

PROGRAMA DEPORTIVO VALLE DE EGÜÉS

2024 - 2025

EGUESIBARKO KIROL PROGRAMA



Sitio web:

deportes.valledeegues.com



AYUNTAMIENTO
VALLE DE EGÜÉS
EGUESIBARKO
UDALA



Ciudad Deportiva-Kirol hiria
Sarriguren



POLIDEPORTIVO MUNICIPAL
VALLE DE
EGÜÉS
EGUESIBARKO UDAL KIROLDEGIA

 **Gesport**
gestión deportiva

Qué encontrarás en este programa... |

Zer aurkituko duzu programa honetan...



1. Condiciones de inscripción.....	3	1. Izena emateko baldintzak.....	3
2. Calendario.....	4	2. Egutegia.....	4
3. Fechas de inscripción y comunicacion de plazas.....	5	3. Izena emateko eta plazak jakinarazteko epeak.....	5
4. Natación.....	6	4. Igeriketa.....	6
➤ Natación en Olaz.....	6	➤ Igeriketa Olatzen.....	6
➤ Natación en Sarriguren.....	7	➤ Igeriketa Sarrigurenen.....	7
➤ Natación adaptada.....	8	➤ Igeriketa egokitua.....	8
➤ Neuroterapia acuática.....	8	➤ Neuroterapia uretan.....	8
5. Actividades infantiles.....	9	5. Haurrentzako jarduerak.....	9
➤ Actividades infantiles Olaz.....	9	➤ Haurrentzako jarduerak Olatzen.....	9
➤ Actividades infantiles Sarriguren.....	10	➤ Haurrentzako jarduerak Sarrigurenen.....	10
➤ Actividades infantiles en el IES Sarriguren.....	10	➤ Haurrentzako jarduerak Sarriguren BHIn.....	10
6. Deporte juvenil.....	11	6. Gazte kirola.....	11
➤ Deporte juvenil Olaz.....	11	➤ Gazte kirola Olatzen.....	11
➤ Deporte juvenil Sarriguren.....	12	➤ Gazte kirola Sarrigurenen.....	12
➤ Deporte juvenil en el IES Sarriguren.....	12	➤ Gazte kirola Sarriguren BHIn.....	12
7. Cursos deportivos adultos.....	13	7. Helduentzako kirol ikastaroak.....	13
➤ Cursos deportivos Olaz.....	13	➤ Kirol ikastaroak Olatzen.....	13
➤ Cursos deportivos Sarriguren.....	14	➤ Kirol ikastaroak Sarrigurenen.....	14
➤ Cursos deportivos Sarriguren.....	14	➤ Kirol ikastaroak Sarriguren BHIn.....	14
8. Pádel.....	15	8. Padela.....	15
➤ Pádel infantil.....	15	➤ Haurrentzako padela.....	15
➤ Pádel adultos.....	15	➤ Helduentzako padela.....	15
➤ Clases particulares.....	16	➤ Eskola partikularrak.....	16



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 “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, 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.
- Se deberá comunicar en el correo ciudaddeportivasarriguren@egues.es o en el correo polideportivooolaz@egues.es si se requiere de apoyos para participar en la actividad

IZEN-EMATEKO BALDINTZAK

- Ikastaroa egiteko inskripzioa abonatu bezala egin baduzu, ikastaroa irauten duen bitartean abonatua izaten jarraitu behar duzu, bestela alde ordainduko da, eta ez da bermatuko plaza gordeko denik.
- Behin ikastaroa hasita 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. Eskeinutako 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 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. 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 esleituko dira.
- Jarduera batean talde bat baino gehiagotan izena emanez gero behin talde batean plaza lortuta beste taldeetan itxarotze-zerrendara pasatuko dira automatikoki. Talde desberdinetan plaza lortu ahal izango da bakarrik plaza libreak baldin badaude.
- Akats tipografikoak egon daitezke kirol-ikastaroek buruzko informazioa agertzen den kartel eta liburuxketan. Detektatu bezain pronto zuzendu egingo dira.
- Gogorutzen dizuegu jarduera guztiak hezigarri, atsegin hartzeko eta oro har osasuna mantetzeko ikuspuntik 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.
- Jarduera batean parte hartzeko laguntza bereziren bat behar izatekotan ciudaddeportivasarriguren@egues.es edo polideportivooolaz@egues.es helbideetara mezu bat bidaliz jakinarazi beharko da.

2.

Calendario Egutegia

SEPTIEMBRE 2024 IRAILA

L/AS	M/AR	X/AZ	J/OG	V/OS	S/L	D/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						

OCTUBRE 2024 URRIA

L/AS	M/AR	X/AZ	J/OG	V/OS	S/L	D/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			

NOVIEMBRE 2024 AZAROA

L/AS	M/AR	X/AZ	J/OG	V/OS	S/L	D/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	

DICIEMBRE 2024 ABENDUA

L/AS	M/AR	X/AZ	J/OG	V/OS	S/L	D/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					

ENERO 2025 URTARRILA

L/AS	M/AR	X/AZ	J/OG	V/OS	S/L	D/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		

FEBRERO 2025 OTSAILA

L/AS	M/AR	X/AZ	J/OG	V/OS	S/L	D/I
						1
2						3
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		

MARZO 2025 MARTXOA

L/AS	M/AR	X/AZ	J/OG	V/OS	S/L	D/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						

ABRIL 2025 APIRILA

L/AS	M/AR	X/AZ	J/OG	V/OS	S/L	D/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			

MAYO 2025 MAIATZA

L/AS	M/AR	X/AZ	J/OG	V/OS	S/L	D/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	

JUNIO 2025 EKAINA

L/AS	M/AR	X/AZ	J/OG	V/OS	S/L	D/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						

JULIO 2025 UZTAILA

L/AS	M/AR	X/AZ	J/OG	V/OS	S/L	D/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 2025 ABUZTUA

L/AS	M/AR	X/AZ	J/OG	V/OS	S/L	D/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

INICIO PÁDEL
INICIO ABONO ACTIVO
PRIMER TRIMESTRE
SEGUNDO TRIMESTRE
TERCER TRIMESTRE
JORNADA PUERTAS ABIERTAS ABONO ACTIVO
RENUNCIA PLAZAS TRIMESTRALES
CAMBIOS DE GRUPO
INSCRIPCIONES SIGUIENTE TRIMESTRE

PADELAREN HASIERA
KIROL ABONAMENDUAREN HASIERA
1. HIRUHILABETEA
2. HIRUHILABETEA
3. HIRUHILABETEA
KIROL ABONAMENDUAN ATE IREKIAK
HIRUHILABETETAKO IKASTAROETAN UKO EGITEKO EPEA
TALDE ALDAKETAK
HURRENGO HIRUHILABETERAKO IZEN-EMATEAK

Sitio web:

deportes.valledeegues.com



AYUNTAMIENTO
VALLE DE EGÜES
EGUESIBARKO
UDALA



Ciudad Deportiva-Kirol hiria
Sarriguren



POLIDEPORTIVO MUNICIPAL
VALLE DE
EGÜES
EGUESIBARKO UDAL KIROLDEGIA

Gesport
gestión deportiva

3.

Fechas de inscripción y comunicación de plazas

Izena emateko eta plazak jakinarazteko epeak

CURSOS ANUALES

- Inscripciones: Del 10 al 23 de junio
- Comunicación de plazas: Las plazas se comunicarán la semana del 15 de julio
- Inicio del curso: 4 de octubre
- Fin de curso: 7 de junio

CURSOS TRIMESTRALES

- 1er Trimestre
 - Inscripciones: Del 10 al 23 de junio
 - Comunicación de plazas: Las plazas se comunicarán la semana del 15 de julio
 - Inicio del curso: 4 de octubre (Los cursos de pádel empiezan el 9 septiembre)
 - Renuncia de plazas para el siguiente trimestre: Del 25 al 30 de noviembre
 - Cambios de grupo: Del 9 al 11 de diciembre
 - Inscripciones del siguiente trimestre: Del 16 al 21 de diciembre.
 - Fin del trimestre: 21 de diciembre
- 2º Trimestre
 - Inicio del curso: 8 de enero
 - Renuncia de plazas para el siguiente trimestre: Del 17 al 23 de febrero
 - Cambios de grupo: Del 24 al 26 de febrero
 - Inscripciones del siguiente trimestre: Del 3 al 9 de marzo
 - Fin del trimestre: 18 de marzo
- 3er Trimestre
 - Inicio del curso: 19 de marzo
 - Fin del trimestre: 7 de junio

URTE OSOKO IKASTAROAK

- Izen emateak: Ekainaren 10etik 23ra
- Plazen jakinaratzea: Plazak uztailaren 15eko astean zehar jakinaraziko dira
- Ikastaroen hasiera: Urriak 4ean
- Ikastaroen Amaiera: Ekainak 7an

HIRUHILEKO IKASTAROAK

- 1. Hiruhilabetea
 - Izen emateak: Ekainaren 10etik 23ra
 - Plazen jakinaratzea: Plazak uztailaren 15eko astean zehar jakinaraziko dira
 - Ikastaroen hasiera: Urriak 4ean (Padeleko ikastaroak irailak 9an hasiko dira)
 - Hurrengo hiruhilabeterako plazei uko egiteko epea: Azaroaren 25etik 30era
 - Talde aldaketak: Abenduaren 9tik 11ra
 - Hurrengo hiruhilabeterako izen-emateak: Abenduaren 16tik 21era
 - Hiruhilabetearen amaiera: Abenduak 21ean
- 2. Hiruhilabetea
 - Ikastaroen hasiera: Urtarrilak 8an
 - Hurrengo hiruhilabeterako plazei uko egiteko epea: Otsailaren 17tik 23ra
 - Talde aldaketak: Otsailaren 24tik 26ra
 - Hurrengo hiruhilabeterako izen-emateak: Martxoaren 3tik 9a
 - Hiruhilabetearen amaiera: Martxoan 18an
- 3. Hiruhilabetea
 - Ikastaroen hasiera: Martxoak 19an
 - Hiruhilabetearen amaiera: Ekainak 7an



4. Natación Igeriketa

- 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.
- En la actividad de waterpolo se harán pruebas de nivel para poder hacer los grupos lo más homogéneos posible. Se comunicará la fecha de la prueba de nivel a lo largo del verano.
- 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 guztiak hasierako maila gainditu ahal dezaten.
- Waterpoloan maila frogak egingo dira ahalik eta talde parekatuenak egiteko. Maila frogaren datak udan zehar jakinaraziko dira.



POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DEL VALLE DE EGÜÉS | EGUESIBARKO UDAL KIROLDEGIA

Curso	LUGAR	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	RATIO Min.-Max.	SESIONES	ABONADO/A	EMPADRONADO/A	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>
1º INFANTIL 1. HAUR HEZKUNTZA	Vaso de enseñanza Irakaskuntza-ontzia	17:30-18:00	17:30-18:00	17:30-18:00	17:00-17:30	10:30-11:00	4 - 6	10	43,90 €	57,05 €	87,75 €
2º INFANTIL 2. HAUR HEZKUNTZA	Vaso nado Igeriketa ontzia	17:00-17:30 17:30-18:00	17:00-17:30	17:00-17:30 17:30-18:00	17:30-18:00	11:00-11:30	4 - 6	10	43,90 €	57,05 €	87,75 €
3º INFANTIL / 1º PRIMARIA 3. HAUR HEZKUNTZA ETA 1. LEHEN 2º-3º PRIMARIA	Vaso nado Igeriketa ontzia	18:00-18:30 18:00-18:30	18:45-19:15	18:00-18:30 18:00-18:30	18:45-19:15	11:30-12:00	5 - 8	10	43,90 €	57,05 €	87,75 €
2. LEHEN HEZKUNTZATIK 3.ERA 4º-6º PRIMARIA	Vaso nado Igeriketa ontzia	18:30-19:15	18:00-18:45	18:30-19:15		12:00-12:45	5 - 10	10	52,55 €	68,40 €	105,10 €
4. LEHEN HEZKUNTZATIK 6.ERA SINCRONIZADA (8-14 AÑOS)(2 días) SINKRONIZATUA (8-14 URTE) (2 egun)	Vaso nado Igeriketa ontzia	17:45-18:30		17:45-18:30		9:45-10:30	5 - 10	10	52,55 €	68,40 €	105,10 €
*WATERPOLOA INICIACIÓN (8-14 AÑOS) *WATERPOLOA HASTAPENA (8-14 URTE)	Vaso nado Igeriketa ontzia			19:15-20:00			6 - 10	10	52,55 €	68,40 €	105,10 €
*WATERPOLO AVANZADO (8-16 AÑOS) *WATERPOLOA AURRERATUA (8-16 URTE)	Vaso nado Igeriketa ontzia	19:15-20:00					6 - 10	10	52,55 €	68,40 €	105,10 €
12-16 AÑOS - ENTRENAMIENTO/ALETAS (2 días) 12-16 URTE - ENTRENAMENDUA/HEGALAK (2 egun)	Vaso nado Igeriketa ontzia		19:15 - 20:00		19:15 - 20:00		6 - 10	20	105,10 €	136,80 €	210,20 €
12-16 AÑOS - ENTRENAM. DE RESISTENCIA (2 días) 12-16 URTE - ERRESISTENTZIA ENTRENAM (2 egun)		16:15 - 17:00		16:15 - 17:00			6 - 10	20	105,10 €	136,80 €	210,20 €
ADULTOS INICIACIÓN HELDUAK HASTAPENA	Vaso nado Igeriketa ontzia		20:00-20:45		18:00 - 18:45 20:00-20:45		6 - 10	10	52,55 €	68,40 €	105,10 €
ADULTOS - PERFECCIONAMIENTO (M Y J) HELDUAK HOBETZEA (AS-OG)	Vaso nado Igeriketa ontzia	10:15 - 11:00 16:45-17:30 18:30 - 19:15 20:00 - 20:45		10:15 - 11:00 16:45-17:30 18:30 - 19:15 20:00 - 20:45			6 - 10	20	105,10 €	136,80 €	210,20 €
AQUAPILATES (2 días) AQUAPILATESA (2 egun)	Vaso de enseñanza Irakaskuntza-ontzia	19:40 - 20:25		19:40 - 20:25			6 - 10	20	105,10 €	136,80 €	210,20 €

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

*En waterpolo se realizará prueba de nivel / *Waterpolon maila froga egingo da

Todos los cursos son trimestrales / Ikastaro guztiak hiruhilekoak dira

Tandas

Txandak

1er Trimestre 04/10/24 - 21/12/24

2º Trimestre 08/01/25 - 18/03/25

3er Trimestre 19/03/25 - 07/06/25

1. Hiruhilabetea 24/10/04 - 24/12/21

2. Hiruhilabetea 25/01/08 - 25/03/18

3. Hiruhilabetea 25/03/19 - 25/06/07



CIUDAD DEPORTIVA SARRIGUREN KIROL HIRIA

CURSO	LUGAR	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	RATIO Min.-Max.	SESIONES	ABONADO/A	EMPADRONADO/A	GENERAL
IKASTAROA	LEKUA	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	RATIOA. Gut.-Geh.	SAIOAK	ABONATUAK	ERROLDATUAK	OROKORRA
BEBÉS 6-18 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	43,90 €	57,05 €	87,75 €
BEBÉS 19-36 19-36 HILEKO HAURTXOAK	Vaso de enseñanza Irakaskuntza-ontzia	16:15-16:45 16:45-17:15	16:15-16:45 16:45-17:15	16:15-16:45 16:45-17:15	16:15-16:45 16:45-17:15	16:15-16:45 16:45-17:15	10:30-11:00	4 - 6	10	43,90 €	57,05 €	87,75 €
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	43,90 €	57,05 €	87,75 €
2º INFANTIL 2. HAUR HEZKUNTZA	Vaso nado Igeriketa basoa	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	43,90 €	57,05 €	87,75 €
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 18:30-19:00	17:00-17:30 17:30-18:00 18:00-18:30 18:30-19:00	12:00-12:30	5 - 8	10	43,90 €	57,05 €	87,75 €
2º-3º PRIMARIA 2. LEHEN HEZKUNTZATIK 3.ERA	Vaso nado	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	52,55 €	68,40 €	105,10 €
4º-6º PRIMARIA 4. LEHEN HEZKUNTZATIK 6.ERA	Vaso nado Igeriketa ontzia		19:15-20:00		19:15-20:00	19:15-20:00	9:15-10:00	5 - 10	10	52,55 €	68,40 €	105,10 €
12-16 AÑOS - ENTRENAMIENTO/ALETAS (2 días)	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	105,10 €	136,80 €	210,20 €
12-16 URTE - ENTRENAMENDUA/HEGALAK (2 egun)	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	105,10 €	136,80 €	210,20 €
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				8 - 10	20	105,10 €	136,80 €	210,20 €
AQUAGYM (> 16 AÑOS > 16 URTE)	Vaso nado Igeriketa ontzia											

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

Todos los cursos son trimestrales / Ikastaro guztiak hiruhilekoak dira

Tandas

Txandak

1er Trimestre 04/10/24 - 21/12/24

2º Trimestre 08/01/25 - 18/03/25

3er Trimestre 19/03/25 - 07/06/25

1. Hiruhilabetea 24/10/04 - 24/12/21

2. Hiruhilabetea 25/01/08 - 25/03/18

3. Hiruhilabetea 25/03/19 - 25/06/07



Natación adaptada | Igeriketa Egokitua

Ciudad Deportiva Sarriguren Kirol Hiria



- 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 beraientzako egokiena: hastapena edo aurreratua.

CIUDAD DEPORTIVA SARRIGUREN KIROL HIRIA

CURSO	EDAD / NIVEL	DÍAS	HORARIO	RATIO Min.- Max.	SESIONES	ABONADO/A	EMPADRONADO/A
IKASTAROA	ADINAK / MAILA	EGUNAK	ORDUTEGIA	RATIOA. Guf.-Geh.	SAIOAK	ABONATUAK	ERROLDATUAK
NATAción ADAPTADA IGERIKETA EGOKITUA	Iniciación (6-15 años) Hastapena (6-15 urte) Avanzado (6-15 años) Aurreratua (6-15 años)	Jueves / Osteguna	18:15 - 18:45	4 - 6	10	22,69 €	22,69 €

Todos los cursos son trimestrales / Ikastaro guztiak hiruhilekoak dira

Neuroterapia acuática | Neuroterapia uretan

- 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 impartirán 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 jarduera beraientzat aproposa den edo ez.
- Astean 30minutuko saio bakarretan antolatzen dira.

CIUDAD DEPORTIVA SARRIGUREN KIROL HIRIA

CURSO	EDAD / NIVEL	DÍAS	SESIONES SEMANALES	ABONADO/A	EMPADRONADO/A	GENERAL
IKASTAROA	ADINAK / MAILA	EGUNAK	ASTEKO SAIOAK	ABONATUAK	ERROLDATUAK	OROKORRA
NEUROTERAPIA ACUÁTICA NEUROTERAPIA URETAN	0 - 16 AÑOS / URTE	BAJO RESERVA ERRESERBAREKIN	1	72,88 €	96,13 €	145,50 €
	> 16 AÑOS / URTE		1	116,38 €	153,00 €	230,75 €

Todos los cursos son trimestrales / Ikastaro guztiak hiruhilekoak dira



5.

Actividades infantiles

Haurrentzako jarduerak

- 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, aprenden a controlar su cuerpo y a coordinar el tren inferior con el superior de forma lúdica.
- 3 eta 14 urte bitarteko haurrentzako eskeintzen diren jarduerak oso lagungarriak dira hurren adimen ikaskuntzarako, autoestimurako eta balio eta erlazio sozialak indartzeko.
- Kirol, dibertimenduzko eta federatuak ez dauden jarduerak 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.

Polideportivo Municipal del Valle de Egüés

Eguesibarko Udal Kiroldegia



POLIDEPORTIVO MUNICIPAL
VALLE DE
EGÜÉS
EGUESIBARKO UDAL KIROLDEGIA

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DEL VALLE DE EGÜÉS | EGUESIBARKO UDAL KIROLDEGIA

ACTIVIDAD	DIAS	HORARIO	LUGAR	RATIO Min. - Max. Guf. - Geh.	SESIONES	ABONADO/A	EMPADRONADO/A	GENERAL
JARDUERA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA		SAIOAK	ABONATUAK	ERROLDATUAK	OROKORRA
ZUMBA KIDS 3º INF - 2º PRIM HAURRENTZAKO ZUMBA HH 3tik - LH 2ra	LUNES ASTELEHENA MARTES ASTEARTEA JUEVES OSTEGUNA	18:15 - 19:15 16:15-17:15 16:15-17:15	SALA DE ACTIVIDADES JARDUERA GELA SALA DE ACTIVIDADES JARDUERA GELA SALA DE ACTIVIDADES JARDUERA GELA	16 - 25 16 - 25 16 - 25	30 30 30	68,10 € 68,10 € 68,10 €	81,20 € 81,20 € 81,20 €	136,20 € 136,20 € 136,20 €
ZUMBA KIDS 3º - 6º PRIMARIA HAURRENTZAKO ZUMBA LH 3tik - LH 6ra MOVIMIENTO RÍTMICO 1º - 3º INFANTIL	MÍERCOLES ASTEAZKENA LUNES	19:15-20:15 17:15-18:15	SALA DE ACTIVIDADES JARDUERA GELA SALA DE ACTIVIDADES JARDUERA GELA	16 - 25 16 - 25	30 30	68,10 € 68,10 €	81,20 € 81,20 €	136,20 € 136,20 €
MUGIMENDU ERRITMIKOA HH 1etik - HH 3ra AEROBIC INFANTIL /DANZA MODERNA 1º - 4º PRIMARIA HAUR AEROBIC-A ETA DANTZA MODERNOA LH 1etik - LH 4era ¡VEN A JUGAR! 2º - 3º INFANTIL ¡ZATOZ JOLASTERA! HH 2tik - HH 3ra	ASTELEHENA MÍERCOLES ASTEAZKENA MÍERCOLES ASTEAZKENA	17:15-18:15 17:15-18:15 18:15 - 19:15	SALA DE ACTIVIDADES JARDUERA GELA SALA DE ACTIVIDADES JARDUERA GELA SALA DE ACTIVIDADES JARDUERA GELA	16 - 25 16 - 25 16 - 20	30 30 30	68,10 € 68,10 € 68,10 €	81,20 € 81,20 € 81,20 €	136,20 € 136,20 € 136,20 €
PATINAJE INICIACIÓN 6 a 10 AÑOS IRRISTAKETA HASTAPENA 6 eta 10 URTE BITARTE PATINAJE INTERMEDIO 6 a 10 AÑOS IRRISTAKETA TARTEKO 6 eta 10 URTE BITARTE PATINAJE AVANZADO 6 a 10 AÑOS IRRISTAKETA AURRERATUA 6 eta 10 URTE BITARTE	L y X As eta Az L y X As eta Az L y X As eta Az	16:00-17:00 17:00-18:00 17:00-18:00	FRONTÓN PILOTALEKUA FRONTÓN PILOTALEKUA FRONTÓN PILOTALEKUA	16 - 20 16 - 20 16 - 20	60 60 60	136,20 € 136,20 € 136,20 €	162,40 € 162,40 € 162,40 €	272,40 € 272,40 € 272,40 €

Todos los cursos son anuales / Ikastaro guztiak urte osokoak dira



CIUDAD DEPORTIVA SARRIGUREN KIROL HIRIA

ACTIVIDAD	DIAS	HORARIO	LUGAR	RATIO Min. - Max.	SESIONES	ABONADO/A	EMPADRONADO/A	GENERAL
JARDUERA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	RATIOA Gut. - Geh.	SAIOAK	ABONATUAK	ERROLDATUAK	OROKORRA
JUEGOS PREDEPORTIVOS (2º y 3º INFANTIL) MULTIKIROLA (HH 2 eta 3)	M y J Ar eta Og	17:00-18:00	SALA 2 2. Aretoa	16 - 25	60	136,20 €	162,40 €	272,40 €
ZUMBA KIDS 5-8 AÑOS HAURRENTZAKO ZUMBA 5-8 URTE	MÉRCOLES ASTEAZKENA	18:15-19:00	SALA 3 3. Aretoa	16 - 25	30	51,08 €	60,90 €	102,15 €
INICIACIÓN A ARTES MARCIALES (2º 3º INFANTIL) ARTE MARTZIALETARAKO HASTAPENA (HH 2 ETA 3)	MÉRCOLES ASTEAZKENA	15:45-16:45	SALA 1 1. Aretoa	16 - 25	30	68,10 €	81,20 €	136,20 €

Todos los cursos son anuales / Ikastaro guztiak urte osokoak dira



IES Sarriguren BHI



IES SARRIGUREN BHI

ACTIVIDAD	DIAS	HORARIO	LUGAR	RATIO Min. - Max.	SESIONES	ABONADO/A	EMPADRONADO/A	GENERAL
JARDUERA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	RATIOA Gut. - Geh.	SAIOAK	ABONATUAK	ERROLDATUAK	OROKORRA
ATLETISMO (5º y 6º PRIMARIA - CAST) ATLETISMOA (LH 5 eta 6 - GAZT)	L y X As eta Az	17:00-18:00	IES SARRIGUREN SARRIGUREN BHI	16 - 30	60	136,20 €	162,40 €	272,40 €
KICK BOXING (6 A 11 AÑOS) KICK BOXING (6 URTETIK 11ra)	VIERNES OSTIRALA	16:30-17:30	IES SARRIGUREN SARRIGUREN BHI	16 - 30	30	68,10 €	81,20 €	136,20 €
KICK BOXING (6 A 11 AÑOS) KICK BOXING (6 URTETIK 11ra)	VIERNES OSTIRALA	18:30-19:30	IES SARRIGUREN SARRIGUREN BHI	16 - 30	60	68,10 €	81,20 €	136,20 €

Todos los cursos son anuales / Ikastaro guztiak urte osokoak dira

6.

Deporte juvenil

Gazte kirola

- 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.
- 12 eta 16 urte bitarteko gazteentzat eskeintzen diren jarduera hauen helburua de parte har dezatela kirol eta olgetako jardueretan eta aislaldietako 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.

Polideportivo Municipal del Valle de Egüés

Eguesibarko Udal Kiroldegia



POLIDEPORTIVO MUNICIPAL
VALLE DE
EGÜÉS
EGUESIBARKO UDAL KIROLDEGIA

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DEL VALLE DE EGÜÉS | EGUESIBARKO UDAL KIROLDEGIA

CURSO	LUGAR	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	RATIO Min.- Max.	SESIONES	ABONADO/A	EMPADRONADO/A	GENERAL
IKASTAROA	LEKUA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	RATIOA Gut.-Geh.	SAIOAK	ABONATUAK	ERROLDATUAK	OROKORRA
*WATERPOLO AVANZADO (8-16 AÑOS)	Vaso nado	19:15-20:00					6 - 10	10	52,55 €	68,40 €	105,10 €
*WATERPOLOA AURRERATUA (8-16 URTE)	Igeriketa ontzia										
12-16 AÑOS - ENTRENAMIENTO/ALETAS (2 días)	Vaso nado		19:15 - 20:00		19:15 - 20:00		6 - 10	20	105,10 €	136,80 €	210,20 €
12-16 URTE - ENTRENAMENDUA/HEGALAK (2 egun)	Igeriketa ontzia										
12-16 AÑOS - ENTRENAM. DE RESISTENCIA (2 días)		16:15 - 17:00		16:15 - 17:00			6 - 10	20	105,10 €	136,80 €	210,20 €
12-16 URTE - ERRESISTENTZIA ENTRENAM (2 egun)											

Estos cursos se impartirán en castellano / Ikastaro hauek erderaz izango dira

*En waterpolo se realizará prueba de nivel / *Waterpolon maila froga egingo da

Todos los cursos son trimestrales / Ikastaro guztiak hiruhilekoak dira

Tandas

1er Trimestre 04/10/24 - 21/12/24

1. Hiruhilabetea 24/10/04 - 24/12/21

Txandak

2º Trimestre 08/01/25 - 18/03/25

2. Hiruhilabetea 25/01/08 - 25/03/18

3er Trimestre 19/03/25 - 07/06/25

3. Hiruhilabetea 25/03/19 - 25/06/07



CIUDAD DEPORTIVA SARRIGUREN KIROL HIRIA								
CURSO	LUGAR	LUNES	MIÉRCOLES	RATIO Mín. - Max.	SESIONES	ABONADO/A	EMPADRONADO/A	GENERAL
IKASTAROA	LEKUA	ASTELEHENA	ASTEAZKENA	RATIOA Gut. - Geh.	SAIOAK	ABONATUAK	ERROLDATUAK	OROKORRA
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	105,10 €	136,80 €	210,20 €

Estos cursos se impartirán en castellano / Ikastaro hauek erderaz izango dira

Todos los cursos son trimestrales / Ikastaro guztiak hiru hilabeteak dira

Tandas	1er Trimestre	04/10/24 - 21/12/24	1. Hiruhilabetea	24/10/04 - 24/12/21
Txandak	2º Trimestre	08/01/25 - 18/03/25	2. Hiruhilabetea	25/01/08 - 25/03/18
	3er Trimestre	19/03/25 - 07/06/25	3. Hiruhilabetea	25/03/19 - 25/06/07



IES Sarriguren BHI



IES SARRIGUREN BHI								
ACTIVIDAD	DIAS	HORARIO	LUGAR	RATIO Mín. - Max.	SESIONES	ABONADO/A	EMPADRONADO/A	GENERAL
JARDUERA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	RATIOA Gut. - Geh.	SAIOAK	ABONATUAK	ERROLDATUAK	OROKORRA
BADMINTON	L y X As eta Az	18:00 - 19:00	SALA POLIVALENTE ERABILERA ANITZEKO ARETOA	16 - 20	60	136,20 €	162,40 €	272,40 €
VOLEIBOL	L y X As eta Az	19:00 - 20:00	SALA POLIVALENTE ERABILERA ANITZEKO ARETOA	16 - 25	60	136,20 €	162,40 €	272,40 €
KICK BOXING	VIERNES OSTIRALA	17:30-18:30	SALA POLIVALENTE ERABILERA ANITZEKO ARETOA	16 - 25	30	68,10 €	81,20 €	136,20 €

Todos los cursos son anuales / Ikastaro guztiak urte osoak dira

7.

Cursos deportivos adultos

Helduentzako kirol ikastaroak

Polideportivo Municipal del Valle de Egüés

Eguesibarko Udal Kiroldegia



POLIDEPORTIVO MUNICIPAL
VALLE DE
EGÜES
EGUESIBARKO UDAL KIROLDEGIA

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DEL VALLE DE EGÜÉS | EGUESIBARKO UDAL KIROLDEGIA

ACTIVIDAD	DIAS	HORARIO	LUGAR	RATIO Min. - Max.	SESIONES	ABONADO/A	EMPADRONADO/A	GENERAL
JARDUERA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	RATIO Gut. - Geh.	SAIOAK	ABONATUAK	ERROLDATUAK	OROKORRA
GIMNASIA MANTENIMIENTO	L y X As eta Az	11:15 - 12:15	SALA DE ACTIVIDADES JARDUERA GELA	16 - 25	60	157,25 €	204,45 €	310,75 €
MANTENTZE GIMNASTIKA	M y J Ar eta Os	19:00 - 20:00	CASA CONCEJIL EGÜÉS EGUESKO KONTEJUAREN ETXEA	16 - 25	60	136,20 €	163,40 €	272,40 €
PILATES (PLATAFORMAS INESTABLES)	M y J Ar eta Os	10:15 - 11:15	SALA DE ACTIVIDADES JARDUERA GELA	16 - 25	60	157,25 €	204,45 €	310,75 €
PILATESA (PLATAFORMA EZEGONKORRAK)	M y J Ar eta Os	20:30-21:30	SALA DE ACTIVIDADES JARDUERA GELA	16 - 25	60	157,25 €	204,45 €	310,75 €
MAT PILATES	L y X As eta Az	20:15-21:15	SALA DE ACTIVIDADES JARDUERA GELA	16 - 25	60	157,25 €	204,45 €	310,75 €
	M y J Ar eta Os	11:15 - 12:15	SALA DE ACTIVIDADES JARDUERA GELA	16 - 25	60	157,25 €	204,45 €	310,75 €
MAT PILATESA	M y J Ar eta Os	17:30-18:30	SALA DE ACTIVIDADES JARDUERA GELA	16 - 25	60	157,25 €	204,45 €	310,75 €
	VIERNES OSTIRALA	19:00-20:30	SALA DE ACTIVIDADES JARDUERA GELA	16 - 25	30	117,94 €	153,34 €	233,06 €
SUELO PÉLVICO PELBIS ZORUA	LUNES ASTELEHENA	19:15-20:15	SALA DE ACTIVIDADES JARDUERA GELA	8 - 10	30	203,40 €	271,05 €	406,95 €
TONIFITNESS	M y J Ar eta Os	18:30 - 19:30	SALA DE ACTIVIDADES JARDUERA GELA	16 - 25	60	157,25 €	204,45 €	310,75 €
YOGA	L y X As eta Az	10:15 - 11:15	SALA DE ACTIVIDADES JARDUERA GELA	16 - 25	60	157,25 €	204,45 €	310,75 €
	M y J Ar eta Os	19:30-20:30	SALA DE ACTIVIDADES JARDUERA GELA	16 - 25	60	157,25 €	204,45 €	310,75 €
	VIERNES OSTIRALA	17:30-19:00	SALA DE ACTIVIDADES JARDUERA GELA	16 - 25	30	117,94 €	153,34 €	233,06 €
+Q BASKET SALUD-OSASUNA	LUNES ASTELEHENA	11:00 - 12:45	PISTA POLIDEPORTIVA ERABILERA ANITZEKO PISTA	8 - 15	30	38,25 €	38,25 €	---

Todos los cursos son anuales / Ikastaro guztiak urte osokoak dira



CIUDAD DEPORTIVA SARRIGUREN KIROL HIRIA									
ACTIVIDAD	DIAS	HORARIO	LUGAR	RATIO Min. - Max.	SESIONES	ABONADO/A	EMPADRONADO/A	GENERAL	
JARDUERA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	RATIOA Gut. - Geh.	SAIOAK	ABONATUAK	ERROLDATUAK	OROKORRA	
HIPO - FITNESS	L y X As eta Az	9:30 - 10:30	VARIOS: SALAS, SALA FITNESS, PISCINA,.... HAINBAT: JARDUERA GELA, FITNESS ARETOA, IGERILEKUA,...	8 - 10	20	135,60 €	180,70 €	271,30 €	
HIPOPRESIVOS - HIPOPRESIBOAK	L y X As eta Az	11:30 - 12:30	VARIOS: SALAS, SALA FITNESS, PISCINA,.... HAINBAT: JARDUERA GELA, FITNESS ARETOA, IGERILEKUA,...	8 - 10	20	135,60 €	180,70 €	271,30 €	
SUELO PÉLVICO Y ABDOMEN PELBIS ZORUA ETA SABELALDEA	M y J Ar eta Os	10:30 - 11:30	SALA DE ACTIVIDADES JARDUERA GELA	8 - 10	20	135,60 €	180,70 €	271,30 €	
HIPO-FLOW	M y J Ar eta Os	16:00 - 17:00	SALA DE ACTIVIDADES JARDUERA GELA	6 - 10	20	135,60 €	180,70 €	271,30 €	
FITNESS CON BEBÉS FITNESS-A HAURTXOEKIN	VIERNES OSTIRALA	10:30 - 11:30	VARIOS: SALAS, SALA FITNESS, PISCINA,.... HAINBAT: JARDUERA GELA, FITNESS ARETOA, IGERILEKUA,...	8 - 10	10	67,80 €	90,35 €	135,65 €	
SUELO PÉLVICO Y ABDOMEN PELBIS ZORUA ETA SABELALDEA	VIERNES OSTIRALA	11:30 - 12:30	SALA DE ACTIVIDADES JARDUERA GELA	8 - 10	10	67,80 €	90,35 €	135,65 €	
REORDENACIÓN POSTURAL JARRERAREN BERRANTOLAKETA	MIÉRCOLES ASTEAZKENA	10:00 - 11:30	SALA DE ACTIVIDADES JARDUERA GELA	8 - 10	10	101,75 €	135,50 €	203,50 €	
	VIERNES OSTIRALA	16:00 - 17:30	SALA DE ACTIVIDADES JARDUERA GELA	8 - 10	10	101,75 €	135,50 €	203,50 €	

Todos los cursos son trimestrales / Ikastaro guztiak hiruhilekoak dira

- FITNESS CON BEBÉS: Adaptación a la actividad física tras el parto. Se recomienda a partir de los 4 meses tras el parto.
- HIPO-FLOW: Unión de un entrenamiento fitness terapéutico ideado para fortalecer y tonificar nuestra musculatura sin aumentar su volumen, pero si su flexibilidad
El core o abdomen es el pilar de esta disciplina ya que mediante posturas de pilates especialmente y alguna de yoga unimos los principios de la técnica hipopresiva con la finalidad de trabajar la reeducación postural, nuestro suelo pélvico, mejorar el tono muscular y alcanzar la movilidad articular funcional optima
- FITNESSA HAURTXOAREKIN: Erditu ondoren jarduera fisikora egokitzeko jarduera. Gomendatzen da erditu eta 4 hilabetetik aurrerako emakumeentzat
- HIPO-FLOWa: Ffitness entrenamendu terapeutiko bat da gure musculatura indartzera eta bizkortzera bideratuta dagoena, malgutasuna hobetuz bolumena haunditu gabe.
Corea edo sabelaldea da diziplina honen oinarria; izan ere pilates jarreraren bidez bereiziki eta yogaren zenbait jerreraren bidez hipopresiboen teknikaren oinarriak batzen dira.
Jarreraren berrantolaketa, pelbis-zorua eta muskulu-tonua landuz artikulazioen mugikortasun funtzional hobereana lortuko da.

CIUDAD DEPORTIVA SARRIGUREN KIROL HIRIA									
ACTIVIDAD	DIAS	HORARIO	LUGAR	RATIO Min. - Max.	SESIONES	ABONADO/A	EMPADRONADO/A	GENERAL	
JARDUERA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	RATIOA Gut. - Geh.	SAIOAK	ABONATUAK	ERROLDATUAK		
GIMNASIA ADAPTADA GIMNASTIKA EGOKITUA	VIERNES OSTIRALA	10:45 - 11:45	SALA DE ACTIVIDADES JARDUERA GELA	8 - 15	30	38,25 €	38,25 €		

Este curso es anual / Ikastaro Hau urte osokoa da

IES Sarriguren BHI



IES SARRIGUREN BHI									
ACTIVIDAD	DIAS	HORARIO	LUGAR	RATIO Min. - Max.	SESIONES	ABONADO/A	EMPADRONADO/A	GENERAL	
JARDUERA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	RATIOA Gut. - Geh.	SAIOAK	ABONATUAK	ERROLDATUAK	OROKORRA	
PREPARACIÓN FÍSICA PRESTAKUNTZA FISIKOA	L y X As eta Az	20:00 - 21:00	IES SARRIGUREN BHI	16 - 25	60	157,25 €	204,45 €	310,75 €	

Este curso es anual / Ikastaro Hau urte osokoa da

Ciudad Deportiva Sarriguren Kirol Hiria

- 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.
- Teknikazio 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.

Pádel infantil | Haurrentzako padela

CIUDAD DEPORTIVA SARRIGUREN KIROL HIRIA

CURSO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	RATIO	SESIONES	ABONADO/A	EMPADRONADO/A	GENERAL
IKASTAROA	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	RATIOA	SAIOAK	ABONATUAK	ERROLDATUAK	OROKORRA
6-8 años / urte			16:30			6 - 8	14*/10	143,22€*	186,34€*	286,58€*
7-9 años/urte		16:30				6 - 8	14*/10	143,22€*	186,34€*	286,58€*
9-12 años/urte	17:30	16:30		16:30	16:30	4 - 6	14*/10	143,22€*	186,34€*	286,58€*
	18:30	17:30	17:30	17:30	17:30	4 - 6				
12-15 años/urte	16:30	17:30	18:30	16:30	17:30	4 - 6	14*/10	143,22€*	186,34€*	286,58€*

Todos los cursos son trimestrales / Ikastaro guztiak hiruhilekoak dira

Tandas

1er Trimestre 09/09/24 - 20/12/24 (14 sesiones)

1. Hiruhilabetea 24/10/04 - 24/12/21 (14 saio)

Txandak

2º Trimestre 08/01/25 - 18/03/25 (10 sesiones)

2. Hiruhilabetea 25/01/08 - 25/03/18 (10 saio)

3er Trimestre 19/03/25 - 07/06/25 (10 sesiones)

3. Hiruhilabetea 25/03/19 - 25/06/07 (10 saio)

Pádel adultos | Helduentzako padela

CIUDAD DEPORTIVA SARRIGUREN KIROL HIRIA

CURSO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	RATIO	SESIONES	ABONADO/A	EMPADRONADO/A	GENERAL
IKASTAROA	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	RATIOA	SAIOAK	ABONATUAK	ERROLDATUAK	OROKORRA
Adultos iniciación	16:30 17:30	9:30 18:30	9:30 19:30	16:30	16:30 18:30	4 - 4	14*/10	153,44€*	199,71€*	219,30€*
Helduak hastapena	19:30		20:30	18:30	19:30					
Adultos medio	19:30	19:30	19:30	18:30	9:30	4 - 4	14*/10	153,44€*	199,71€*	219,30€*
Helduak Tartekoa	20:30	20:30	20:30	20:30	18:30					
Adultos Perfeccionamiento	10:30	10:30 18:30	10:30	10:30 16:30	9:30 18:30	4 - 4	14*/10	153,44€*	199,71€*	219,30€*
Helduak hobekuntza	19:30 20:30	19:30 20:30	20:30	19:30 20:30	19:30					
Tecnificación		16:30		16:30		A determinar Zehaztu gabe	14*/10	153,44€*	199,71€*	219,30€*
Teknikazioa		17:30		17:30						

Todos los cursos son trimestrales / Ikastaro guztiak hiruhilekoak dira

Tandas

1er Trimestre 09/09/24 - 20/12/24 (14 sesiones)

1. Hiruhilabetea 24/10/04 - 24/12/21 (14 saio)

Txandak

2º Trimestre 08/01/25 - 18/03/25 (10 sesiones)

2. Hiruhilabetea 25/01/08 - 25/03/18 (10 saio)

3er Trimestre 19/03/25 - 07/06/25 (10 sesiones)

3. Hiruhilabetea 25/03/19 - 25/06/07 (10 saio)

- 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 pertsonanentzat 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.

CIUDAD DEPORTIVA SARRIGUREN KIROL HIRIA	
CLASES PARTICULARES DE PÁDEL	
PADEL KLASA PERTSONALAK	
1 HORA ORDU 1	ABONADO/A ABONATUAK
1 PERSONA PERTSONA 1	31,35 €
2 PERSONAS 2 PERTSONA	26,15 €
3 PERSONAS 3 PERTSONA	20,90 €

