



Aretxabaletako
Udala
KIROL SAILA

jardueren 2018
eskaintza 2019
programa de actividades



Aretoan en la sala



JARDUERAK Actividades	EGUNAK Días	ORDUTEGIA Horario
MULTIFITNESS-A	ASTEARTE - OSTEGUNAK • Mar.- Jue.	09:00 - 10:00
		15:00 - 16:00
		18:00 - 19:00
BERRIA HIIT & PILATESA	ASTELEHEN - ASTEAZKENAK • Lun.- Mie.	17:00 - 17:45
YOGA ATXABALTAMUGI 	ASTEARTE - OSTEGUNAK • Mar.- Jue.	15:15 - 16:30
K.O.I ATXABALTAMUGI 	ASTELEHEN - ASTEAZKENAK • Lun.- Mie.	16:00 - 16:45
MANTENTZE GIMNASIA Gimnasia de Mantenimiento	ASTELEHEN - ASTEAZKENAK - OSTIRALAK Lunes - Miércoles - Viernes	09:00 - 10:00
G.A.P-A	ASTEARTE - OSTEGUNAK • Mar.- Jue.	19:00 - 19:45
YOGA	ASTELEHEN - ASTEAZKENAK • Lun.- Mie.	10:30 - 11:45
		18:00 - 19:15
		19:30 - 20:45
ATZEGI SASOIAN Atzegi en forma	ASTEARTE - OSTEGUNAK • Mar.- Jue.	18:15 - 19:00
	OSTIRALAK • Viernes.	18:00 - 18:45
HIPOPRESIBO ABDOMINAL GIMNASIA G. Abdominal hipopresiva	ASTEARTE - OSTEGUNAK • Mar.- Jue.	08:15 - 09:00 17:30 - 18:15 19:15 - 20:00
	ASTELEHEN - ASTEAZKENAK • Lun.- Mie.	14:15 - 15:00
TONIFIKAZIOA Tonificación	ASTELEHEN - ASTEAZKENAK • Lun.- Mie.	19:00 - 20:00
XUNBA	ASTEARTE - OSTEGUNAK • Mar.- Jue.	10:00 - 10:45
	ASTELEHEN - ASTEAZKENAK • Lun.- Mie.	18:00 - 18:45
PILOXING-A	ASTELEHEN - ASTEAZKENAK • Lun.- Mie.	13:15 - 14:15
BERRIA CORE & STRETCHING-A	ASTEARTE - OSTEGUNAK • Mar.- Jue.	16:30 - 17:30
PILATES-A	ASTELEHEN - ASTEAZKENAK • Lun.- Mie.	09:15 - 10:15
	ASTEARTE - OSTEGUNAK • Mar.- Jue.	18:15 - 19:15 20:00 - 21:00
TRX-A	ASTELEHEN - ASTEAZKENAK • Lun.- Mie.	17:15 - 18:00 20:00 - 20:45
CIRCUIT TRAINING-A	ASTEARTE - OSTEGUNAK • Mar.- Jue.	20:00 - 20:45
BERRIA XUNBA - ARETO BIZIKLETA GAZTEAK (12-16 urte) Xumba - Bici indoor jóvenes (12-16 años)	ASTEARTE - OSTEGUNAK • Mar.- Jue.	17:00 - 18:00

Areto bizikleta gelan • En la sala de Bici Indoor

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



JARDUERAK | Actividades

EGUNAK | Días

ORDUTEGIA | Horario

URXUNBA <i>Aqua Xunba</i>	ASTEARTE – OSTEGUNAK <i>Martes- Jueves</i>	20:00 - 20:45	
IGERIKETA HAURTZOAK <i>Natación para bebés</i>	ASTELEHEN - ASTEAZKENAK • <i>Lun.- Mie.</i>	17:45 - 18:15	
	ASTEARTE – OSTEGUNAK • <i>Mar.- Jue.</i>	16:30 - 17:00	
IGERIKETA HAURRAK 3 - 4 URTE KARRAMARROAK <i>Natación para niños/as 3 - 4 años</i>	ASTELEHEN - ASTEAZKENAK • <i>Lun.- Mie.</i>	18:30 - 19:00	
	ASTEARTE – OSTEGUNAK • <i>Mar.- Jue.</i>	18:30 - 19:00	
IGERIKETA UMEAK 5 - 10 URTE <i>Natación para niños/as de 5 a 10 años</i>	ZAPABURUAK	ASTELEHEN - ASTEAZKENAK • <i>Lun.- Mie.</i>	17:00 - 17:45 17:45 - 18:30
		ASTEARTE - OSTEGUNAK • <i>Mar.- Jue.</i>	17:00 - 17:45
	OLAGARROAK	ASTELEHEN - ASTEAZKENAK • <i>Lun.- Mie.</i>	17:00 - 17:45 17:45 - 18:30
		ASTEARTE - OSTEGUNAK • <i>Mar.- Jue.</i>	17:00 - 17:45
	IZOKINAK	ASTEARTE - OSTEGUNAK • <i>Mar.- Jue.</i>	17:45 - 18:30
	MARRAZOAK	ASTEARTE - OSTEGUNAK • <i>Mar.- Jue.</i>	17:45 - 18:30
IGERIKETA HASTAPENA HELDUAK <i>Iniciación a la natación para adultos</i>	ASTELEHEN - ASTEAZKENAK - OSTIRALAK <i>Lunes - Miércoles - Viernes</i>	08:15 - 09:00 10:15 - 11:00	
IGERIKETA HOBEKUNTZA HELDUAK <i>Perfeccionamiento de la natación para adultos</i>	ASTELEHEN - ASTEAZKENAK - OSTIRALAK <i>Lunes - Miércoles - Viernes</i>	08:15 - 09:00	
	ASTEARTE - OSTEGUNAK <i>Martes- Jueves</i>	07:15 - 08:00 18:30 - 19:15 19:15 - 20:00	
IGERIKETA ERRENDIMENDUA <i>Natación de rendimiento</i>	ASTEARTE - OSTEGUNAK • <i>Mar.- Jue.</i>	20:00 - 20:45	
IGERIKETA MAILAKO FROGAK <i>Pruebas de nivel de natación</i>	OSTEGUNAK • <i>Jueves.</i> Hitzordua adostua • <i>Con cita previa</i>	16:30 - 17:00 19:00 - 19:30	



BERRIA! • ¡Novedad!



Ordutegi berria • Nuevo horario

Oharrak:

Talde osatzeko gutxienerako kopurua: 10 pertsona aretoko jardueretan eta 8 pertsona uretakoetan.

Número mínimo para formar grupo 10 personas en actividades de sala y 8 personas en actividades de agua.

Jardueren gaineko azalpenak, kiroldegiko harreran edo www.ibarrakiroldegia.eus webgunean.

Las descripciones de la actividades disponibles, en Recepción o en la web del polideportivo www.ibarrakiroldegia.eus.

Hileko abonauk

Mota		Aretxabaletan erroldatutakoak	Kanpokoak
H0	HAURRA (0-2) Arduradunak abonua edo sarrera ordainduta <i>BEBÉS (0-2) Con entrada de el/la responsable</i>	Doan Gratis	Doan Gratis
H1	HAURRA (3-13) <i>NIÑOS/AS (3-13)</i>	14.25 €	15.33 €
H2	HAURRA (3-13) Guraso bat abonatua <i>NIÑOS/AS (3-13) Madre o padre abonado</i>	8.77 €	9.86 €
H3	HAURRA (3-13) Bi guraso abonatuak <i>NIÑOS/AS (3-13) Padre y madre abonados</i>	Doan Gratis	Doan Gratis
G3	GAZTEA (14-17) edo IKASLEA (18-23) Bi guraso abonatuak <i>JOVEN (14-17) ó ESTUDIANTE (18-23) Padre y madre abonados</i>	6.56 €	8.77 €
G2	GAZTEA (14-17) edo IKASLEA (18-23) Guraso bat abonatua <i>JOVEN (14-17) ó ESTUDIANTE (18-23) Madre o padre abonado</i>	13.14 €	14.25 €
G1	GAZTEA (14-17) edo IKASLEA (18-23) <i>JOVEN (14-17) ó ESTUDIANTE (18-23)</i>	21.90 €	24.09 €
G4	3. SEME/ALABA: GAZTEA (14-17) edo IKASLEA (18-23) Bi guraso abonatuak <i>3er HIJO/A: JOVEN(14-17) ó ESTUDIANTE (18-23) Padre y madre abonados</i>	Doan Gratis	Doan Gratis
TM	TARIFA MURRIZTUA Astelehenetik ostiralera 07:00etatik 16:00etara <i>TARIFA REDUCIDA Lunes a viernes de 07:00 a 16:00</i>	18.61 €	22.52 €
HL	HELDUA (18 urte baino gehiago) <i>ADULTO (Mayor de 18 años)</i>	26.29 €	31.72 €
N	NAGUSIA (65 urte baino gehiago) Astelehenetik igandera 07:00etatik 16:00etara <i>MAYOR (Mayores de 65 años) Lunes a domingo de 07:00 a 16:00</i>	17.52 €	18.61 €
LG	LANGABETUAK Astelehenetik igandera 07:00etatik 16:00etara <i>DESEMPLEADOS/AS Lunes a domingo de 07:00 a 16:00</i>	17.52 €	18.61 €
E	ELBARRIAK %65 elbarritasuna edo %33 elbarritasuna + 7.mailako mugikortasun murrizpena <i>DISCAPACITADOS/AS 65% de discapacidad o 33% + grado 7 de movilidad reducida</i>	6.56 €	7.66 €
KEA	Kirol elkarteentzat abonua 2018/09/01 -2019/06/30 Abono para asociaciones deportivas.	7.11 €	7.11 €
TS	Tarifa soziala (Gizarte zerb. ziurtagiriaz) Tarifa social (con certificado Servicios Sociales)	7.11 €	

Matrikulak

HAURRA (3-13) Bi guraso abonatuak <i>NIÑOS/AS (3-13) Padre y madre abonados</i>	Doan Gratis
HAURRA (3-13) Guraso bat abonatua <i>NIÑOS/AS (3-13) Madre o padre abonado</i>	8.22 €
HAURRA (3-13) <i>NIÑOS/AS (3-13)</i>	16.43 €
GAZTEA (14-17) edo IKASLEA (18-23) Bi guraso abonatuak <i>JOVEN (14-17) ó ESTUDIANTE (18-23) Padre y madre abonados</i>	10.96 €
GAZTEA (14-17) edo IKASLEA (18-23) Guraso bat abonatua <i>JOVEN (14-17) ó ESTUDIANTE (18-23) Madre o padre abonado</i>	16.43 €
GAZTEA (14-17) edo IKASLEA (18-23) <i>JOVEN (14-17) ó ESTUDIANTE (18-23)</i>	21.90 €
3. SEME/ALABA: GAZTEA (14-17) edo IKASLEA (18-23) Bi guraso abonatuak <i>3er HIJO/A: JOVEN(14-17) ó ESTUDIANTE (18-23) Padre y madre abonados</i>	Doan Gratis
TARIFA MURRIZTUA Astelehenetik ostiralera 07:00etatik 16:00etara <i>TARIFA REDUCIDA Lunes a viernes de 7:00 a 16:00</i>	32.85 €
HELDUA (18 urte baino gehiago) <i>ADULTO (Mayor de 18 años)</i>	32.85 €
NAGUSIA (65 urte baino gehiago) Astelehenetik igandera 07:00etatik 16:00etara <i>MAYOR (Mayores de 65 años) Lunes a domingo de 07:00 a 16:00</i>	32.85 €
LANGABETUAK Astelehenetik igandera 07:00etatik 16:00etara <i>DESEMPLEADOS/AS Lunes a domingo de 07:00 a 16:00</i>	32.85 €
ELBARRIAK %65 edo %33ko elbarritasuna + 7.mailako mugikortasun murrizpena <i>DISCAPACITADOS/AS 65% de discapacidad o 33% + grado 7 de movilidad reducida</i>	32.85 €

EGUNEKO SARRERAK

HAURRA (0-2) Arduradunak abonua edo sarrera ordainduta <i>BEBÉS (0-2) Con entrada de el/la responsable</i>	Doan Gratis
HAURRA (3-13) <i>NIÑOS/AS (3-13)</i>	4.29 €
GAZTEA (14-17) edo IKASLEA (18-23) <i>JOVEN (14-17) ó ESTUDIANTE (18-23)</i>	6.23€
HELDUA (18 urte baino gehiago) <i>ADULTO (Mayor de 18 años)</i>	8.12 €
NAGUSIA (65 urte baino gehiago) Astelehenetik igandera 07:00etatik 16:00etara <i>ADULTO (Mayores de 65 años) Lunes a domingo de 07:00 a 16:00</i>	4.17 €
ELBARRIAK %65 elbarritasuna edo %33 elbarritasuna + 7.mailako mugikortasun murrizpena <i>DISCAPACITADOS/AS 65% de discapacidad o 33%+ grado 7 de movilidad reducida</i>	2.62 €
DUTXA HELDUA • Ducha adulto	2.00 €

10 SARRERAKO BONOAK

HAURRA (3-13) <i>NIÑOS/AS (3-13)</i>	32.85 €
GAZTEA (14-17) edo IKASLEA (18-23) <i>JOVEN (14-17) ó ESTUDIANTE (18-23)</i>	54.76 €
HELDUA (18 urte baino gehiago) <i>ADULTO (Mayor de 18 años)</i>	65.71 €
NAGUSIA (65 urte baino gehiago) Astelehenetik igandera 07:00etatik 16:00etara <i>ADULTO (Mayores de 65 años) Lunes a domingo de 07:00 a 16:00</i>	32.85 €
ELBARRIAK %65 elbarritasuna edo %33 elbarritasuna + 7.mailako mugikortasun murrizpena <i>DISCAPACITADOS/AS 65% de discapacidad o 33% + grado 7 de movilidad reducida</i>	21.90 €

KIROL JARDUERAK

Jarduera guztiak (2 saio astean) <i>TODAS LAS ACTIVIDADES 2 DÍAS POR SEMANA</i>	10.96 €	Kuotaz gain sarrera <i>Cuota más entrada</i>
Jarduera guztiak (astean 3 egun eta Yoga) <i>TODAS LAS ACTIVIDADES 3 DÍAS POR SEMANA Y Yoga</i>	16.43 €	Kuotaz gain sarrera <i>Cuota más entrada</i>

jardueren 2018
eskaintza 2019
programa de actividades



Abonu alta

Alta de abono



NAN:

D.N.I.:

Izena:

nombre:

Abizenak:

apellidos:

Jaiotze data:

f.nacimiento:

Helbidea:

dirección:

Posta kodea:

C.P.:

Herria:

localidad:

Telefona:

teléfono:

T.Mugikorra:

t.movil:

Sexua: gizonetza:

SEXO:

hombre:

emakumezkoa:

mujer:

Abonu mota / Tipo de abono

<input type="checkbox"/> H0	<input type="checkbox"/> H1	<input type="checkbox"/> H2	<input type="checkbox"/> H3	<input type="checkbox"/> G1	<input type="checkbox"/> G2	<input type="checkbox"/> G3	<input type="checkbox"/> G4	<input type="checkbox"/> TM	<input type="checkbox"/> HL	<input type="checkbox"/> LG	<input type="checkbox"/> N	<input type="checkbox"/> E	<input type="checkbox"/> TS
-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	----------------------------	----------------------------	-----------------------------

Titulararen izena:

nombre del titular:

Kontu korrontea:

C.Corrente:

Gaurko eguna:

fecha de hoy:

Alta data:

fecha de alta:

Sinadura:

firma:

“Abonua pertsonala eta transferiezina da”

- 1 Abonua pertsonala eta transferiezina da.
- 2 Abonuan eta jardueretan baja emateko epea, hileko azken laneguna izango da.
- 3 Baja emateko, baja orria bete eta sinatzea derrigorrezkoa da.
- 4 Bankuko ordainagiriaren itzultzea ez da bajan emateko bide bezala onartuko.

“El abono es personal e intransferible”

- 1 El abono es personal e intransferible.
- 2 El plazo para darse de baja como abonados y de actividades, será el último día hábil del mes.
- 3 Para darse de baja es necesario rellenar y firmar la hoja de baja.
- 4 No se admitirá la devolución del recibo del banco como medio para darse de baja.

Fitness gela

Sala de fitness

Aholkularitza doan
asesoramiento gratuito



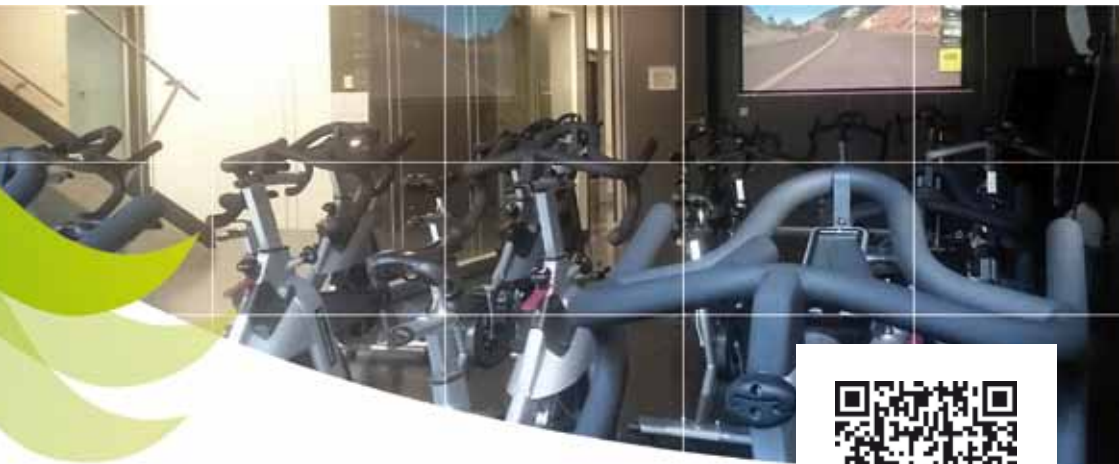
Monitorean ordutegia • *Horario de los monitores*



Areto bizikleta birtuala

Bici indoor virtual

Doan
gratuito



Areto bizikleta ordutegia • *Horario de la sala bici indoor*





Sauna lehorra
sauna seca



Spa gunea
zona spa



Igerilekuen gunea
zona de piscinas