



PROGRAMA DEPORTIVO

VERANO 2024

Ayudas a la Conciliación Familiar del Ayuntamiento del Valle de Egüés

Eguesibarreko udalak
kontziliaziarako
eskeinitako laguntzak



KIROL EGITARAUA

2024 UDA



Qué encontrarás en este programa... |

Zer aurkituko duzu programa honetan...



1. Condiciones de inscripción.....	3	1. Izena emateko baldintzak	3
2. Fechas de inscripción y comunicación de plazas...	4	2. Izena emateko eta plazak jakinarazteko epeak	4
3. Cursos intensivos infantiles (junio).....	5	3. Haurrentzako ikastaro trinkoak (ekaina).....	5
> Natación.....	5	> Igeriketa	5
> Pádel.....	6	> Padel	6
> Patinaje.....	6	> Irristaketa	6
4. Campus de verano.....	7	4. Udako campusak	7
> Tarifas.....	7	> Prezioak	7
> Tandas.....	7	> Txandak	7
5. Cursos deportivos adultos (junio).....	8	5. Helduentzako kirol ikastaro trinkoak (ekaina).....	8
> Entrenamiento consciente.....	8	> Entrenamendu kontzientea	8
(en sala musculación)		(muskulazio gelan)	
> Intensivos de natación.....	9	> Igeriketa ikastaro trinkoak	9
> Intensivos de pádel.....	9	> Padeleko ikastaro trinkoak	9
> Intensivos de bailes.....	10	> Dantzen ikastaro trinkoak	10
> Cursos deportivos 17 al 21 de junio.....	11	> Ekainaren 17tik 21era bitarteko kirol ikastaroak...	11
> Cursos deportivos 24 al 28 de junio.....	12	> Ekainaren 24tik 28ra bitarteko kirol ikastaroak	12
6. Cursos deportivos de verano.....	13	6. Udako kirol ikastaroak	13
> Calendario de actividades.....	13	> Jardueren egutegia	13
> Entrenamiento funcional en familia.....	13	> Entrenamendu funtzionala familian	13
> Core y suelo pélvico (CALP).....	14	> Corea eta zoru pelbikoa (CALP).....	14
> Hipo – fitness con bebés.....	15	> Hipo-fitnessa haurtxoarekin (ez da haurtxoa	15
(no exclusivo para personas con bebé)		duten pertsoneri bakarrik zuzendutako ikasataroa)	
7. Abono fitness verano.....	16	7. Udako fitness abonamendua	16
8. Actividades al aire libre aire.....	18	8. Aire zabalean egiteko jarduerak	18

Ayudas a la Conciliación Familiar del Ayuntamiento del Valle de Egüés

**Eguesibarreko udalak
kontziliaziarako
eskeinitako laguntzak**



1

Condiciones de inscripción

Izena emateko baldintzak**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. En caso de haber más solicitudes que plazas disponibles, la adjudicación de plazas se hará por sorteo. Primero se atenderán las solicitudes de las personas abonadas, posteriormente las de las personas empadronadas y en último lugar las del público general.
- 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).
- 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 "INICIARSESIÓN" 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, en el caso de que haya grupos que no lleguen al mínimo de inscritos, podrán dejarse abiertos durante el verano para recibir nuevas inscripciones. A estas personas se les comunicará la plaza conforme se alcance el mínimo necesario para que el curso salga adelante. Una vez acabado el plazo de inscripción oficial, las plazas restantes se asignarán por orden de inscripción
- 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.
- Los precios reflejados en el folleto son los vigentes en el momento de su publicación. Estos podrán cambiar si en el momento de realizar los cobros hay vigente una **"Ordenanza reguladora de los precios públicos de las Instalaciones Deportivas Municipales del Valle de Egüés"** distinta.

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. Eskeinitako plazak baino eskaera gehiago egotekotan plazak zozketa bidez egokituko dira. Lehenik eta behin abonatuak izango dute lehentasuna, gero erroldatuak eta azkenik publiko orokorrak.
- 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 ikastaroek (SAR) aurrizkia izango dute eta Olatzeko Kiroldegian garatuko direnak (PMVE) aurrizkia. Inskripzio guztiak aldi berean jasoko dira (abonatuak, erroldatuak eta pertsona orokorrak).
- Abonatuak ez direnek 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 elektronikoa bidez jakinaraziko dira. Gutxieneko kopurura iristen ez diren talde batzuk, udan zehar irekita geratuko dira izena emateko, eta talde horiei plaza berretsiko zaie izen-emateak gutxieneko kopurura iristen diren momentuan. Behin izen-emate epea bukatuta hutsik geratu diren plazak eskatzen diren ordena errespetatuz esleituak dira.
- Jarduera batean talde bat baino gehiagotan izena emanez 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 ikuspuntutik bideratuta daudela eta ez direla bigistatuko lehiakor ezta federazio ikuspuntuak.
- Liburuxkan agertzen diren prezioak liburuxka argitaratzen den momentuan indarrean daudenak dira. Hortaz ordainketak egiteko momentuan hauek aldatu daitezke baldin eta indarrean badago **"Eguesibarko udalaren kirol instalazioen prezio publikoak arautzen dituen ordenantza"** desberdin bat.

2

Inscripciones y comunicación de plazas

Izen emateak eta plazen jakinaraztea

INSCRIPCIONES

- Las inscripciones de toda actividad de verano serán **entre el 29 de abril y el 12 de mayo**.
- **Excepción:** los campus de agosto, cuyas inscripciones se abrirán el 8 de julio.

COMUNICACIÓN DE PLAZAS

La comunicación de plazas será:

- Semana del 20 de mayo: Para los cursos intensivos (natación, patinaje, pádel).
- Semana del 27 de mayo para los campus de junio y las actividades de junio.
- Abono fitness verano: Se comunicará que salen los grupos conforme se llegue al mínimo de personas requeridas (13). El plazo de inscripción se mantendrá abierto hasta el 1 de julio.
- Campus de julio, los plazos de inscripción se dejarán abiertos hasta la semana antes de inicio del campus. En ese caso, la asignación de plazas será por orden de inscripción.

IZEN EMATEAK

- Udako jarduera guztietarako izen-emateko epea apirilaren 29tik maiatzaren 12ra izango da.
- **Salbuespena:** abuztuko campusetarako epea uztailaren 8an irekiko da.

PLAZEN JAKINARAZTEA

Plazen jakinaraztea horrela izango da:

- Maiatzaren 20ko astean: ikastaro trinkoetarako (igeriketa, irristaketa, padel).
- Maiatzaren 27ko astean: ekaineko campus eta jarduetarako.
- Udako fitness abonamendua: gutxieneko kopurura (13) iristen diren ahala jakinaraziko dira taldeak. Izen emateko epea uztailaren 1a arte irekita egongo da.
- Uztaileko campusetan izena emateko epea campusa hasi baino aste bat lehenago arte irekita egongo da. Kasu hauetan plazak izena-ematen diren orden berdina errespetatuz egokituko dira.



3.

Cursos intensivos infantiles (junio)

Haurrentzako ikastaro trinkoak (ekaina)



Ciudad Deportiva Sarriguren
Kirol Hiria

Natación | Igeriketa

CIUDAD DEPORTIVA SARRIGUREN KIROL HIRIA

Curso	LUGAR	HORARIO	IDIOMA	RATIO/RATIOA	ABONADO	EMPADRONADO	GENERAL
<i>Ikastaroa</i>	<i>LEKUA</i>	<i>ORDUTEGIA</i>	<i>HIZKUNTZA</i>	<i>Min. - Max. Gut.-Geh</i>	<i>ABONATUAK</i>	<i>ERROLDATUAK</i>	<i>OROKORRA</i>
Bebés 6-18 meses <i>6-15 Hileko haurtxoak</i>	Jacuzzi	16:30 - 17:00	Castellano Gaztelera	4 - 8	21,95 €	28,53 €	43,88 €
Bebés 19-36 meses <i>19-36 Hileko haurtxoak</i>	Vaso de enseñanza <i>Irakaskuntza-ontzia</i>	16:30 - 17:00	Castellano Gaztelera	4 - 8	21,95 €	28,53 €	43,88 €
1º Infantil <i>1. Haur hezkuntza</i>	Vaso de enseñanza <i>Irakaskuntza-ontzia</i>	17:00 - 17:30 17:30 - 18:00	Euskera Cast / Gazt	4 - 6	21,95 €	28,53 €	43,88 €
2º Infantil <i>2. Haur hezkuntza</i>	Vaso nado <i>Igeriketa basoa</i>	17:00 - 17:30 17:30 - 18:00	Cast / Gazt Euskera	4 - 6	21,95 €	28,53 €	43,88 €
3º Infantil / 1º Primaria <i>3. Haur hezkuntza eta 1. Lehen hezkuntza</i>	Vaso nado <i>Igeriketa basoa</i>	18:00 - 18:30	Cast/Eusk Gazt./Eusk	5 - 8	21,95 €	28,53 €	43,88 €
2º-3º Primaria <i>2. Lehen hezkuntzatik 3.Era</i>	Vaso nado <i>Igeriketa basoa</i>	18:30 - 19:15	Cast/Eusk Gazt./Eusk	5 - 10	26,28 €	34,20 €	52,55 €
4º-6º Primaria <i>4. Lehen hezkuntzatik 6.Era</i>	Vaso nado <i>Igeriketa basoa</i>	19:15 - 20:00	Cast/Eusk Gazt./Eusk	5 - 10	26,28 €	34,20 €	52,55 €

Tandas

Txandak

1ª/1. 10/06 - 14/06

2ª/2. 17/06 - 21/06

3ª/3. 24/06 - 28/06



Ciudad Deportiva Sarriguren
Kirol Hiria



Cursos intensivos de pádel | *Padeleko ikastaro trinkoak*

CIUDAD DEPORTIVA SARRIGUREN KIROL HIRIA						
Curso	EDADES	HORARIO	RATIO/RATIOA	ABONADO	EMPADRONADO	GENERAL
<i>Ikastaroa</i>	<i>ADINAK</i>	<i>ORDUTEGIA</i>	<i>Min. - Max. Gut.-Geh</i>	<i>ABONATUAK</i>	<i>ERROLDATUAK</i>	<i>OROKORRA</i>
	6 - 8	16:30 - 17:30	6 - 8	51,15 €	66,55 €	102,35 €
	9 - 12	17:30 - 18:30	6 - 8	51,15 €	66,55 €	102,35 €
	13 - 16	18:30 - 19:30	6 - 8	51,15 €	66,55 €	102,35 €

Tandas

Txandak

1ª/1. 10/06 - 14/06

2ª/2. 17/06 - 21/06

3ª/3. 24/06 - 28/06

Polideportivo Municipal del Valle de Egües
Eguesibarko Udal Kiroldegia



Cursos intensivos de patinaje | *Irristaketa ikastaro trinkoak*

POL. MUNICIPAL DEL VALLE DE EGÜES EGUESIBARKO UDAL KIROLDEGIA						
Curso	EDADES	HORARIO	RATIO/RATIOA	ABONADO	EMPADRONADO	GENERAL
<i>Ikastaroa</i>	<i>ADINAK</i>	<i>ORDUTEGIA</i>	<i>Min. - Max. Gut.-Geh</i>	<i>ABONATUAK</i>	<i>ERROLDATUAK</i>	<i>OROKORRA</i>
Iniciación <i>Hastapena</i>	6 - 12	16:00 - 17:00	16 - 20	11,35 €	13,53 €	22,70 €
Avanzado <i>Aurreratua</i>	6 - 12	17:00 - 18:00	16 - 25	11,35 €	13,53 €	22,70 €

Tandas

Txandak

1ª/1. 10/06 - 14/06

2ª/2. 17/06 - 21/06

3ª/3. 24/06 - 28/06

4.

Campus de verano

Udako campusak

Tarifas | Kuota

Campus	EADDES	SEMANA DE 5 DÍAS 5 EGUNEKO ASTEAK			SEMANA DE 3 DÍAS 3 EGUNEKO ASTEAK			
		ABONADO	EMPADRONADO	GENERAL	ABONADO	EMPADRONADO	GENERAL	
Campusak	ADINAK	ABONATUAK	ERROLDATUAK	OROKORRAK	ABONATUAK	ERROLDATUAK	OROKORRAK	
Multideporte <i>Multikirola</i>	6 - 12	105,75 €	137,45 €	211,45 €	63,45 €	82,47 €	126,87 €	PMVE
Pelota <i>Pilota</i>	6 - 12	105,75 €	137,45 €	211,45 €	63,45 €	82,47 €	126,87 €	PMVE
Pádel / Tenis <i>Padel / Tenisa</i>	6 - 12	79,35 €	103,15 €	158,70 €	47,61 €	61,89 €	95,22 €	SAR
Fútbol <i>Futbola</i>	6 - 14	87,55 €	113,80 €	175,10 €	52,53 €	68,28 €	105,06 €	SAR
Baloncesto <i>Saskibaloia</i>	6 - 16	87,55 €	113,80 €	175,10 €	52,53 €	68,28 €	105,06 €	PMVE
Rítmica <i>Erritmica</i>	6 - 14	87,55 €	113,80 €	175,10 €	52,53 €	68,28 €	105,06 €	SAR

SAR: Ciudad deportiva Sarriguren | Kirol Hiria

PMVE: Polideportivo Municipal del Valle de Egüés | Eguesibarko Udala Kiroldegia



CIUDAD DEPORTIVA SARRIGUREN KIROL HIRIA

Tandas | Txandak

		FÚTBOL	BALONCESTO	MULTIDEPORTE	PÁDEL / TENIS	RÍTMICA	PELOTA
		FUTBOLA	SASKIBALOAIA	MULTIKIROLA	PADELA / TENISA	ERRITMIKA	PILOTA
Tanda 1 1 Txanda	24 al 28 de junio ekainaren 24tik 28ra						
Tanda 2 2 Txanda	1 al 5 julio uztailaren 1atik 5era						
Tanda 3 3 Txanda	8 al 12 de julio uztailaren 8tik 12ra						
Tanda 4 4 Txanda	15 al 19 julio uztailaren 15etik 19ra						
Tanda 5 5 Txanda	22 al 24 julio uztailaren 22tik 24ra						
Tanda 6 6 Txanda	29 jul al 2 ago uzt 29tik Abuz 2ra						
Tanda 7 7 Txanda	5 al 9 agosto abuztuaren 5etik 9ra						
Tanda 8 8 Txanda	12 al 14 agosto abuztuaren 12tik 14era						
Tanda 9 9 Txanda	19 al 23 agosto abuztuaren 19tik 23ra						
Tanda 10 10 Txanda	26 al 30 agosto abuztuaren 26tik 30era						

5.

Cursos intensivos adultos (junio)

Helduentzako kirol ikastaroak (ekaina)

Ciudad Deportiva Sarriguren
Kirol Hiria



Entrenamiento consciente | *Entrenamendu kontzientea*

Novedad | Nobedadea

- Aprende a entrenar en la sala de musculación. ¿Estás perdida/perdido en la sala? ¿No sabes cómo entrenar? ¿Miedo a no saber hacer? ¿Ya utilizas la sala de musculación? **Te interesa.**
- Entrena **a la vez** que una técnico profesional. Te enseñará y corregirá. Aprende a activar el core, aprende a respirar, aprende la higiene postural para evitar lesiones y trabajar bien el músculo que quieres trabajar.
- Se entrenará en grupos reducidos de hasta 4 personas.
- Y serás autónoma y autónomo para entrenar de forma efectiva y sin lesiones.
- Ikasi ezazu muskulazio gelan entrenatzen. Muskulazio gelan galduta sentintzen zara? Ez dakizu nola entrenatu? Egiten ez jakiteari beldurra diozu? Dagoeneko muskulazio gela erabiltzen duzu? **Interesatzen zaizu.**
- Teknikari profesional batekin **batera** entrenatuko duzu. Irakatsi eta zuzenduko dizu. Jarrera zuzenduz Core-a aktibatuz, arnastera, lesioak saihestera eta landu nahi den giharra ondo lantzea irakatsiko zaizu.
- Gehienez 4 pertsonen talde murriztuetan entrenatuko da.
- Eta zure kabuz, lesiorik gabe eta modu eraginkor batez entrenatzeko gai izango zara.

CIUDAD DEPORTIVA SARRIGUREN KIROL HIRIA

Programación

Programazioa

HORARIO	ORDUTEGIA	11:15 - 12:15
Día 1 1. eguna	Grupos grandes <i>Multzo haundiak</i>	Pierna, pecho, y espalda <i>Hanka, bularra eta bizkarra</i>
Día 2 2. eguna	Grupos pequeños <i>Multzo txikiak</i>	Bíceps, tríceps, femoral <i>Bizepsa, trizepsa, femoralak</i>
Día 3 3. eguna		Full-body y abdominales <i>Full-body eta abdominalak</i>
Tandas	1ª/1.	17, 19, y 21 de junio <i>ekainaren 17, 19 eta 21a</i>
Txandak	2ª/2.	24, 26, y 28 de junio <i>ekainaren 24, 26 eta 28a</i>

Sólo para personas abonadas

Bakarrik abonatuentzat

TARIFA POR PERSONA

PERTSONA BAKOITZEKO PREZIOA

Si hay 1 persona en el grupo	<i>Taldean pertsona 1 bada</i>	127,95 €
Si hay 2 persona en el grupo	<i>Taldean 2 pertsona badaude</i>	94,35 €
Si hay 3 persona en el grupo	<i>Taldean 3 pertsona badaude</i>	85,65 €
Si hay 4 persona en el grupo	<i>Taldean 4 pertsona badaude</i>	50 €

Promoción | Promozioa

Ciudad Deportiva Sarriguren
Kirol Hiria

Ciudad Deportiva - Kirol Hiria
Sarriguren

Cursos intensivos de natación | Igeriketa ikastaro trinkoak

CIUDAD DEPORTIVA SARRIGUREN KIROL HIRIA							
Curso	LUGAR	HORARIO	IDIOMA	RATIO/RATIOA	ABONADO	EMPADRONADO	GENERAL
<i>Ikastaroa</i>	<i>LEKUA</i>	<i>ORDUTEGIA</i>	<i>HIZKUNTZA</i>	<i>Min. - Max. Gut.-Geh</i>	<i>ABONATUAK</i>	<i>ERROLDATUAK</i>	<i>OROKORRA</i>
Adultos iniciación <i>Helduak hastapena</i>	Vaso nado <i>Igeriketa basoa</i>	20:00 - 20:45	Castellano <i>Gaztelera</i>	6 - 10	26,28 €	34,20 €	52,55 €
Adultos perfeccionamiento <i>Helduak hobekuntza</i>	Vaso nado <i>Igeriketa basoa</i>	20:00 - 20:45	Castellano <i>Gaztelera</i>	6 - 10	26,28 €	34,20 €	52,55 €

Tandas

Txandak

1ª/1. 10/06 - 14/06

2ª/2. 17/06 - 21/06

3ª/3. 24/06 - 28/06

Ciudad Deportiva Sarriguren
Kirol Hiria

Ciudad Deportiva - Kirol Hiria
Sarriguren

Cursos intensivos de pádel | Padel ikastaro trinkoak

CIUDAD DEPORTIVA SARRIGUREN KIROL HIRIA					
Curso	HORARIO	RATIO/RATIOA	ABONADO	EMPADRONADO	GENERAL
<i>Ikastaroa</i>	<i>ORDUTEGIA</i>	<i>Min. - Max. Gut.-Geh</i>	<i>ABONATUAK</i>	<i>ERROLDATUAK</i>	<i>OROKORRA</i>
Adultos iniciación <i>Helduak hastapena</i>	19:30 - 20:30	4	54,80 €	71,33 €	109,65 €
Adultos perfeccionamiento <i>Helduak hobekuntza</i>	19:30 - 20:30	4	54,80 €	71,33 €	109,65 €

Tandas

Txandak

1ª/1. 10/06 - 14/06

2ª/2. 17/06 - 21/06

3ª/3. 24/06 - 28/06

Ciudad Deportiva Sarriguren
Kirol Hiria



Cursos intensivos de bailes latinos | *Latindar dantzen ikastaro trinkoa*

¡CURSOS INTENSIVOS DE BAILES! CADA SEMANA UNA MODALIDAD DISTINTA:

- > Semana del 17 al 21 de junio - **SALSA**
- > Semana del 24 al 28 de junio - **BACHATA**
- > Semana del 01 al 04 de julio - **KIZOMBA**

HORARIO:

- > De lunes a viernes - 18:00 – 19:30
- > *Semana del 1 de julio de lunes a jueves

DANTZEN IKASTARO TRINKOA! ASTE BAKOITZEAN MODALITATE DESBERDIN BAT:

- > Ekainaren 17tik 21era - **SALSA**
- > Ekainaren 24tik 28ra - **BACHATA**
- > Uztailaren 01atik 04era - **KIZOMBA**

ORDUTEGIA:

- > Astelehenetik ostiralera - 18:00 – 19:30
- > Uztailaren 1eko astean astelehenetik ostegunera izango da

CIUDAD DEPORTIVA SARRIGUREN KIROL HIRIA

Curso	ABONADO	EMPADRONADO	GENERAL
<i>Ikastaroa</i>	<i>ABONATUAK</i>	<i>ERROLDATUAK</i>	<i>OROKORRA</i>
Tarifas 5 días <i>5 Eguneko prezioak</i>	19,66 €	25,56 €	38,84 €
Tarifas 4 días <i>4 Eguneko prezioak</i>	15,73 €	20,45 €	31,08 €



Cursos deportivos de junio | *Ekaineko kirol ikastaroak*

- Este año se impartirán actividades deportivas las dos últimas semanas de junio.
- Cada una de las dos semanas se ofrecerán 3 packs: uno a las mañanas, y 2 a las tardes.
- Se escoja el pack que se escoja se reserva en todas las actividades que se ofertan en dicho pack.
- Para poder acudir a las actividades de la mañana y de la tarde habría que inscribirse en ambos packs.
- *STRONG: Actividad de alta intensidad donde se combina trabajo de cardio, tonificación y boxeo al ritmo de la música. Siguiendo la línea de trabajo de actividades como Body Attack de Les Mills o el Strong by Zumba.
- Aurten ekaineko azkeneko 2 asteetan zehar kirol jarduerak eskeiniko dira.
- Aste bakoitzean 3 sorta eskeiniko dira: 1 goizerako eta 2 arratsalderako.
- Eskeinitako sorta batean izena emanda erreserba egiten da sorta horretan eskeinitako jarduera guztietan.
- Goizeko eta arratsaldeko jardueretan parte hartu ahal izateko 2 sortetan izena eman beharko da.
- *STRONG: intentsitate altuko jarduera da non nahasten diren kardio, tonifikazio eta boxeo lanak musikaren erritmoarekin. Les mills-eko Bpdy Attack eta Strong by Zumbako jardueren lan-lerro berdina jarraitzen du.

CIUDAD DEPORTIVA SARRIGUREN KIROL HIRIA

MAÑANAS / GOIZEAN: Semana del 17 al 21 de junio | *Ekainaren 17tik 21erako astea*

	LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES	ABONADO	EMPADRONADO	GENERAL
	ASTELEHENA	ASTEAZKENA	OSTIRALA	ABONATUAK	ERROLDATUAK	OROKORRA
9:30 - 10:00	Core y movilidad articular	Ciclo Indoor	Core y movilidad articular	11,79 €	15,33 €	23,31 €
10:00 - 10:30	Body Pump		Body Pump			
10:30 - 11:00		Estiramientos				

TARDES / ARRATSALDEAN: Semana del 17 al 21 de junio | *Ekainaren 17tik 21erako astea*

	LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES	ABONADO	EMPADRONADO	GENERAL
	ASTELEHENA	ASTEAZKENA	OSTIRALA	ABONATUAK	ERROLDATUAK	OROKORRA
17:30 - 18:00	Strong*	Ciclo Indoor	Cardio - Hiit	15,73 €	20,45 €	31,08 €
18:00 - 18:30			Core Work			
18:30 - 19:00	Body Pump	Body Pump				
19:00 - 19:30						
19:30 - 20:00						

TARDES / ARRATSALDEAN: Semana del 17 al 21 de junio | *Ekainaren 17tik 21erako astea*

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	ABONADO	EMPADRONADO	GENERAL
	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	ABONATUAK	ERROLDATUAK	OROKORRA
17:30 - 18:00	Pilates		Pilates	15,73 €	20,45 €	31,08 €
18:00 - 18:30			Body Pump			
18:30 - 19:00	TBC	Ciclo Indoor	Body Pump			
19:00 - 19:30						
19:30 - 20:00	Stretch Yoga		Stretch Yoga			

Cursos deportivos de junio | *Ekaineko kirol ikastaroak*

- Este año se impartirán actividades deportivas las dos últimas semanas de junio.
- Cada una de las dos semanas se ofrecerán 3 packs: uno a las mañanas, y 2 a las tardes.
- Se escoja el pack que se escoja se reserva en todas las actividades que se ofertan en dicho pack.
- Para poder acudir a las actividades de la mañana y de la tarde habría que inscribirse en ambos packs.
- Aurten ekaineko azkeneko 2 asteetan zehar kirol jarduerak eskeiniko dira.
- Aste bakoitzean 3 sorta eskeiniko dira: 1 goizerako eta 2 arratsalderako.
- Eskeinitako sorta batean izena emanda erreserba egiten da sorta horretan eskeinitako jarduera guztietan.
- Goizeko eta arratsaldeko jardueretan parte hartu ahal izateko 2 sortetan izena eman beharko da.

CIUDAD DEPORTIVA SARRIGUREN KIROL HIRIA

MAÑANAS / GOIZEAN: Semana del 24 al 28 de junio | *Ekaineko 24etik 28rako astea*

	LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES	ABONADO	EMPADRONADO	GENERAL
	ASTELEHENA	ASTEAZKENA	OSTIRALA	ABONATUAK	ERROLDATUAK	OROKORRA
9:30 - 10:00	Core y movilidad articular	Ciclo Indoor	Core y movilidad articular	11,79 €	15,33 €	23,31 €
10:00 - 10:30	Body Pump		Body Pump	16 - 25	MIN - MÁX	
10:30 - 11:00		Estiramientos				

TARDES / ARRATSALDEAN: Semana del 24 al 28 de junio | *Ekaineko 24etik 28rako astea*

	LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES	ABONADO	EMPADRONADO	GENERAL
	ASTELEHENA	ASTEAZKENA	OSTIRALA	ABONATUAK	ERROLDATUAK	OROKORRA
17:30 - 18:00	Técnica-Cross	Ciclo Indoor	Técnica-Cross	15,73 €	20,45 €	31,08 €
18:00 - 18:30	Cross-Training		Cross-Training	16 - 25	MIN - MÁX	
18:30 - 19:00		Movility & Stretching		Movility & Stretching		
19:00 - 19:30	Core		Core			
19:30 - 20:00						

TARDES / ARRATSALDEAN: Semana del 24 al 28 de junio | *Ekaineko 24etik 28rako astea*

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	ABONADO	EMPADRONADO	GENERAL
	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	ABONATUAK	ERROLDATUAK	OROKORRA
17:30 - 18:00	Pilates		Pilates	15,73 €	20,45 €	31,08 €
18:00 - 18:30				16 - 25	MIN - MÁX	
18:30 - 19:00	TBC	Ciclo Indoor	HIIT			
19:00 - 19:30						
19:30 - 20:00	Estiramientos		Estiramientos			

6.

Cursos deportivos de verano

Udako kirol ikastaroak

Julio | Uztaila

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VE	SAB	DOM
AL	AS	AZ	OG	OS	L	I
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				

Agosto | Abuztu

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VE	SAB	DOM
AL	AS	AZ	OG	OS	L	I
			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	

	Quincena 1 suelo pélvico y CALP 1. Hamabostaldia zoru pelbikoa eta CALP
	Quincena 2 suelo pélvico y CALP 2. Hamabostaldia zoru pelbikoa eta CALP
	Quincena 3 suelo pélvico y CALP 3. Hamabostaldia zoru pelbikoa eta CALP
	Entrenamiento en familia e hipo-fitness con bebé Entrenamendua familian eta hipo-fitnessa haurtxoaekin

Ciudad Deportiva Sarriguren
Kirol Hiria



Novedad | Nobedadea

Entrenamiento funcional en familia | Entrenamendu funtzionala familiarrean

¿Te apetece un plan deportivo diferente?

- > ¡Aprovecha el verano, ven y entrena con tus hijos e hijas! No sólo lo pasaréis bien, sino que os prometemos un buen rendimiento físico tanto para adultos como para txikis adaptado a cada edad.
- > Entrenamiento funcional. ¡Exprímete!

Gogoko duzu kirol plan desberdin bat?

- > Uda aprobetxatu zure seme-alabekin entrenatzeko! Ongi pasatzeaz gain hitzematen dizuegu etekin fisiko onena lortuko duzuela bai helduek bai hurrek ere. Haurren kasuan adin bakoitzera egokituko gara.
- > Entrenamendu funtzionala. Esplotatu zaitez.

EDADES DE TXIKIS: 5 - 10 años

FECHAS:

- > Todos los viernes comprendidos entre el 26 de julio y el 30 de agosto.
- > 6 sesiones de 1 hora.

HORARIO: 10:00 - 11:00

TARIFA:

- > Mayores de edad - 15,73 €
- > Menores de edad - 13,62 €

PLAZAS MÍNIMAS: El grupo saldrá si hay al menos 7 personas adultas.

AFORO:

- > 26 personas.
- > Una persona adulta puede ir con hasta 2 txikis.

HAURREN ADINA: 5 - 10 años urte

DATAK:

- > Ostiral guztiak uztailaren 26tik abuztuaren 30era.
- > Ordu bateko 6 saio.

ORDUTEGIA: 10:00 - 11:00

PREZIOA:

- > Helduak - 15,73 €
- > Haurrak - 13,62 €

GUTXIENEN PLAZAK: Taldea aurrera aterako da baldin eta 7 helduek izena ematen badute.

GEHIENEZ:

- > 26 pertsona.
- > Heldu bat gehienez 2 hurrekin joan ahal izango da.

Core y Suelo Pélvico (CALP) | Core eta Zoru Pelbikoa (CALP)

FECHAS:

- > Cursos intensivos que se imparten en tandas quincenales de dos días a la semana.

AFORO:

- > 10 personas

PLAZAS MÍNIMAS:

- > 5 personas

DATAK:

- > Hamabostaldiko txandak eta astean 2 egunetan zehar garatuko diren ikastaro trinkoak.

GEHIENEZ:

- > 10 pertsona

GUTXIENeko PLAZAK:

- > 5 pertsona

CIUDAD DEPORTIVA SARRIGUREN KIROL HIRIA

Fechas

Datak

Core y Suelo Pélvico (CALP) | Core eta Zoru Pelbikoa (CALP)

Quincena 1	22 julio	24 julio	29 julio	31 julio
1. Hamabostaldia	Uztailak 22	Uztailak 24	Uztailak 29	Uztailak 31
Quincena 2	5 agosto	7 agosto	12 agosto	14 agosto
2. Hamabostaldia	Abuztuak 5	Abuztuak 7	Abuztuak 12	Abuztuak 14
Quincena 3	19 agosto	21 agosto	26 agosto	28 agosto
3. Hamabostaldia	Abuztuak 19	Abuztuak 21	Abuztuak 26	Abuztuak 28

CIUDAD DEPORTIVA SARRIGUREN KIROL HIRIA

Curso	ABONADO	EMPADRONADO	GENERAL
	ABONATUAK	ERROLDATUAK	OROKORRA
Core y Suelo Pélvico (CALP)	27,12 €	36,14 €	54,26 €
Core eta Zoru Pelbikoa (CALP)			



Hipo-fitness con bebés | *Hipo fitnessa haurtxoekin*

- > Actividad para que puedas acudir con tu bebé.
- > Durante el periodo de inscripciones se atenderán primero las inscripciones de gente que venga con bebé.
- > Una vez se comuniquen las plazas, a partir del 27 de mayo, si quedan plazas libres se podrán atender inscripciones a gente que desee acudir sin bebé.

FECHAS:

- > Todos los viernes comprendidos entre el 26 de julio y el 30 de agosto.
- > 6 sesiones de 1 hora.

HORARIO: 11:00 - 12:00

AFORO:

- > 10 personas

PLAZAS MÍNIMAS:

- > 5 personas

- > Jarduera hau zure haurtxoearekin parte hartzeko pentsatuta dago.
- > Izena emateko epean lehenik haurtxoekin etorri behar diren pertsonen eskaerak kontutan hartuko dira.
- > Behin plazak jakinarazita, hau da maiatzaren 27tik aurrera, eta plaza libreak geratzekotan haurtxorik gabe parte hartu nahi dutenek izena emateko aukera izango dute.

DATAK:

- > Ostiral guztiak uztailaren 26tik abustuaren 30era .
- > Ordu bateko 6 saio.

ORDUTEGIA: 11:00 - 12:00

GEHIENEZ:

- > 10 pertsona

GUTXIENEN PLAZAK:

- > 5 pertsona

CIUDAD DEPORTIVA SARRIGUREN KIROL HIRIA

Curso	ABONADO	EMPADRONADO	GENERAL
<i>Ikastaroa</i>	<i>ABONATUAK</i>	<i>ERROLDATUAK</i>	<i>OROKORRA</i>
Hipo-fitness con bebés	40,68 €	54,21 €	81,39 €
<i>Hipo fitnessa haurtxoekin</i>			



7.

Abono fitness verano

Udako fitness abonamendua

Julio | Uztaila

LUN	MAR	ME	JUE	VIE	SAB	DOM
AL	AS	AZ	OG	OS	L	I
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				

Agosto | Abuztua

LUN	MAR	ME	JUE	VIE	SAB	DOM
AL	AS	AZ	OG	OS	L	I
			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	

Días de abono fitness verano | Udako fitness abonamenduko egunak

Ciudad Deportiva Sarriguren
Kirol Hiria

Ciudad Deportiva - Kirol Hiria
Sarriguren

- Es un programa de cursos deportivos que también funcionará como el abono activo deporte.
- Se ofrecen diversos cursos deportivos de 2 días a la semana. Las personas que tengan interés deberán apuntarse a la actividad que deseen. La recomendación es apuntarse sólo a una.
- Cuando ese curso llegue al mínimo de participantes establecido, el curso se impartirá durante todo el verano y las personas inscritas en él tendrán plaza garantizada sin necesidad de hacer reservas.
- Kirol ikastaro programa bat da kirol abonamendu bezala ere funtzionatuko duena.
- Astean 2 eguneko kirol ikastaro desberdinak eskeintzen dira. Interesa daukaten pertsonak izena eman beharko dute nahi duten jardueran. Gomendatzen da izena ematea bakarrik jarduera batean.
- Ikastaro bat gutxieneko parte hartzaile kopurura iristen denean, ikastaro hori uda osoan zehar garatuko da eta izena eman duten pertsonak plaza bermatuta izango dute erreserbarik egin gabe.

TARIFA: 34,07 €

PLAZAS MÍNIMAS: 13 personas

AFORO:

- 25 personas.
- El aforo máximo se podrá ver afectado en situaciones puntuales dependiendo del trabajo que se vaya a realizar en cada actividad.

CONDICIONES DE FUNCIONAMIENTO COMO ABONO ACTIVO:

Una vez se hayan recibido todas las inscripciones, todas las actividades que lleguen al aforo mínimo establecido para que salgan adelante se activarán.

Las plazas restantes en cada actividad hasta llegar al aforo máximo se podrán reservar por cualquier persona que esté inscrita en cualquier actividad del abono fitness verano. Las reservas se realizarán a través de la app de Gesport como máximo desde el día de antes a las 08:00 de la mañana.

PREZIOA: 34,07 €

GUTXIENEO PLAZAK: 13 pertsona

GEHIENEZ:

- 25 pertsona.
- Gehieneko kopuruan aldaketa puntualak egon daitezke. jarduera bakoitzean egingo den lan motaren arabera.

KIROL ABONAMENDU BEZALA FUNTZIONATZEKO BALDINTZAK:

Izen-emate guztiak jasota gutxieneko kopurura iritsi diren jarduera guztiak aktibatuko dira.

Gehieneko kopururara iritsi arte geratzen diren gainontzeko plazetan fitness abonamenduko beste jarduera batean izena eman duten pertsonak erreserba egiteko aukera izango dute. Erreserbak Gesport-eko APP-aren bidez egin beharko dira gehienez aurreko eguneko 08:00etatik aurrera.

CIUDAD DEPORTIVA SARRIGUREN KIROL HIRIA					
LUNES Y MIÉRCOLES			MARTES Y JUEVES		
ASTELEHENA ETA ASTEAZKENA			ASTEARTE ETA OSTEGUNA		
ACTIVIDAD	HORARIO	PRECIO	ACTIVIDAD	HORARIO	PRECIO
JARDUERA	ORDUTEGIA	PREZIOA	JARDUERA	ORDUTEGIA	PREZIOA
Spinning	09:30 - 10:30	37,10 €	Pilates	09:30 - 10:30	34,07 €
Body Pump	10:30 - 11:30	37,10 €	TBC	10:30 - 11:30	34,07 €
Crosstrain	18:00 - 19:00	37,10 €	Zumba	17:30 - 18:30	34,07 €
Spinning	18:00 - 19:00	37,10 €	Pilates	18:30 - 19:30	34,07 €
Body Pump	19:00 - 20:00	37,10 €	Body Attack	18:30 - 19:30	34,07 €
Body Combat	20:00 - 21:00	37,10 €	Saco Box	19:30 - 20:30	34,07 €
			Body Pump	19:30 - 20:30	34,07 €

EJEMPLO

Salen por tener número mínimo de inscripciones:

- Body pump los lunes y miércoles a las 19:00 (hay 15 personas inscritas).
- Pilates los martes y jueves a las 9:30 (hay 17 personas inscritas).
- Zumba los martes y jueves a las 19:30 (hay 13 personas inscritas).

De esta forma quedarían disponibles para las reservas:

- 10 plazas en Body Pump (25 – 15)
- 8 plazas en pilates (25 – 17)
- 12 plazas en Zumba (25 – 13)

Si me apunté a Zumba, cada día podré optar a reservar plaza tanto en Body Pump (una de las 10 disponibles para reservas) como en Pilates siempre y cuando queden plazas disponibles.

Si sólo saliese adelante durante el verano la actividad de Body Pump de lunes y miércoles a las 19:00 no habrá otras actividades a las que poder acudir.

ADIBIDEA

Aurrera ateratzen dira gutxienezko kopurura iritsi direlako:

- Body pump aztelehena eta asteazkenetan 19:00etan (15 pertsonen izena eman dute)
- Pilates astearte eta ostegunetan 09:30etan (17 pertsonen izena eman dute)
- Zumba astearte eta ostegunetan 19:30etan (13 pertsonen izena eman dute)

Modu honetan erreserbak egiteko geratuko dira:

- Body Pumpen 10 plaza
- 8 plaza Pilatesen
- 12 plaza Zumban

Plaza libreak geratzekotan nik Zumban izena eman badut, egunero Body Pumpeko edota Pilateseko plaza libreetan izena emateko aukera izango dut.

Astelehen eta asteazkeneko 19:00etako Body Pumpa bakarrik ateratzekotan ez legoke beste jardueretara joateko aukerarik egongo.



8.

Actividades al aire libre

Aire zabalean egiteko jarduerak

Curso	EDAD	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	HORA DE INICIO	DURACIÓN
<i>Ikastaroa</i>	<i>ADINA</i>	<i>UZTAILA</i>	<i>ABUZTUA</i>	<i>IRAILA</i>	<i>HASIERA ORDUA</i>	<i>IRAUPENA</i>
Paseos saludables <i>Ibilaldi osasuntsuak</i>	> 12 años > 12 urte	22	24	12	10:00	1,5 horas
Marcha nórdica <i>Martxa nordikoa</i>	> 18 años > 18 urte			7	10:00	1,5 horas
Bici en familia <i>Txirindula familiaratean</i>	> 4 años > 4 urte			28	10:00	1 hora
Patinaje en familia <i>Irristaketa familiaratean</i>	> 6 años > 6 urte			14	10:00	1 hora
Gimnasios urbanos <i>Hiri gimnasioak</i>	> 18 años > 18 urte			19	10:00	1 hora
Marcha nórdica + suelo pélvico <i>Martxa nordikoa + zoru pelbikoa</i>	> 18 años > 18 urte			24	10:00	1,5 horas

Tarifas	ABONADO	EMPADRONADO	GENERAL
<i>Prezioa</i>	<i>ABONATUAK</i>	<i>ERROLDATUAK</i>	<i>OROKORRA</i>
Actividades de 1 hora Ordu 1eko jardueren prezioa	2,27 €	2,27 €	4,54 €
Actividades de 1,5 horas <i>1,5 Orduetako jardueren prezioa</i>	3,41 €	4,09 €	6,81 €



Sitio web:

deportes.valledeegues.com