

PROGRAMA DEPORTIVO VALLE DE EGÜÉS

2023-2024

EGUESIBARKO KIROL PROGRAMA



Sitio web:

deportes.valledeegues.com



Inscripciones | *Izen emateak*

CONDICIONES DE INSCRIPCIÓN

- La condición de abonado/a 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.
- Una vez empezado el curso **no se devolverá la cantidad abonada, salvo por motivos médicos** debidamente justificados. En ese caso la devolución se hará desde el momento en el que se presente el justificante médico.
- 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 abajo señaladas.
- Aquellas personas que en el sorteo no tengan plaza, quedarán en **lista de espera** y se estudiará su posible reubicación.
- Las **inscripciones serán on-line** y deberán hacerse desde la página **sarriguren.provis.es** o a través de la **APP Gesport**. Los cursos que se impartan en Sarriguren tendrán el prefijo (SAR) y los que se impartan en el Polideportivo de Olaz (PMVE). Se recogerán todas las inscripciones en el mismo periodo (personas abonadas, personas empadronadas y público general). Primero se atenderán las solicitudes de las personas abonadas, posteriormente las de las personas empadronadas y en último lugar las del público general.
- Las personas no abonadas que no hayan realizado nunca una actividad en ninguna de las instalaciones deberán pinchar en "CURSILLOS", elegir el curso a que se quiere inscribir y rellenar el formulario. Las personas abonadas, así como las no abonadas que ya hayan realizado alguna actividad deberán pinchar en "INICIAR SESIÓN" e identificarse con el usuario y la contraseña que ya poseen y si no la poseen deberán pinchar en "¿Olvidó su contraseña?" para obtener una contraseña nueva.
- La **comunicación de las plazas** se hará por correo electrónico durante la **primera quincena del mes de julio**, en el caso de que haya grupos que no lleguen al mínimo de inscritos, podrán dejarse abiertos durante el verano para recibir nuevas inscripciones y a estos grupos se les confirmará la plaza durante la primera quincena de septiembre.
- En caso de realizar inscripciones en varios grupos dentro de una misma actividad, si la persona inscrita obtiene plaza en uno de los grupos en los demás grupos automáticamente pasará a estar en la lista de espera. **Solo podrá obtener plaza en más de un grupo en caso de que haya plazas libres.**
- Pueden existir **errores tipográficos** en los carteles y folletos que informan sobre los cursos deportivos. En el momento de ser detectados serán corregidos.
- Recordamos que todas nuestras actividades están enfocadas desde un punto de vista educativo, recreativo y de mantenimiento de la salud y no se contemplan enfoques competitivos ni federativos.

IZEN-EMATEKO BALDINTZAK

- Ikastaroa egiteko inskripzioa abonatu bezala egin baduzu, ikastaroa irauten duen bitartean abonatua izaten jarraitu behar duzu, bestela aldea ordainduko da, eta ez da bermatuko plaza gordeko denik.
- Ikastaroan izena eman eta ordainketa egin ondoren zenbatekoa bakarrik bueltatuko da mediku-ziurtagiri baten frogagiria aurkeztuz gero. Kasu horretan itzultzea ziurtagiria aurkeztu den momentutik egingo da.
- Ikastaroko plaza izena eman duen pertsonarentzat da eta bere plaza ezin zaio beste inori eman.
- Ikastaroetako plazak mugatuak dira eta behean adierazitako daten arabera betetzen dira.
- Zozketa egin eta gero plazarik lortzen ez dutenek itxaron-zerrendan geratuko dira eta birkokatzea aztertuko da.
- Izen-emateak on line izango dira eta sarriguren.provis.es web orrian edo Gesport-eko APParen bidez egin beharko dira. Sarrigurenen garatuko diren ikastaroei (SAR) aurrizkia izango dute eta Olatzeko Kiroldegian garatuko direnak (PMVE) aurrizkia. Inskripzio guztiak aldi berean jasoko dira (abonatuak, erroldatuak eta pertsona orokorrak). Lehenik eta behin abonatuak izango dute lehentasuna, gero erroldatuak eta azkenik publiko orokorrak.
- Abonatuak ez direnak eta instalazioetan inoiz jarduerarik egin ez dutenek, "IKASTAROAK" botoia sakatu, izena eman nahi den ikastaroa aukeratu eta imprimakia bete beharko dute. Abonatuak eta abonatuak ez direnak baina instalazioetan noizbait ikastaro bat egin dutenek "SAIOA HASI" botoia sakatu beharko dute eta dagoeneko baduten erabiltzaile eta pasahitzarekin identifikatu beharko dira, halakorik ez badute, "Ahaztu duzu zure pasahitza?" sakatu beharko dute pasahitz berri bat lortzeko.
- Plazak posta elektronikoaren bidez jakinaraziko dira Uztailaren lehengo hamabostaldian zehar. Gutxieneko kopurura iristen ez diren talde batzuk, udan zehar irekita geratuko dira izena emateko, eta talde horiei irailaren lehenengo hamabostaldian berretsiko zaie plaza.
- Jarduera batean talde bat baino gehiagotan izena eman ez gero behin talde batean plaza lortuta beste taldeetan itxarote-zerrendara pasatuko dira automatikoki. Talde desberdinetan plaza lortu ahal izango da bakarrik plaza libreak baldin badaude.
- Akats tipografikoak egon daitezke kirol-ikastaroei buruzko informazioa agertzen den kartel eta liburuxketan. Detektatu bezain pronto zuzendu egingo dira.
- Gogoratzen dizuegu jarduera guztiak hezigarri, atsegin hartzeko eta oro har osasuna mantetzeko ikuspuntik bideratuta daudela eta ez direla bigistatuko lehiakor ezta federazio ikuspuntuak.

Inscripciones | *Izen emateak*



CURSOS ANUALES

- > **Inscripciones:** del 8 al 21 de junio (para inscribirse en los grupos que queden abiertos durante el verano, se cerrará el plazo de inscripción el día 3 de septiembre)
- > **Inicio de los cursos:** 2 de octubre de 2023
- > **Fin de los cursos:** 1 de junio de 2024

URTE OSOKO IKASTAROAK

- > **Izen-emateak:** ekainaren 8tik 21ra (plazak geratzen badira, eta gutxienez iristen ez diren taldeetan, irailaren 3a arte)
- > **Ikastaroen hasiera:** 2023ko urriaren 2a
- > **Ikastaroen amaiera:** 2024eko ekainaren 1a

CURSOS TRIMESTRALES DE NATACIÓN, PÁDEL, TENIS Y PROGRAMA BE HEALTHY

- > **1º Trimestre:**
 - **Inscripciones:** el 8 al 21 de junio (en el caso de que queden plazas, y en grupos que no lleguen al mínimo, hasta el 3 de septiembre)
 - **Inicio de los cursos:** 2 de octubre de 2023
 - **Fin de los cursos:** 21 de diciembre de 2023
 - Los cursos de Pádel se inician el 11 de septiembre
- > **2º Trimestre:**
 - Las renovaciones se realizarán de manera automática
 - **Renuncia de plaza:** del 20 al 25 de noviembre
 - **Inscripciones en las plazas vacante:** del 11 al 15 de diciembre
 - **Inicio de los cursos:** 8 de enero de 2024
 - **Fin de los cursos:** 16 de marzo de 2024
- > **3º Trimestre:**
 - Las renovaciones se realizarán de manera automática
 - **Renuncia de plaza:** del 19 al 24 de febrero
 - **Inscripciones en las plazas vacante:** del 4 al 8 de marzo
 - **Inicio de los cursos:** 18 de marzo de 2024
 - **Fin de los cursos:** 1 de junio de 2024

IGERIKETA, PADEL, TENIS ETA BE HEALTHY HIRUHILEKO IKASTAROAK

- > **1º Hiruhilabetea:**
 - **Izen-emateak:** ekainaren 8tik 21ra (plazak geratzen badira, eta gutxienez iristen ez diren taldeetan, irailaren 3a arte)
 - **Ikastaroen hasiera:** 2023ko urriaren 2a
 - **Ikastaroen amaiera:** 2023ko abenduaren 21ean
 - Padeleko ikastaroak irailaren 11an hasiko dira
- > **2º Hiruhilabetea:**
 - Berriztapenak automatikoak dira
 - **Plazari uko egiteko epea:** Azaroaren 20tik 25era
 - **Hutsik geratutako plazetan izena emateko epea:** Abenduaren 11tik 15era
 - **Ikastaroen hasiera:** 2024eko urtarrilaren 8an
 - **Ikastaroen amaiera:** 2024eko martxoaren 16an
- > **3º Hiruhilabetea:**
 - Berriztapenak automatikoak dira
 - **Plazari uko egiteko epea:** Otsailaren 19tik 24era
 - **Hutsik geratutako plazetan izena emateko epea:** Martxoaren 4tik 8ra.
 - **Ikastaroen hasiera:** 2024eko martxoaren 18a
 - **Ikastaroen amaiera:** 2024eko ekainaren 1a

PAGOS **ORDAINKETAK**

- > Se girarán por cuenta bancaria | *Banku-kontuaren bidez biratuko dira*



Calendario cursos anuales y trimestrales

Hiruhileko eta urte osoko ikastaroen egutegia

Octubre | Urtia

LUN	MAR	ME	JUE	VE	SAB	DOM
						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					

Noviembre | Azaroa

LUN	MAR	ME	JUE	VE	SAB	DOM
		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			

Diciembre | Abendua

LUN	MAR	ME	JUE	VE	SAB	DOM
				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

Enero | Urtarrila

LUN	MAR	MIE	JUE	VE	SAB	DOM
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				

Febrero | Otsaila

LUN	MAR	MIE	JUE	VE	SAB	DOM
			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			

Marzo | Martxoa

LUN	MAR	MIE	JUE	VE	SAB	DOM
				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

Abril | Apirila

LUN	MAR	ME	JUE	VE	SAB	DOM
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					

Mayo | Maiatza

LUN	MAR	ME	JUE	VE	SAB	DOM
		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		

Junio | Ekaina

LUN	MAR	ME	JUE	VE	SAB	DOM
					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

	1º Trimestre 1. Hiruhilabete
	2º Trimestre 2. Hiruhilabete
	3º Trimestre 3. Hiruhilabete
	Festivo con instalación cerrada Jai eguna baina instalazioa itxita
	Domingos/Festivos Igande/Jai Egunak
	Días especiales Egun bereziak

► El calendario de los cursos anuales es el mismo que la suma de los calendarios de los cursos trimestrales.

► Urte osoko ikastaroetako egutegia hiruhileko ikastaroetan baturaren berdina da.

Actividades acuáticas - Cursos de natación

Uretako jarduerak - Igeriketa ikastaroak

Sólo en Olaz / soilik Olatzen

- Las actividades acuáticas son **cursos trimestrales guiados desde los 19 meses de edad** que se imparten en 3 vasos de características diferentes según cada curso.
- Se distribuyen las personas usuarias **en distintos niveles según las edades** y la tipología de los cursos. Se planifican las sesiones de entrenamiento en base a estos niveles para progresar a lo largo del año, evaluándolo trimestralmente para poder superar el nivel inicial.
- Tanto en la actividad de **waterpolo** como en la de **natación sincronizada** se harán pruebas de nivel para poder hacer los grupos lo más homogéneos posible. Se comunicará la fecha a lo largo del verano.
- 19 hilebeteko haurtoetatik aurrerako ur jarduerak dira. 3 igerileku desberdinetan garatzen dira ikastaro bakoitzaren arabera.
- Parte hartzaileak adina eta ikastaro motaren arabera banatzen dira. Saiok maila bakoitzaren arabera antolatzen dira urtean zehar aurrera egin ahal izateko. Hiruhilero balioztatzen dira parte hartzaile guztiek hasierako maila gainditu ahal dezaten.
- Waterpoloan eta igeriketa sinkronizatuan maila frogak egingo dira ahalik eta talde parekatuenak egiteko. Maila frogaren datak udan zehar jakinaraziko dira.

Curso	LUGAR	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	RATIO Min. - Max.	SESIONES	ABONADO	EMPADRONADO	GENERAL
<i>Ikastaroa</i>	<i>LEKUA</i>	<i>ASTEARTEA</i>	<i>ASTEAZKENA</i>	<i>OSTEGUNA</i>	<i>OSTIRALA</i>	<i>LARUNBATA</i>	<i>RATIOA Gut. - Geh.</i>	<i>SAIOAK</i>	<i>ABONATUAK</i>	<i>ERROLDATUAK</i>	<i>OROKORRA</i>
Bebés 19-36 meses 19-36 Hileko haurtoak	Vaso de enseñanza Irakaskuntza-ontzia	16:30-17:00	16:30-17:00	16:30-17:00	16:30-17:00	10:30-11:00	4 - 6	10	41,40 €	53,80 €	82,75 €
1º Infantil 1. Haur hezkuntza	Vaso de enseñanza Irakaskuntza-ontzia	17:00-17:30 17:30-18:00	17:00-17:30 17:30-18:00	17:00-17:30 17:30-18:00	17:00-17:30 17:30-18:00	11:00-11:30	4 - 6	10	41,40 €	53,80 €	82,75 €
2º Infantil 2. Haur hezkuntza	Vaso nado Igeriketa ontzia	17:00-17:30 17:30-18:00	17:00-17:30 17:30-18:00	17:00-17:30 17:30-18:00	17:00-17:30 17:30-18:00	11:30-12:00	4 - 6	10	41,40 €	53,80 €	82,75 €
3º Infantil 1º Primaria 3. Haur hezkuntza eta 1. Lehen hezkuntza	Vaso nado Igeriketa ontzia	18:00-18:30 18:00-18:30	18:45-19:15 18:45-19:15	18:00-18:30 18:00-18:30	18:45-19:15 18:45-19:15	12:00-12:30	5 - 8	10	41,40 €	53,80 €	82,75 €
2º-3º Primaria 2. Lehen hezkuntzatik 3.Era	Vaso nado Igeriketa ontzia	18:30-19:15 18:30-19:15	18:00-18:45 18:00-18:45	18:30-19:15 18:30-19:15	18:00-18:45 18:00-18:45	12:30-13:15	5 - 10	10	49,55 €	64,50 €	99,10 €
4º-6º Primaria 4. Lehen hezkuntzatik 6.Era	Vaso nado Igeriketa ontzia	19:15-20:00	19:30-20:15	19:15-20:00	19:15-20:00	13:15-14:00	5 - 10	10	49,55 €	64,50 €	99,10 €
12-16 años Entrenamiento/Aletas 12-16 urte Hegalekin Entrenamendua	Vaso nado Igeriketa ontzia		X y V AS eta OS 19:15 - 20:00		X y V AS eta OS 19:15 - 20:00		6 - 10	20	99,10 €	129,00 €	198,20 €
Adultos iniciación Helduak hastapena	Vaso nado Igeriketa ontzia		20:00-20:45		20:00-20:45		6 - 10	10	49,55 €	64,50 €	99,10 €
Adultos - Entrenamiento acuático Helduak - Ur Entrenamendua	Vaso nado Igeriketa ontzia	M y J AR eta OG 20:00-20:45		M y J AR eta OG 20:00-20:45			6 - 10	20	99,10 €	129,00 €	198,20 €
Sincronizada (8-14 años) Sinkronizatua (8-14 urte)	Vaso nado Igeriketa ontzia	M y J AR eta OG 17:45-18:30		M y J AR eta OG 17:45-18:30			6 - 10	20	99,10 €	129,00 €	198,20 €
*Waterpolo iniciación (8-14 años) *Waterpolo hastapena (8-14 urte)	Vaso nado Igeriketa ontzia			19:15-20:00			6 - 10	10	49,55 €	64,50 €	99,10 €
*Waterpolo avanzado (8-16 años) *Waterpolo aurreratua (8-16 urte)	Vaso nado Igeriketa ontzia	19:15-20:00					6 - 10	10	49,55 €	64,50 €	99,10 €

Estos cursos se impartirán en euskera / Ikastaro hauek euskeraz izango dira

*En waterpolo y sincronizada se realizarán pruebas de nivel / Waterpolo eta igeriketa sinkronizatuan maila frogak egingo dira

Tandas	1er Trimestre	02/10/23 -21/12/23	1. Hiruhilabetea	23/10/02 - 23/12/21
Txandak	2º Trimestre	8/01/24 - 16/03/24	2. Hiruhilabetea	24/01/8 - 24/03/16
	3er Trimestre	18/03/24 - 01/06/24	3. Hiruhilabetea	24/03/18 - 24/06/01

Actividades acuáticas - Cursos de natación

Uretako jarduerak - Igeriketa ikastaroak

Sólo en Sarriguren / Sarrigurenen soilik

- Las actividades acuáticas son **cursos trimestrales guiados desde los 6 meses de edad** que se imparten en 3 vasos de características diferentes según cada curso.
- Se distribuyen las personas usuarias **en distintos niveles según las edades** y la tipología de los cursos. Se planifican las sesiones de entrenamiento en base a estos niveles para progresar a lo largo del año, evaluándolo trimestralmente para poder superar el nivel inicial.
- 6 hilebeteko haurtxoetatik aurrerako ur jarduerak dira. 3 igerileku desberdinetan garatzen dira ikastaro bakoitzaren arabera.
- Parte hartzaileak adina eta ikastaro motaren arabera banatzen dira. Saioak maila bakoitzaren arabera antolatzen dira urtean zehar aurrera egin ahal izateko. Hiruhilero balioztatzen dira parte hartzaile guztiek hasierako maila gainditu ahal dezaten.

Curso	LUGAR	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	RATIO Min. - Max.	SESIONES	ABONADO	EMPADRONADO	GENERAL
Ikastaroa	LEKUA	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	RATIOA Gut. - Geh.	SAIOAK	ABONATUAK	ERROLDATUAK	OROKORRA
Bebés 6-18 meses 6-18 Hileko haurtxoak	Jacuzzi	16:30-17:00	16:30-17:00	16:30-17:00	16:30-17:00	16:30-17:00	10:00-10:30	4 - 6	10	41,40 €	53,80 €	82,75 €
Bebés 19-36 meses 19-36 Hileko haurtxoak	Vaso de enseñanza Irakaskuntza-ontzia	16:15-17:15	16:15-16:45 16:45-17:15	16:15-17:15	16:15-16:45 16:45-17:15	16:15-16:45 16:45-17:15	10:30-11:00	4 - 6	10	41,40 €	53,80 €	82,75 €
1º Infantil 1. Haur hezkuntza	Vaso de enseñanza Irakaskuntza-ontzia	17:15-17:45 17:45-18:15 18:15-18:45	17:15-17:45 17:45-18:15 18:15-18:45	17:15-17:45 17:45-18:15 18:15-18:45	17:15-17:45 17:45-18:15 18:15-18:45	17:15-17:45 17:45-18:15 18:15-18:45	11:00-11:30	4 - 6	10	41,40 €	53,80 €	82,75 €
2º Infantil 2. Haur hezkuntza	Vaso nado Igeriketa ontzia	17:00-17:30 17:30-18:00 18:00-18:30	17:00-17:30 17:30-18:00 18:00-18:30	17:00-17:30 17:30-18:00 18:00-18:30	17:00-17:30 17:30-18:00 18:00-18:30	17:00-17:30 17:30-18:00 18:00-18:30	11:30-12:00	4 - 6	10	41,40 €	53,80 €	82,75 €
3º Infantil 1º Primaria 3. Haur hezkuntza eta 1. Lehen hezkuntza	Vaso nado Igeriketa ontzia	17:00-17:30 17:30-18:00 18:00-18:30 18:30-19:00	17:00-17:30 17:30-18:00 18:00-18:30	17:00-17:30 17:30-18:00 18:00-18:30 18:30-19:00	17:00-17:30 17:30-18:00 18:00-18:30 18:00-18:30	17:00-17:30 17:30-18:00 18:00-18:30 18:30-19:00	12:00-12:30	5 - 8	10	41,40 €	53,80 €	82,75 €
2º-3º Primaria 2. Lehen hezkuntzatik 3.Era	Vaso nado Igeriketa ontzia	18:30-19:15 19:15-20:00	18:30-19:15	18:30-19:15 19:15-20:00	18:30-19:15	18:30-19:15 19:15-20:00	12:30-13:15	5 - 10	10	49,55 €	64,50 €	99,10 €
4º-6º Primaria 4. Lehen hezkuntzatik 6.Era	Vaso nado Igeriketa ontzia		19:15-20:00		19:15-20:00	19:15-20:00	13:15-14:00	5 - 10	10	49,55 €	64,50 €	99,10 €
12-16 años Entrenamiento/Aletas 12-16 urte Hegalekin Entrenamendua	Vaso nado Igeriketa ontzia	L y X AS eta AZ 19:15-20:00		L y X AS eta AZ 19:15-20:00				6 - 10	20	99,10 €	129,00 €	198,20 €
Adultos iniciación Helduak hastapena	Vaso nado Igeriketa ontzia					20:00-20:45		6 - 10	10	49,55 €	64,50 €	99,10 €
Adultos Entrenamiento acuático Helduak Ur Entrenamendua	Vaso nado Igeriketa ontzia	L y X AS eta AZ 20:00-20:45		L y X AS eta AZ 20:00-20:45				6 - 10	20	99,10 €	129,00 €	198,20 €
Aguagym (>16 años / 16 urte)	Vaso nado Igeriketa ontzia	L y X AS eta AZ 20:00-20:45		L y X AS eta AZ 20:00-20:45				8 - 10	20	99,10 €	129,00 €	198,20 €

Estos cursos se impartirán en euskera / Ikastaro hauek euskeraz izango dira

Tandas

Txandak

1º Trimestre	02/10/23 - 21/12/23	1. Hiruhilabetea	23/10/02 - 23/12/21
2º Trimestre	8/01/24 - 16/03/24	2. Hiruhilabetea	24/01/8 - 24/03/16
3º Trimestre	18/03/24 - 01/06/24	3. Hiruhilabetea	24/03/18 - 24/06/01

Actividades infantiles en seco

Haurrentzako lehorreko jarduerak

Sólo en Olaz / soilik Olatzen

- Las diferentes actividades infantiles ofertadas representan una ayuda muy importante para el **aprendizaje intelectual**, la **autoestima** y ayudan a **potenciar los valores** y **relaciones** sociales de los/as niños/as de los 3 a los 14 años.
- Estas actividades deportivas y recreativas no federadas, además de mejorar la forma física, las habilidades y destrezas infantiles, los/as niños/as **aprenden a controlar su cuerpo y a coordinar el tren inferior con el superior de forma lúdica**.
- Las actividades se desarrollan en el **PM Valle de Egües**, en la **CD Sarriguren**, en el **CP Joakin Lizarraga** y en el **IES Sarriguren**
- 3 eta 14 urte bitarteko haurrentzako eskeintzen diren jarduerak oso lagungarriak dira haurren adimen ikaskuntzarako, autoestimurako eta balio eta erlazio sozialak indartzeko.
- Kirol, dibertimenduzko eta federatuak ez dauden jarduera hauen bidez hurrek beraien osaketa fisikoak, trebetasunak eta abileziak hobetuz gain ikasten dute bere gorputza kontrolatzen eta gorputzeko goiko eta beheko atalak koordinatzen, eta hau guztia jolasen bidez.
- Jarduerak Eguesibarko Udal Kiroldegian, Sarriguren Kirol Hirian, Joakin Lizarraga IP-an eta Sarriguren BHI Institutuan garatuko dira.

Actividad	DÍAS	HORARIO	LUGAR	RATIO Min. - Max.	SESIONES	ABONADO	EMPADRONADO	GENERAL
<i>Jarduera</i>	<i>EGUNAK</i>	<i>ORDUTEGIA</i>	<i>LEKUA</i>	<i>RATIOA Gut. - Geh.</i>	<i>SAIOAK</i>	<i>ABONATUAK</i>	<i>ERROLDATUAK</i>	<i>OROKORRA</i>
Zumba Kids 5-8 años/urte	Lunes / Astelehena Martes / Asteartea Jueves / Osteguna	16:15-17:15 16:15-17:15 16:15-17:15	Sala de actividades Jarduera gela	16 - 25	30	64,23 €	64,23 €	128,43 €
Zumba Kids 9-14 años/urte	Miércoles / Asteazkena	19:15-20:15	Sala de actividades Jarduera gela	16 - 25	30	64,23 €	64,23 €	128,43 €
Movimiento Rítmico 1º a 3º Infantil	Lunes / Astelehena	17:15-18:15	Sala de actividades Jarduera gela	16 - 25	30	64,23 €	64,23 €	128,43 €
Mugimendu Erritmikoa HH 1. Mailatik 3.Era	Miércoles / Asteazkena	16:15-17:15	Sala de actividades Jarduera gela	16 - 25	30	64,23 €	64,23 €	128,43 €
Baby Ballet (1º y 2º Infantil) Baby Ballet (HH 1 Eta 2)	Sábados / Larunbata	11:00-12:00	Sala de actividades Jarduera gela	16 - 25	30	64,23 €	64,23 €	128,43 €
Ballet Infantil (3º Infantil a 1º Primaria) Haur Ballet (HH 3tik LH 1Era)	Sábados / Larunbata	12:00-13:00	Sala de actividades Jarduera gela	16 - 25	30	64,23 €	64,23 €	128,43 €
Aerobic Infantil/Danza Moderna (1º a 4º Primaria)	L y X As eta Az	18:15-19:15	Sala de actividades Jarduera gela	16 - 25	60	128,45 €	128,45 €	256,85 €
Haur Aerobic-A Eta Dantza Moderna (LH 1, Mailatik 4.Era)	Miércoles / Asteazkena	17:15-18:15	Sala de actividades Jarduera gela	16 - 25	30	64,23 €	64,23 €	128,43 €
Iniciación a Pelota (1º y 2º Primaria) Pilota Hastapena (LH 1 Eta 2)	Martes / Asteartea	15:45-16:45	Frontón Pilotalekua	16 - 20	30	64,23 €	64,23 €	128,43 €
Iniciación a Pelota (3º y 4º Primaria) Pilota Hastapena (LH 3 Eta 4)	Jueves / Osteguna	15:45-16:45	Frontón Pilotalekua	16 - 20	30	64,23 €	64,23 €	128,43 €
Patinaje Iniciación (6-10 años) Irristaketa Hastapena (6-10 urte)	L y X As eta Az	16:00-17:00	Frontón Pilotalekua	16 - 20	60	128,45 €	128,45 €	256,85 €
Patinaje Intermedio (6-10 años) Irristaketa Tarteko (6-10 urte)	L y X As eta Az	17:00-18:00	Frontón Pilotalekua	16 - 20	60	128,45 €	128,45 €	256,85 €
Patinaje Avanzado (6-10 años) Irristaketa Aurreratua (6-10 urte)	L y X As eta Az	17:00-18:00	Frontón Pilotalekua	16 - 20	60	128,45 €	128,45 €	256,85 €

Actividades infantiles en seco

Haurrentzako lehorreko jarduerak

Sólo en Sarriguren / Sarrigurenen soilik

Actividad	DÍAS	HORARIO	LUGAR	RATIO Min. - Max.	SESIONES	ABONADO	EMPADRONADO	GENERAL
<i>Jarduera</i>	<i>EGUNAK</i>	<i>ORDUTEGIA</i>	<i>LEKUA</i>	<i>RATIOA</i> Gut. - Geh.	<i>SAIOAK</i>	<i>ABONATUAK</i>	<i>ERROLDATUAK</i>	<i>OROKORRA</i>
Yoga Infantil (4 a 7 años) <i>Haurrentzako Yoga (4 urtetik 7ra)</i>	Miércoles / Asteazkena	16:15-17:15	SALA 3 3.Garren Aretoa	16	30	64,23 €	64,23 €	128,43 €
Juegos Predeportivos (2º y 3ª Infantil) <i>Multikirola (HH 2 eta 3)</i>	M y J Ar eta Og	17:00-18:00	SALA 2 2.Garren Aretoa	16 - 25	60	128,45 €	128,45 €	256,85 €
Baby Ballet (1º y 2º Infantil) <i>Baby Ballet (HH 1 eta 2)</i>	Sábados / Larunbata	11:00-12:00	SALA 3 3.Garren Aretoa	16 - 25	30	64,23 €	64,23 €	128,43 €
Ballet Infantil (3º Infantil 1º Primaria) <i>Haur Ballet (HH 3tik LH 1era)</i>	Sábados / Larunbata	12:00-13:00	SALA 3 3.Garren Aretoa	16 - 25	30	64,23 €	64,23 €	128,43 €
Movimiento Rítmico (2º a 4º primaria) <i>Mugimendu Erritmikoa (LH 2tik 4ra)</i>	Sábados / Larunbata	10:00-11:00	SALA 3 3.Garren Aretoa	16 - 25	30	64,23 €	64,23 €	128,43 €
Zumba Kids 5-8 años/urte <i>Zumba Kids 5-8 años/urte</i>	Miércoles / Asteazkena	18:15-19:00	SALA 3 3.Garren Aretoa	16 - 25	30	48,17 €	48,17 €	96,32 €
Iniciación a Artes Marciales (2º- 3º Infantil) <i>Arte Martzietarako Hastapena (HH 2 eta 3)</i>	Miércoles / Asteazkena	15:45-16:45	SALA 1 1.Garren Aretoa	16 - 25	30	64,23 €	64,23 €	128,43 €

IES Sarriguren | BHI Sarriguren

Actividades infantiles en seco

Haurrentzako lehorreko jarduerak

Actividad	DÍAS	HORARIO	LUGAR	RATIO Min. - Max.	SESIONES	ABONADO	EMPADRONADO	GENERAL
<i>Jarduera</i>	<i>EGUNAK</i>	<i>ORDUTEGIA</i>	<i>LEKUA</i>	<i>RATIOA</i> Gut. - Geh.	<i>SAIOAK</i>	<i>ABONATUAK</i>	<i>ERROLDATUAK</i>	<i>OROKORRA</i>
Atletismo (2º a 4º Primaria - Eusk) <i>Atletismoa (LH 2tik 4ra - Eusk)</i>	L y X As eta Az	17:00-18:00	IES Sarriguren	16 - 30	60	128,45 €	128,45 €	256,85 €
Atletismo (2º a 4º Primaria - Cast) <i>Atletismoa (LH 2tik 4ra - Gazt)</i>	L y X As eta Az	18:00-19:00	IES Sarriguren	16 - 30	60	128,45 €	128,45 €	256,85 €
Atletismo (5º y 6º Primaria - Eusk) <i>Atletismoa (LH 5 Eta 6 - Eusk)</i>	M y J Ar eta Og	17:00-18:00	IES Sarriguren	16 - 30	60	128,45 €	128,45 €	256,85 €
Atletismo (5º y 6º Primaria - Cast) <i>Atletismoa (LH 5 Eta 6 - Gazt)</i>	L y X As eta Az	17:00-18:00	IES Sarriguren	16 - 30	60	128,45 €	128,45 €	256,85 €
Kick Boxing (6 a 11 años) <i>Kick Boxing (6 Urtetik 11ra)</i>	Viernes / Ostirala	16:30-17:30	IES Sarriguren	16 - 25	30	64,23 €	64,23 €	128,43 €

Actividades infantiles en seco

Haurrentzako lehorreko jarduerak

Actividad	DÍAS	HORARIO	LUGAR	RATIO Min. - Max.	TARIFA
<i>Jarduera</i>	<i>EGUNAK</i>	<i>ORDUTEGIA</i>	<i>LEKUA</i>	<i>RATIOA Gut. - Geh.</i>	<i>KUOTA</i>
Iniciación al Karate (nacidos/as en 2017-2016-2015) Karate hastapena (2015ean, 2016an eta 2017an jaiok)	M y J Ar eta Og	17:15-18:15	CP Joakin Lizarraga Joakin Lizarraga IP	8 - 12	128,45 €
Iniciación al Karate (nacidos/as en 2014-2013-2012) Karate hastapena (2012an, 2013an eta 2014ean jaiok)	M y J Ar eta Og	18:15-19:15	CP Joakin Lizarraga Joakin Lizarraga IP	8 - 15	128,45 €

IES Sarriguren | BHI Sarriguren

Actividades juveniles en seco

Gazteentzako lehorreko jarduerak

- Las diferentes actividades juveniles que se ofertan en este programa están orientadas para **potenciar la participación en actividades recreativas y deportivas de los adolescentes** de 12 a 16 años y ofrecer alternativas de práctica saludable durante el tiempo de ocio, incorporando las últimas tendencias del deporte y del fitness.
- Además de mejorar las capacidades físicas básicas y las capacidades coordinativas, este programa procura **favorecer hábitos saludables y deportivos** transmitiendo valores que influyan en la **convivencia, la no discriminación, y la igualdad**.
- Las **actividades de seco tienen carácter anual**, se ofertan en la **CD Sarriguren** y se desarrollan en el gimnasio del **IES Sarriguren**.
- Las **actividades acuáticas** tienen carácter trimestral y se desarrollan en la **CD Sarriguren** y en el **PMVE**.
- 12 eta 16 urte bitarteko gazteentzat eskeintzen diren jarduera hauen helburua da parte har dezatela kirol eta olgetako jardueretan eta aisialdietako denbora osasungarriak diren ekintzetan igaro dezatela, kirol eta fitnessseko azken joerak gehituz.
- Kardiobaskular, indar eta flexibilitako ariketen bidez itxura eta gaitasun fisikoak eta koordinatzaileak hobetuz gain (erresistentzia, indarra, abiadura, mugikortasun zabaltasuna, flexibilitatea, oreka, propiozepzioa eta koordinazioa) programa hau onurako eta kirolarako ohiturak onak izatera laguntzen du eta elkarbizitza, bereizkeria eta berdintasun balioak helarazten ditu.
- Lehorreko jarduerak urte osorako izaten dira eta Sarriguren KHan eskeintzen dira baina Sarriguren BHI Institutuan garatzen dira.
- Ureko jarduerak hiruhilerako izaten dira eta Sarriguren KH eta Olatzen garatzen dira.

Actividad	DÍAS	HORARIO	LUGAR	RATIO Min. - Max.	SESIONES	ABONADO	EMPADRONADO	GENERAL
<i>Jarduera</i>	<i>EGUNAK</i>	<i>ORDUTEGIA</i>	<i>LEKUA</i>	<i>RATIOA Gut. - Geh.</i>	<i>SAIOAK</i>	<i>ABONATUAK</i>	<i>ERROLDATUAK</i>	<i>OROKORRA</i>
Cross Training	L y X As eta Az	19:00-20:00	Sala Polivalente Erabilera Anitzeko Aretoa	16 - 25	60	128,45 €	128,45 €	256,85 €
Kick Boxing	Viernes / Ostirala	17:30-18:30	Sala Polivalente Erabilera Anitzeko Aretoa	16 - 25	30	64,23 €	64,23 €	128,43 €
Danzas Urbanas Hiriko Dantzak	Viernes / Ostirala	18:30-19:30	Sala Polivalente Erabilera Anitzeko Aretoa	16 - 25	30	64,23 €	64,23 €	128,43 €
GAP	Viernes / Ostirala	19:30-20:30	Sala Polivalente Erabilera Anitzeko Aretoa	16 - 25	30	64,23 €	64,23 €	128,43 €

Cursos de pádel

Pádel ikastaroak

Sólo en Sarriguren / Sarrigurenen soilik

Actividad	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	RATIO Min. - Max.	SESIONES	ABONADO	EMPADRONADO	GENERAL
Jarduera	ORDUTEGIA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	RATIOA Gut. - Geh.	SAIOAK	ABONATUAK	ERROLDATUAK	OROKORRA
4-6 años/urte			16:30	17:30		6 - 8	13* 10	125,39 €* 96,45 €	163,15 €* 125,50 €	250,90 €* 193,00 €
7-9 años/urte	17:30	16:30	16:30	17:30		6 - 8	13* 10	125,39 €* 96,45 €	163,15 €* 125,50 €	250,90 €* 193,00 €
9-12 años/urte	17:30 18:30	16:30 17:30	17:30	16:30 17:30	16:30 17:30	4 - 6	13* 10	125,39 €* 96,45 €	163,15 €* 125,50 €	250,90 €* 193,00 €
12-15 años/urte	16:30	17:30	18:30	16:30	17:30	4 - 6	13* 10	125,39 €* 96,45 €	163,15 €* 125,50 €	250,90 €* 193,00 €
Adultos Iniciación Helduak Hastapena	16:30 17:30 19:30	9:30 18:30	9:30 19:30 20:30	16:30 18:30	16:30 18:30 19:30	4 - 4	13* 10	134,36 €* 103,35 €	174,85 €* 134,50 €	268,84 €* 206,80 €
Adultos Medio Helduak Tartekoa	19:30 20:30	19:30 20:30	19:30 20:30	18:30 20:30	9:30 18:30	4 - 4	13* 10	134,36 €* 103,35 €	174,85 €* 134,50 €	268,84 €* 206,80 €
Adultos Perfeccionamiento Helduak Hobekuntza	10:30 19:30 20:30	10:30 18:30 19:30 20:30	10:30 20:30	10:30 16:30 19:30 20:30	9:30 18:30 19:30	4 - 4	13* 10	134,36 €* 103,35 €	174,85 €* 134,50 €	268,84 €* 206,80 €
Tecnificación Teknifikazioa		16:30 17:30		16:30 17:30		A determinar Zehaztu gabe	13* 10	134,36 €* 103,35 €	174,85 €* 134,50 €	268,84 €* 206,80 €

Tandas

Txandak

1^{er} Trimestre 11/09/23 - 21/12/23* (13 sesiones)

2^o Trimestre 8/01/24 - 16/03/24 (10 sesiones)

3^{er} Trimestre 18/03/24 - 01/06/24 (10 sesiones)

1. Hiruhilabetea 23/09/11 - 23/12/21* (13 saio)

2. Hiruhilabetea 24/01/08 - 24/03/16 (10 saio)

3. Hiruhilabetea 24/03/18 - 24/06/01 (10 saio)

- > *La 1^a tanda tendrá 13 sesiones y el precio es el de la izquierda y la 2^a y 3^a tanda tendrán 10 sesiones y el precio es el de la derecha.
- > Los grupos de tecnificación están destinados a aquellos participantes entre 8 y 14 años que por su nivel deseen un tipo de entrenamiento más intenso.
- > Los días 7 y 8 de septiembre los monitores y monitoras realizarán pruebas de nivel a los y las interesadas.

- > *1. txandak 13 saio izango ditu eta prezioa ezkerrekoa da eta 2. eta 3. txandak 10 saio izango dituzte eta prezioa eskuinaldekoa da.
- > Teknifikazio taldeak 8 eta 14 urte bitarteko eta bere mailarengatik entrenamendu bortitzago bat nahi duten pertsonentzat bideratuta daude.
- > Irailaren 7 eta 8an monitoreek maila frogak egingo dizkiete interesdunei.



Clases particulares de pádel Padeleko eskola partikularrak

1 HORA	ABONADO
<i>ORDU 1</i>	<i>ABONATUAK</i>
1 Persona / <i>Pertsona 1</i>	31,35 €
2 Persona / <i>2 Pertsona</i>	26,15 €
3 Persona / <i>3 Pertsona</i>	20,90 €

- > Las clases particulares de pádel son **sesiones de 1 hora**. Se pueden contratar de forma **individual, para 2, o para 3 personas**. Se desarrollarán con reserva/cita previa y siempre dependiendo de la disponibilidad de las pistas.
- > El profesor, un profesional titulado, se encargará de dirigir cada sesión **adaptándola a las necesidades de la/s persona/s**, que previa entrevista con el profesor, acordaran mutuamente qué aspectos del juego son los apropiados a trabajar.
- > Padeleko eskola partikularrak ordu 1eko saioak dira. Pertsona bakarrarentzat, 2 pertsonanetzat edo 3 pertsonentzat kontratatu daitezke. Aldez aurreko hitzordu edo erresebarekin garatuko dira, kontutan hartuta pisten erabilgarritasuna.
- > Saioak irakasle (tituludun profesional) batez zuzenduak egongo dira eta moldatuko dira pertsona bakoitzak irakaslearekin izandako lehengo elkarrizketan finkatutako jolasaren behar eta hobekuntzei.

Polideportivo Municipal del Valle de Egües | Eguesibarko Udal Kiroldegia

Cursos de tenis (PMVE) Teniseko ikastaroak (EUK)

Sólo en Olaz / soilik Olatzen

Curso	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	RATIO <i>Min. - Max.</i>	SESIONES	ABONADO	EMPADRONADO	GENERAL
<i>Ikastaroa</i>	<i>ASTEARTEA</i>	<i>ASTEAZKENA</i>	<i>OSTEGUNA</i>	<i>RATIOA Gult. - Geh.</i>	<i>SAIOAK</i>	<i>ABONATUAK</i>	<i>ERROLDATUAK</i>	<i>OROKORRA</i>
5 - 7 años/urte	15:45 - 16:45	18:15 - 19:15		8 - 10	10	51,15 €	66,50 €	97,50 €
8 - 11 años/urte		19:15 - 20:15		8 - 10	10	51,15 €	66,50 €	97,50 €
> 12 años/urte			15:45 - 16:45	6 - 8	10	73,70 €	95,80 €	140,15 €

Tandas Txandak

1^{er} Trimestre	02/10/23 -21/12/23	1. Hiruhilabetea	23/10/02 - 23/12/21
2^o Trimestre	8/01/24 - 16/03/24	2. Hiruhilabetea	24/01/8 - 24/03/16
3^{er} Trimestre	18/03/24 - 01/06/24	3. Hiruhilabetea	24/03/18 - 24/06/01



Cursos anuales | Urte Osoko Ikastaroak

Actividad	DÍAS	HORARIO	LUGAR	RATIO Min. - Max.	SESIONES	ABONADO	EMPADRONADO	GENERAL
<i>Jarduera</i>	<i>EGUNAK</i>	<i>ORDUTEGIA</i>	<i>LEKUA</i>	<i>RATIOA</i> Gut. - Geh.	<i>SAIOAK</i>	<i>ABONATUAK</i>	<i>ERROLDATUAK</i>	<i>OROKORRA</i>
Tono Fit	L y X As eta Az	10:00-10:45	Sala de actividades Jarduera Gela	16 - 25	60	111,25 €	144,60 €	219,75 €
	M y J Ar eta Os	18:30 - 19:30	Sala de actividades Jarduera Gela	16 - 25	60	148,30 €	192,80 €	293,00 €
Gimasia de Mantenimiento Mantente Gimnastika	M y J Ar eta Os	12:00-13:00	Sala de actividades Jarduera Gela	16 - 25	60	148,30 €	192,80 €	293,00 €
	Miércoles / Asteazkena	11:45-12:45	Sala de actividades Jarduera Gela	16 - 25	30	74,15 €	96,40 €	146,50 €
	M y J Ar eta Os	19:00-20:00	Casa Concejal Egües Eguesko Kontzejuaren Etxea	16 - 25	60	148,30 €	192,80 €	293,00 €
Ballet	Sábados / Larunbata	10:00-11:00	Sala de actividades Jarduera Gela	16 - 25	30	74,15 €	96,40 €	146,50 €
+Q Basket Salud	Lunes / Astelehena	11:45-12:45	Globo	6 - 15	10	12,00 €	12,00 €	---

*Cursos Trimestrales / Hiruhileko ikastaroak

- **+Q Basket Salud** es un programa que promueve el envejecimiento activo frente al sedentarismo dirigido a personas **empadronadas en el Valle de Egüés mayores de 55 años**.
- Este programa usará el **baloncesto** como vehículo para realizar un trabajo de mejora de tres áreas fundamentalmente, la fuerza del tren inferior, la resistencia y mejora de la capacidad cardiovascular y el equilibrio dinámico que prevenga caídas y mejore nuestra seguridad.

- +Q Basket Salud programak zahartzte aktiboa bultzatzen du sedentariasmaren aurka 55 urtetik gorako Eguesibarko erroldan dauden pertsonen artean.
- Programa hauek bai gaixotasunen kontrola eta prebentziora bai osasunaren hobekuntza eta ongizate fisiko eta emozionalera bideratuta daude.
- Jarduera honek saskibaloia erabiliko du funtsean hiru arlo hobetzeko: beheko eta goiko atalen indarra, ahalmen kardiobaskularraren erresistentzia eta hobekuntza eta erorketak saihesteko eta gure segurtasuna hobetzeko oreka dinamikoa.



Polideportivo Municipal del Valle de Egües Eguesibarko Udal Kiroldetgia

- El concepto de salud está vinculado a un estado de **bienestar físico, mental y social**, y no sólo a la ausencia de enfermedades. Be Healthy, estar sano/a, se asienta en 5 pilares fundamentales: **alimentación, bienestar físico, emocional y psicosocial y practicar ejercicio físico**.
- Estos programas están orientados tanto a la **prevención** y control de enfermedades como a la **mejora** de la salud y bienestar físico y emocional.
- En sus vertientes **Baby Mum, Salud e Hidrosalud** son un **complemento** a los demás programas deportivos ofertados ya que, por sus características y especificidades, funcionan en grupos cerrados con una programación trimestral o anual, permitiendo un mayor control del alumnado y adaptación de cada caso específico por parte de nuestros profesionales.
- Osasun hitzak ongizate fisiko, buruko ongizate eta giza-ongizate egoeretara lotuta dago eta ez bakarrik gaixotasunen gabeziara. Be Healthy-Osasuntsu Egon programa 5 oinarritan finkatzen da: elikaduran, ongizate fisikoan emozio-ongizatean, piskosozial ongizatean eta ariketa fisikoa egitean.
- Baby Mum, Osasuna eta Ur-Osasun motek beste kirol programetako osagarriak dira, bere ezaugarri eta berezitasunak direla eta talde itxietan lantzen dira, hiruhileko edo urteko programazio batekin, gure profesionalak ikasleriaren gain duten kontrola handiagotuz eta kasu espezifiko bakoitzaren moldaketa onartuz.

	Actividad	DÍAS	HORARIO	LUGAR	RATIO Min. - Max.	SESIONES	ABONADO	EMPADRONADO	GENERAL
	<i>Jarduera</i>	<i>EGUNAK</i>	<i>ORDUTEGIA</i>	<i>LEKUA</i>	<i>RATIOA Gut. - Geh.</i>	<i>SAIOAK</i>	<i>ABONATUAK</i>	<i>ERROLDATUAK</i>	<i>OROKORRA</i>
BABY MUM	*Suelo Pélvico * Pelbis Zorua	Lunes / Astelehena	19:15-20:15	Sala de actividades Jarduera Gela	8 - 10	10	63,95 €	85,20 €	127,90 €
	* Preparación para el Parto * Erditze Prestakuntza	Viernes / Ostirala	16:30-17:30	Sala de actividades Jarduera Gela	8 - 10	10	63,95 €	85,20 €	127,90 €
HIDROSALUD	* Aquapilates	Martes / Asteartea	19:35-20:20	Vaso de enseñanza Irakaskuntza-ontzia	6 - 10	10	49,55 €	64,50 €	99,10 €
	* Articura – Gimnasia Acuática * Articura-Gimnastika uretan	Jueves / Osteguna	19:35-20:20	Vaso de enseñanza Irakaskuntza-ontzia	6 - 10	10	49,55 €	64,50 €	99,10 €
	* Natación y Salud Igeriketa eta Osasuna	Miércoles / Asteazkena	20:00-20:45	Vaso nado Igeriketa ontzia	6 - 10	10	49,55 €	64,50 €	99,10 €
SALUD OSASUNA	* Hipopresivos * Hipopresiboak	Miércoles / Asteazkena	10:45-11:45	Sala de actividades Jarduera Gela	8 - 10	10	63,95 €	85,20 €	127,90 €
	Mat Pilates Mat Pilatesa	L y X As eta Az	20:15-21:15	Sala de actividades Jarduera Gela	16 - 25	60	148,30 €	192,80 €	293,00 €
		M y J Ar eta Og	11:00-12:00	Sala de actividades Jarduera Gela	16 - 25	60	148,30 €	192,80 €	293,00 €
		M y J Ar eta Og	17:30-18:30	Sala de actividades Jarduera Gela	16 - 25	60	148,30 €	192,80 €	293,00 €
		Viernes / Ostirala	19:00-20:30	Sala de actividades Jarduera Gela	16 - 25	30	111,25 €	144,60 €	219,75 €
	Pilates (Plataformas Inestables) Pilatesa (Plataforma Ezegonkorrak)	M y J Ar eta Og	10:00-11:00	Sala de actividades Jarduera Gela	16 - 25	60	148,30 €	192,80 €	293,00 €
		M y J Ar eta Og	20:30-21:30	Sala de actividades Jarduera Gela	16 - 25	60	148,30 €	192,80 €	293,00 €
Yoga	M y J Ar eta Og	19:30-20:30	Sala de actividades Jarduera Gela	16 - 25	60	148,30 €	192,80 €	293,00 €	
	Viernes / Ostirala	17:30-19:00	Sala de actividades Jarduera Gela	16 - 25	30	111,25 €	144,60 €	219,75 €	

Ciudad Deportiva Sarriguren
Sarriguren Kirol Hiria

Sólo en Sarriguren / Sarrigurenen soilik

	Actividad	DÍAS	HORARIO	LUGAR	RATIO Min. - Max.	SESIONES	ABONADO	EMPADRONADO	GENERAL
	<i>Jarduera</i>	<i>EGUNAK</i>	<i>ORDUTEGIA</i>	<i>LEKUA</i>	<i>RATIOA Gut. - Geh.</i>	<i>SAIOAK</i>	<i>ABONATUAK</i>	<i>ERROLDATUAK</i>	<i>OROKORRA</i>
BABY MUM	Preparación para el Parto <i>Erditze Prestakuntza</i>	M y J <i>Ar eta Og</i>	11:30-12:30	SALA 1 <i>1.Go aretoa</i>	8 - 10	20	127,90 €	170,40 €	255,80 €
	Fitness acuático embarazadas <i>Haurdunentzako fitnessa uretan</i>	L y X <i>As eta Az</i>	16:00-16:45	Vaso de enseñanza <i>Irakaskuntza-ontzia</i>	8 - 10	20	99,10 €	129,00 €	198,20 €
	Hipopresivos con bebés <i>Hipopresiboak Haurrekin</i>	Viernes / <i>Ostirala</i>	10:30-11:30	SALA 1 <i>1.Go aretoa</i>	8 - 10	10	63,95 €	85,20 €	127,90 €
HIDROSALUD	Natación y Salud <i>Igeriketa eta Osasuna</i>	Viernes / <i>Ostirala</i>	20:00-20:45	Vaso nado <i>Igeriketa ontzia</i>	6 - 10	10	49,55 €	64,50 €	99,10 €
	Articura – Gimnasia Acuática <i>Articura-Gimnastika uretan</i>	M y J <i>Ar eta Og</i>	16:15-17:00	Vaso nado <i>Igeriketa ontzia</i>	8 - 10	20	99,10 €	129,00 €	198,20 €
SALUD OSASUNA	Hipopresivos <i>Hipopresiboak</i>	M y J <i>Ar eta Og</i>	10:30-11:30	SALA 1 <i>1.Go aretoa</i>	8 - 10	20	127,90 €	170,40 €	255,80 €
		L y X <i>As eta Az</i>	11:30-12:30	SALA 1 <i>1.Go aretoa</i>	8 - 10	20	127,90 €	170,40 €	255,80 €
		Jueves / <i>Osteguna</i>	16:00-17:00	SALA 2 <i>2.Garren Aretoa</i>	8 - 10	10	63,95 €	85,20 €	127,90 €
		Viernes / <i>Ostirala</i>	11:30-12:30	SALA 1 <i>1.Go aretoa</i>	8 - 10	10	63,95 €	85,20 €	127,90 €
	Reordenación Postural <i>Jarreraren Berrantolaketa</i>	Miércoles / <i>Asteazkena</i>	10:00-11:30	SALA 1 <i>1.Go aretoa</i>	8 - 10	10	95,95 €	127,75 €	191,85 €
	Viernes / <i>Ostirala</i>	16:00-17:30	SALA 2 <i>2.Garren Aretoa</i>	8 - 10	10	95,95 €	127,75 €	191,85 €	

Todos los cursos son trimestrales / Ikastaro guztiak hiruhilekoak dira



Aquapilates

- **Programa** que combina ejercicios de **Pilates** (ejercicios musculares de flexibilidad centrados en el control postural de todo el cuerpo, mediante el trabajo de la respiración y el control mental), **con el medio acuático**, beneficiando de la temperatura y de las propiedades de hidrostática e hidrodinámica del agua. Busca desarrollar los músculos encargados de mantener el equilibrio y dar estabilidad y firmeza a la columna vertebral.
- Especialmente indicado para personas mayores o aquellas que tienen algún problema físico y **que no pueden realizar Pilates en el suelo**, ya que permite desarrollar fuerza y flexibilidad de un modo equilibrado y seguro.
- Programa honek Pilateseko ariketak (malgutasun gihar-ariketak arnasketa eta kontrol mentala landuz gorputz osoko jarreraren kontrola lortzeko) ur-ingurunearekin batzen ditu, konkretuki uraren temperatura, hidroestatika eta hidrodinamikaren onurekin. Helburua da oreka mantetzen dituzten giharrak garatzea eta bizkarrezurrari egonkortasuna eta sendotasuna ematea.
- Batez ere aproposa helduentzako edota arazo fisikoren bat izateagatik Pilates lurrean egin ezin duten pertsonentzako, indarra eta malgotasuna garatzea ahalbidetzen baitu modu orekatu eta seguru batez.

Articura – Gimnasia Acuática | Articura-Gimnastika Uretan

- **Programa acuático de bajo impacto** con la finalidad correctivo-preventiva, aprovechando las propiedades físicas que el medio acuático presenta, como la resistencia hidrodinámica, la presión hidrostática y la temperatura del agua para realizar ejercicios y movimientos funcionales que en seco serían imposibles o dificultosos, **mejorando el equilibrio, la coordinación y la fuerza**.
- Especialmente indicado para personas con trastornos musculoesqueléticos o enfermedades/patologías neuromusculares ya que permite mantener y/o mejorar las funciones motoras y **evitar que se produzca atrofia muscular**.
- Talka baxuko ur programa non uraren ezaugarri fisikoak aprobetsatuz, erresistentzia hidrodinamika, presio hidrostatikoa eta temperatura, eragiketa eta mugimendu futzionalak egiten diren. Eragiketa horiek lehorrean ezinezkoak edo oso zail izango liriteke egiteko eta horiekin oreka, koordinazio eta indarra hobetuko dira.
- Programa egokia da gaixotasun neuromuskularrak, fibromialgia edo muskulu-eskeletiko nahasmenduak duten pertsonentzako, eragile funtzioak mantendu edo hobetzeko eta muskulu atrofia saihesteko.

Natación y Salud | Igeriketa eta Osasuna

- **Programa acuático de bajo impacto** ideal para aquellas personas que desean mejorar su calidad de vida ante diversos estados por los que transitan como: patologías discales, musculares o articulares; estrés; osteoporosis; enfermedades cardiovasculares; escoliosis; enfermedades reumáticas; post – quirúrgicos; pacientes de tercera edad; enfermedades respiratorias, o control de enfermedades crónicas.
- Estas sesiones de entrenamiento son un complemento del proceso de **rehabilitación de bajo impacto** sobre las articulaciones y los huesos.
- Talka baxuko ur programa non uraren ezaugarri fisikoak aprobetsatuz, erresistentzia hidrodinamika, presio hidrostatikoa eta temperatura, eragiketa eta mugimendu futzionalak egiten diren. Eragiketa horiek lehorrean ezinezkoak edo oso zail izango liriteke egiteko eta horiekin oreka, koordinazio eta indarra hobetuko dira.
- Programa egokia da gaixotasun neuromuskularrak, fibromialgia edo muskulu-eskeletiko nahasmenduak duten pertsonentzako, eragile funtzioak mantendu edo hobetzeko eta muskulu atrofia saihesteko.



Ciudad Deportiva Sarriguren
Sarriguren Kirol Hiria

Sólo en Sarriguren / Sarrigurenen soilik

Actividad	NIVEL EDAD	DÍAS	HORARIO	LUGAR	RATIO Min. - Max.	SESIONES	ABONADO	EMPADRONADO
Jarduera	MAILA ADINA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	RATIOA Gut. - Geh.	SAIOAK	ABONATUAK	ERROLDATUAK
Natación Adaptada Igeriketa Egokitua	Iniciación (6-15 años) Hastapena (6-15 urte)	Jueves / Osteguna	18:15-18:45	CD Sarriguren Sarriguren KH	4 - 6	10	21,40 €	21,40 €
	Avanzado (6-15 años) Aurreratua (6-15 urte)	Jueves / Osteguna	18:45 - 19:30	CD Sarriguren Sarriguren KH	4 - 6	10	21,40 €	21,40 €

*Cursos Trimestrales / Hiruhileko ikastaroak

- Modalidad deportiva con objetivo de **mejora de capacidades físicas y técnicas**, no con propósito rehabilitador. El entrenamiento de diferentes estilos de natación adaptado a la diversidad funcional de los y las deportistas permitirá también un equilibrio entre el **desarrollo psíquico, afectivo y motor**.
- Requisitos: los menores con diversidad funcional deberán ser **autónomos en el medio acuático**.
- *Se realizará una **valoración técnica** para establecer al grupo que pertenecen: iniciación o avanzado.
- Kirol mota honen helburua da gaitasun fisiko eta teknikoak hobetzea eta ez errehabilitazioa. Igeriketa mota desberdinak entrenatzen dira eta entrenamenduak bakoitzaren dibertsitate funtzionala egokitzen dira gizarteratzea lortuz garapen psikiko, afektibo eta eragileen arteko orekaren bidez.
- Baldintzak: dibertsitate funtzionala duten adingabeek uretan autonomoak izan behar dira.
- * Balioztapen teknikoa egingo zaie jakiteko zein talde da beraietzako egokiena: hastapena edo aurreratua.

Ciudad Deportiva Sarriguren
Sarriguren Kirol Hiria

Sólo en Sarriguren / Sarrigurenen soilik

Actividad	NIVEL EDAD	DÍAS / HORARIO	LUGAR	SESIONES SEMANALES	ABONADO	EMPADRONADO	GENERAL
Jarduera	MAILA ADINA	EGUNAK / ORDUTEGIA	LEKUA	ASTEKO SAIOAK	ABONATUAK	ERROLDATUAK	OROKORRA
Naturoterapia Acuática Ikastaro guztiak hiruhilekoak dira	0-16 años / urte	Bajo Reserva Erreserbarekin	CD Sarriguren Sarriguren KH	1	27,50 €	36,25 €	54,85 €
	>16 años / urte	Bajo Reserva Erreserbarekin	CD Sarriguren Sarriguren KH	1	43,90 €	57,70 €	87,05 €

*Cursos Trimestrales / Hiruhileko ikastaroak

- La neuroterapia acuática es una actividad enfocada a personas con discapacidad acreditada con necesidad de atención **personalizada por no ser del todo autónomas**, y no poder integrarse en el grupo de natación acuática. Se realizará una **valoración técnica** para determinar que esta modalidad es la adecuada para la persona que se inscriba.
- Se imparten en **sesiones semanales de 30 minutos**.
- Jarduera hau ziurtatuko desgaitasuna eta arreta pertsonalizatua behar duten pertsonen bideratuta dago. Desgaitasunak pertsonak guztiz autonomoak ez izatea dakarte eta horregatik ezin dira igeriketa talde batean bertakotu. Izena-eman duten pertsona guztiei balorazio teknikoa egingo zaie ziurtatzeko jarduerak beraietzat proposa den edo ez.
- Astean 30minutuko saio bakarretan antolatzen dira.

Gimnasia para personas con Diversidad Funcional

Divertsitate Funtzionala duten pertsonentzako gimnastika

Actividad	NIVEL EDAD	DÍAS	HORARIO	LUGAR	RATIO Min. - Max.	SESIONES	TARIFA
<i>Jarduera</i>	<i>MAILA ADINA</i>	<i>EGUNAK</i>	<i>ORDUTEGIA</i>	<i>LEKUA</i>	<i>RATIOA Gut. - Geh.</i>	<i>SAIOAK</i>	<i>KUOTA</i>
Gimnasia para personas con Diversidad Funcional <i>Divertsitate Funtzionala duten pertsonentzako gimnastika</i>	> 16 años / urte	Viernes / Ostirala	10:45-11:45	Sala de actividades <i>Jarduera Gela</i>	8 - 10	10	12,00 €
*Cursos Trimestrales / Hiruhileko ikastaroak							

- Programa de actividad física que tiene como objetivo la **mejora de la capacidad funcional, motora, y condición física general de las personas con diversidad funcional y/o movilidad reducida**, para que éstas sean más autónomas disminuyendo así su dependencia.
- Programa honen helburua da dibertsitate funtzionala edota mugikortasun murriztua duten pertsonen jarduera fisikoa egin dezatela, beraien gaitasun funtzionala, eragile eta orokorrean egoera fisikoa hobetu ahal izateko autonomoagoak bilakatzeko menpekotasuna murrizten den heinean.

Direcciones de los centros:

Ciudad Deportiva Sarriguren *Sarriguren Kirol Hiria*

Avda. Jorge Oteiza 2 - 31621 - Sarriguren - Navarra
948 165 484 · 689 304 974
ciudaddeportivasarriguren@egues.es

Polideportivo Municipal del Valle de Egües (Olaz) *Eguesibarko Udal Kiroldegiaa (Olaz)*

Ctra. Pamplona-Huarte, km5 - 31620 - Olaz - Navarra
948 337 155
polideportivoolaz@egues.es