

PLAZAS VACANTES | PLAZA LIBREAK

Inscripciones hasta el 21 de agosto | Izen emateak abuztuaren 21a arte

PROGRAMAS BE HEALTHY PROGRAMAK

Ciudad Deportiva Sarriguren Kirol Hiria



ACTIVIDAD JARDUERA	DIAS EGUNAK	HORARIO ORDUTEGIA	SESIONES SAIOAK	ABONADO/A ABONATUAK	EMPADRONADO/A ERROLDATUAK	GENERAL OROKORRA
SUELO PÉLVICO PELBIS ZORUA	L y X As eta Az	11:30-12:30	20	122,40 €	163,00 €	244,80 €
PREPARACIÓN PARA EL PARTO ERDITZE PRESTAKUNTZA	M y J Ar eta Os	11:30-12:30	20	122,40 €	163,00 €	244,80 €
FITNESS ACUÁTICO EMBARAZADAS HAURDUNENTZAKO FITNESSA URETAN	L y X As eta Az	16:00-16:45	20	94,80 €	123,40 €	189,60 €
HIPOPRESIVOS CON BEBÉS HIPOPRESIBOAK HAURREKIN	VIERNES OSTIRALA	10:30-11:30	10	61,20 €	81,50 €	122,40 €
HIPOPRESIVOS HIPOPRESIBOAK	M y J Ar eta Os	10:30-11:30	20	122,40 €	163,00 €	244,80 €
	JUEVES OSTEGUNA	16:00-17:00	10	61,20 €	81,50 €	122,40 €
	VIERNES OSTIRALA	11:30-12:30	10	61,20 €	81,50 €	122,40 €
REORDENACIÓN POSTURAL JARRERAREN BERRANTOLAKETA	MIÉRCOLES ASTEAZKENA	10:00-11:30	10	106,43 €	138,38 €	210,30 €
	VIERNES OSTIRALA	16:00-17:30	10	106,43 €	138,38 €	210,30 €
ARTICURA – TERAPIA ACUÁTICA ARTICURA – UR TERAPIA	L y X As eta Az	11:15-12:00	20	94,80 €	123,40 €	189,60 €
	M y J Ar eta Os	16:15-17:00	20	94,80 €	123,40 €	189,60 €
TODOS LOS CURSOS SON TRIMESTRALES			IKASTARO GUZTIAK HIRUHILEKOAK DIRA			

Polideportivo Municipal del Valle de Egües Eguesibarko Udal Kiroldegia



ACTIVIDAD JARDUERA	DIAS EGUNAK	HORARIO ORDUTEGIA	SESIONES SAIOAK	ABONADO/A ABONATUAK	EMPADRONADO/A ERROLDATUAK	GENERAL OROKORRA
MAT PILATES MAT PILATESA	L y X As eta Az	20:15-21:15	60	141,90 €	184,50 €	280,40 €
	M y J Ar eta Os	11:00-12:00	60	141,90 €	184,50 €	280,40 €
	M y J Ar eta Os	17:30-18:30	60	141,90 €	184,50 €	280,40 €
	VIERNES OSTIRALA	19:00-20:30	30	106,43 €	138,38 €	210,30 €
PILATES (PLATAFORMAS INESTABLES) PILATESA (PLATAFORMA EZEGONKORRAK)	M y J Ar eta Os	10:00-11:00	60	141,90 €	184,50 €	280,40 €
	M y J Ar eta Os	20:30-21:30	60	141,90 €	184,50 €	280,40 €
YOGA	L y X As eta Az	11:30-12:30	60	141,90 €	184,50 €	280,40 €
	M y J Ar eta Os	19:30-20:30	60	141,90 €	184,50 €	280,40 €
	VIERNES OSTIRALA	17:30-19:00	30	106,43 €	138,38 €	210,30 €
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO MANTENTZE GIMNASTIKA	M y J Ar eta Os	12:00-13:00	60	141,90 €	184,50 €	280,40 €
	VIERNES OSTIRALA	12:00-13:00	30	70,95 €	92,25 €	140,20 €
	M y J Ar eta Os	19:00-20:00	60	122,20 €	122,20 €	245,80 €

PLAZAS VACANTES | PLAZA LIBREAK

Inscripciones hasta el 21 de agosto | Izen emateak abuztuaren 21a arte

ACTIVIDADES INFANTILES DE SECO HAURRENTZAKO LEHORREKO JARDUERAK

Ciudad Deportiva Sarriguren Kirol Hiria



ACTIVIDAD JARDUERA	DIAS EGUNAK	HORARIO ORDUTEGIA	SESIONES SAIOAK	ABONADO/A ABONATUAK	EMPADRONADO/A ERROLDATUAK	GENERAL OROKORRA
YOGA INFANTIL (4 a 7 AÑOS) HAURRENTZAKO YOGA (4 URTETIK 7ra)	MIÉRCOLES ASTEAZKENA	16:30-17:30	30	61,45 €	61,45 €	122,90 €
JUEGOS PREDEPORTIVOS (2º y 3º INFANTIL) MULTIKIROLA (HH 2 eta 3)	M y J Ar eta Og	17:00-18:00	60	122,90 €	122,90 €	245,80 €
BABY BALLET (1º y 2º INFANTIL) BABY BALLET (HH 1 eta 2)	SÁBADOS LARUNBATA	11:00-12:00	30	61,45 €	61,45 €	122,90 €
BALLET INFANTIL (3º INFANTIL 1º PRIMARIA) HAUR BALLET (HH 3tik LH 1era)	SÁBADO LARUNBATA	12:00-13:00	30	61,45 €	61,45 €	122,90 €
BALLET (2º a 4º PRIMARIA) BALLET (LH 2tik 4ra)	SÁBADO LARUNBATA	10:00-11:00	30	61,45 €	61,45 €	122,90 €

Polideportivo Municipal del Valle de Egües Eguesibarko Udal Kiroldegia



ACTIVIDAD JARDUERA	DIAS EGUNAK	HORARIO ORDUTEGIA	SESIONES SAIOAK	ABONADO/A ABONATUAK	EMPADRONADO/A ERROLDATUAK	GENERAL OROKORRA
ZUMBA KIDS 5-8 AÑOS/URTE	LUNES ASTELEHENA	16:15-17:15	30	61,45 €	61,45 €	122,90 €
	MARTES ASTEARTEA	16:15-17:15	30	61,45 €	61,45 €	122,90 €
	VIERNES OSTIRALA	16:15-17:15	30	61,45 €	61,45 €	122,90 €
ZUMBA KIDS 9-14 AÑOS/URTE	MIÉRCOLES ASTEAZKENA	19:15-20:15	30	61,45 €	61,45 €	122,90 €
MOVIMIENTO RÍTMICO 1º a 3º INFANTIL	LUNES ASTELEHENA	17:15-18:15	30	61,45 €	61,45 €	122,90 €
MUGIMENDU ERRITMIKOA HH 1. mailatik 3.era	MIÉRCOLES ASTEAZKENA	17:15-18:15	30	61,45 €	61,45 €	122,90 €
AEROBIC INFANTIL /DANZA MODERNA 1º a 4º PRIMARIA HAUR AEROBIC-A ETA DANTZA MODERNOA LH 1. mailatik 4.era	L y X As eta Az	18:15-19:15	60	122,90 €	122,90 €	245,80 €
	MIÉRCOLES ASTEAZKENA	16:15-17:15	30	61,45 €	61,45 €	122,90 €
	SÁBADO LARUNBATA	11:30-12:30	30	61,45 €	61,45 €	122,90 €
AEROBIC INFANTIL /DANZA MODERNA 9-14 AÑOS HAUR AEROBIC-A ETA DANTZA MODERNOA 9 eta 14 URTE BITARTE	SÁBADO LARUNBATA	12:30-13:30	30	61,45 €	61,45 €	122,90 €
INICIACIÓN A DEPORTES COLECTIVOS 3º INFANTIL (CAST / EUSK) TALDEKO KIROLETAN HASTAPENA HH 3 (GAZT/EUSK)	MARTES ASTEARTEA	16:00-17:00	30	61,45 €	61,45 €	122,90 €
INICIACIÓN A DEPORTES COLECTIVOS 1º PRIMARIA (CAST / EUSK) TALDEKO KIROLETAN HASTAPENA LH 1 (GAZT/EUSK)	JUEVES OSTEGUNA	16:00-17:00	30	61,45 €	61,45 €	122,90 €
PATINAJE INICIACIÓN 6 a 10 AÑOS IRRISTAKETA HASTAPENA 6 eta 10 URTE BITARTE	L y X As eta Az	16:00-17:00	60	122,90 €	122,90 €	245,80 €
PATINAJE INTERMEDIO 6 a 10 AÑOS TARTEKO IRRISTAKETA 6 eta 10 URTE BITARTE	L y X As eta Az	17:00-18:00	60	122,90 €	122,90 €	245,80 €
PATINAJE AVANZADO 6 a 10 AÑOS IRRISTAKETA AURRERATUA 6 eta 10 URTE BITARTE	L y X As eta Az	17:00-18:00	60	122,90 €	122,90 €	245,80 €

PLAZAS VACANTES | PLAZA LIBREAK

Inscripciones hasta el 21 de agosto | Izen emateak abuztuaren 21a arte

ACTIVIDADES JUVENILES DE SECO GAZTEENTZAKO LEHORREKO JARDUERAK

Ciudad Deportiva Sarriguren Kirol Hiria



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 6 a 16 años y ofrecer alternativas de práctica saludable durante el tiempo de ocio, incorporando las últimas tendencias de actividades acuáticas y de fitness.

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.

6 eta 16 urte bitarteko gazteentzat eskeintzen diren jarduera hauen helburua da parte har dezatela kirol eta olgetako jardueretan eta aisialdietako denbora osasungariak diren ekintzetan igaro dezatela, fitnessseko azkeneko joerak gehituz.

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 JARDUERA	DIAS EGUNAK	HORARIO ORDUTEGIA	ABONADO/A ABONATUAK	EMPADRONADO/A ERROLDATUAK	GENERAL OROKORRA
CROSS TRAINING (12-16 AÑOS/URTE)	LyX As eta Az	19:00-20:00	122,90 €	122,90 €	245,80 €
ZUMBA (12-16 AÑOS/URTE)	LyX As eta Az	20:00-21:00	122,90 €	122,90 €	245,80 €
GAP (12-16 AÑOS/URTE)	MyJ Ar eta Og	20:00-21:00	122,90 €	122,90 €	245,80 €
GAP (12-16 AÑOS/URTE)	VIERNES OSTIRALA	19:30-20:30	61,45 €	61,45 €	122,90 €
DANZAS URBANAS HIRIKO DANTZAK (12-16 AÑOS/URTE)	VIERNES OSTIRALA	18:30-19:30	61,45 €	61,45 €	122,90 €
KICK BOXING (6-11 AÑOS/URTE)	VIERNES OSTIRALA	16:30-17:30	61,45 €	61,45 €	122,90 €
KICK BOXING (12-16 AÑOS/URTE)	VIERNES OSTIRALA	17:30-18:30	61,45 €	61,45 €	122,90 €