**

2 - 5 Urte / Años

Asteazkena / Miércoles

17:00 - 18:00



Psikomotrizitate funtzionala uretan/ Psicomotricidad funcional acuática

Prezioa / Precio **90€**

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

4 - 15 Urte / Años

Astearte / Martes

18:15 - 18:45

Asteazkena / Miércoles

18:15 - 18:45

Asteazkena / Miércoles

18:30 - 19:00

Asteazkena / Miércoles

19:00 - 19:30

Izen emateko egutegia / Calendario de inscripciones

KIROL BONUS/ BONO DEPORTE

(Abonatuak / Personas abonadas).

- Aurrez aurre, aplikaziotik eta telefonoz. /
A través de la app, presencial y teléfono.
- Plazen zozketa, eskaera eskaintza
baino handiago bada. /
Sorteo de plazas, si hay más
demanda que oferta.

JARDUERETARAKO IZEN EMATEA / INSCRIPCIÓN ACTIVIDADES

(Abonatuak / Personas abonadas).

- Aplikaziotik. /
A través de la app.
- Aurrez aurre eta telefonoz. /
Presencial y teléfono.

IZENA EMATEKO AZKEN DENBORALDIA / ÚLTIMO PERIODO DE INSCRIPCIÓN

(Abonatuak / Personas abonadas).

- Aplikaziotik. /
A través de la App.
 - Aurrez aurre eta telefonoz. /
Presencial y teléfono.
- (Ez Abonatuak / Personas no abonadas).
- Aurrez aurre, telefonoz eta helbide
elektronikoz. /
Presencial, teléfono y mediante
correo electrónico.

2026 /2027 JARDUEREN HASIERA / INICIO DE ACTIVIDADES 2026 /2027

- Urriak 1. /
1 de octubre.

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			

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								

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					

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

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	1	2	3	4			



Zizur Nagusiko Udala
Ayuntamiento de Zizur Mayor
Kirola eta Jarduera Fisikoa
Deportes y Actividad Física

Telefona / Teléfono:
948 18 19 00

Helbide elektronikoa / correo:
deportes.kirolak@zizurnagusia.eus