

# ABONO ACTIVO DEPORTE KIROL ABONAMENDU AKTIBOA



AYUNTAMIENTO  
DE SARRIGUREN



Ciudad Deportiva - Kirol Hiria  
**Sarriguren**

## Nos renovamos para ti

Con una programación de actividades variada y actual, en diferentes horarios, con un equipo de profesionales de primera línea, es el programa que se adapta a tus necesidades. Ven a probarlo en las Jornadas de puertas abiertas los días 14 y 15 de septiembre.

## ¿Volvemos a empezar?

**Inicio del programa:** 19 de septiembre

**Inscripciones:** a partir de día 31 de agosto a través de la APP en el menú Abono activo.

**Formas de pago:** El pago del curso se realizará en el momento de la inscripción.

**El programa Abono activo consta de 2 variantes:**

**Abono Activo Juvenil:** Dirigido a jóvenes de 14 a 17 años. Con 16 sesiones a la semana se puede contratar trimestralmente. Abierto Abonados/as y a Empadronados/as No abonados.

**Abono Activo Deporte:** Dirigido a personas abonadas mayores de 18 años, con 69 sesiones,

## Berriztapenak egin ditugu.

*Mota askotariko eta gaur egungo jarduerekin, ordutegi desberdinekin eta lehen mailako profesional-taldearekin zure beharrei hoberen egokitzen den programa da. Zatoz frogatzera irailaren 14 eta 15ean antolatu ditugun ate irekien jardunaldietara.*

**Programaren hasiera:** Irailak 19

**Izen-emateak:** abuztuaren 31tik aurrera APPko Abonamendu aktiboa atalaren bidez.

**Ordainketa erak:** Ikastaroaren ordainketa izena ematerakoan egingo da

**Kirol abonamendu programak 2 mota ditu:**

**Gazteentzako Abonamendu Aktiboa:** 14 eta 17 urte bitarteko abonatu eta erroladatutako ez abonatu gazteei zuzenduta dago. Hiru hilabetez kontratatzen ahal da eta astero 16 saioetan parte hartu ahal izango dute.

**Kirol Abonamendu Aktiboa:** 18 urtetik gorako abonatuei zuzendua, 69 saiorekin, orain ere 07:15etik 21:00etara eta larunbat arratsaldeetan.

## Berriz hasiko gara?



# ABONO ACTIVO DEPORTE KIROL ABONAMENDU AKTIBOA



## Condiciones de Funcionamiento:

- Para inscribirse en el Abono Activo Deporte es imprescindible ser abonado/a anual o abonado/a de invierno.
- Es obligatorio mantener la condición de abonado/a de la instalación durante todo el periodo contratado.
- El Abono Activo Deporte podrá ser contratado para 3, 6 y 9 meses consecutivos.
- El pago del curso se realizará en el momento de la inscripción.
- El Abono Activo Deporte Juvenil podrá ser contratado por Abonados/as y No Abonados/as-Empadronados, siendo obligatorio presentar la autorización paterna/materna y justificante médico.
- Para cada sesión tendrá que realizarse la reserva de plaza a través de la aplicación de Gesport.
- Se pondrá en funcionamiento el 'semáforo de actividades'. Aquellas actividades que no lleguen al 50% de asistencia durante un periodo de tiempo determinado podrán ser substituidas por otras, o eliminadas del programa.
- La modificación de horarios, suspensión o reducción de actividades no da derecho a devolución del importe satisfecho.
- El uso fraudulento de la tarjeta bien como el no tener el servicio contratado y acceder a las actividades será motivo de propuesta de sanción.

## Funtzionamendu baldintzak:

- Izena eman ahal izateko urte osoko abonatua edo neguko abonatua izatea ezinbesteko da.
- Kontratatuak denboraldi guztian zehar abonatua izatea derrigorrezkoa da.
- Kirol Abonamendu Aktiboa ondoz ondoko 3, 6 edo 9 hilabeteetarako kontratatu daiteke.
- Ikastaroaren ordainketa izena ematerakoan egingo da.
- Gazteentzako Kirol Abonamendua abonatuak eta erroldatutako ez abonatuak kontratatu dezakete baina adingabeak direnez gurasoen baimena eta mediku-egiaztagiria ezinbestekoak dira.
- Saio bakoitzerako Gesport-eko APParen bidez erreserba egin beharko da.
- Funtzionamenduan jarriko da "jardueren zirkulazio-argia". Denboraldi jakin batean %50eko bertaratzea lortzen ez duten jarduerak edo beste jarduera batekin ordezkatuak izango dira edo programatik kenduko dira.
- Jardueren ordutegi aldaketak, etendurak edota murizteak ez dute ordaindutako zenbatekoa berreskuratzeko eskubiderik ematen.
- Jardueretara sartzea zerbitzua kontratu gabe edota abonatu txartelaren iruzurrezko erabilerak zigor-proposamenerako arrazoi nahikoak izango dira.

## Tarifas | Tarifak:

	ABONO ACTIVO DEPORTE KIROL ABONAMENDU AKTIBOA		ABONO ACTIVO DEPORTE JUVENIL GAZTE KIROL ABONAMENDU AKTIBOA	
	ABONADO/A ANUAL URTEKO ABONATUAK	ABONADO/A INVIERNO NEGUKO ABONATUAK	ABONADO/A ABONATUAK	NO ABONADO/A EMPADRONADO/A ERROLDATUAK EZ ABONATUAK
<b>3 MESES 3 HILABETE</b>	<b>92,77 €</b>	<b>105,50 €</b>	<b>31,50 €</b>	<b>41,00 €</b>
<b>6 MESES 6 HILABETE</b>	<b>139,54 €</b>	<b>158,20 €</b>		
<b>9 MESES 9 HILABETE</b>	<b>181,36 €</b>	<b>205,60 €</b>		



# ABONO ACTIVO DEPORTE KIROL ABONAMENDU AKTIBOA



AYUNTAMIENTO  
DE SARRIGUREN  
N.º 100

Ciudad Deportiva - Kirol Hiria  
**Sarriguren**

	SALA 2 ARETOA				SALA 3 ARETOA				RESTAURANTE   JATETXEA				EXTERIOR   KANPOKOA			
	HORA	ACTIVIDAD	DURACIÓN	AFORO MAX.	HORA	ACTIVIDAD	DURACIÓN	AFORO MAX.	HORA	ACTIVIDAD	DURACIÓN	AFORO MAX.	HORA	ACTIVIDAD	DURACIÓN	AFORO MAX.
	ORDUA	JARDUERA	IRAUPENA	GEHI. EDUKIERA	ORDUA	JARDUERA	IRAUPENA	GEHI. EDUKIERA	ORDUA	JARDUERA	IRAUPENA	GEHI. EDUKIERA	ORDUA	JARDUERA	IRAUPENA	GEHI. EDUKIERA
LUNES ASTELEHENA	9:30	ZUMBA	60'	25					7:15	SPINNING	60'	25				
	10:30	BODYPUMP	60'	25					9:30	SPINNING	60'	25				
	17:15	ZUMBA	60'	25	17:30	PILATES	60'	25					18:15	CROSSTRAIN	45'	25
	18:15	TBC	45'	25					18:30	SPINNING	60'	25				
	19:00	AEROBIC / STEP	60'	25	19:15	BODY COMBAT	45'	25	19:30	SPINNING	60'	25				
	20:00	BODYPUMP	60'	25	20:00	BALANCE	45'	25								
MARTES ASTEARTEA	7:15	BODYPUMP	60'	25					9:30	SPINNING	60'	25				
	9:30	TBC	45'	25	9:30	PILATES	60'	25								
	10:15	BODY COMBAT	45'	25					9:30	SPINNING	60'	25				
	11:00	CX - CORE	30'	25	16:15	YOGA	90'	25	17:15	SPINNING	60'	25				
	14:15	BODYPUMP	60'	25	17:30	LATINOS INIC.	60'	25								
	18:00	BODY ATTACK	60'	25	18:30	PILATES	60'	25	19:30	SPINNING	60'	25				
	19:00	CX - CORE	30'	25	19:30	SACD BOX	60'	25								
	19:30	BODYPUMP	60'	25												
MIÉRCOLES ASTEAZKENA	9:30	ZUMBA	60'	25					7:15	SPINNING	60'	25				
	10:30	BODYPUMP	60'	25					9:30	SPINNING	60'	25				
	17:15	ZUMBA	60'	25	17:30	PILATES	60'	25					18:15	CROSSTRAIN	45'	25
	18:15	TBC	45'	25					18:30	SPINNING	60'	25				
	19:00	AEROBIC / STEP	60'	25	19:15	BODY COMBAT	45'	25	19:30	SPINNING	60'	25				
	20:00	BODYPUMP	60'	25	20:00	BALANCE	45'	25								
JUEVES OTEGUNA	7:15	BODYPUMP	60'	25					9:30	SPINNING	60'	25				
	9:30	TBC	45'	25	9:30	PILATES	60'	25								
	10:15	BODY COMBAT	45'	25					9:30	SPINNING	60'	25				
	11:00	CX - CORE	30'	25	16:15	YOGA	90'	25	17:15	SPINNING	60'	25				
	14:15	BODYPUMP	60'	25	17:30	LATINOS AVANZ.	60'	25								
	18:00	BODY ATTACK	60'	25	18:30	PILATES	60'	25	19:30	SPINNING	60'	25				
	19:00	CX - CORE	30'	25	19:30	SACD BOX	60'	25								
19:30	BODYPUMP	60'	25													
VIERNES OSTIRALA	10:30	BODYPUMP	60'	25					9:30	SPINNING	60'	25				
	17:45	BODYPUMP	60'	25					17:30	SPINNING	60'	25				
					18:45	KICK BOXING	60'	25								
SÁBADO LARUNBATA	11:00	BODYPUMP	60'	20					9:30	SPINNING KING	75'	25				
	18:00	BODYPUMP	60'	20												
	18:45	HIIT	60'	25												

Para que cada persona pueda realizar ejercicio físico acorde a su nivel de estado de forma o sus exigencias personales, dividimos las actividades en diferentes tipologías, según los componentes de la aptitud física relacionada con la salud que más se destacan en cada actividad:

Persona bakoitza bere formaren egoera mailari edo bere eskakizun pertsonalei egokitutako jarduera fisikoa egin dezan, jarduerak tipologia ezberdinetan zatitzen ditugu, jarduera bakoitzean gehien nabarmentzen diren osasunarekin zerikusia duten gaitasun fisiko osagaien arabera:

CARDIO   KARDIO
FUERZA-TONU   INDIRRA-TONUUA
CORPO-MENTE   GORPUTZ-BURU
COREOGRAFIADAS   KOREOGRAFIATUAK
ENTRENAMIENTO   ENTRENAMENDUA

## Abono Activo Deporte Juvenil | Gazte kirol Abonamendu Aktiboa:

LUNES ASTELEHENA		MARTES ASTEARTEA		MIÉRCOLES ASTEAZKENA		JUEVES OTEGUNA		VIERNES OSTIRALA	
HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA	HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA	HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA	HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA	HORA ORDUA	ACTIVIDAD JARDUERA
17:15	ZUMBA	17:15	SPINNING	17:15	ZUMBA	17:15	SPINNING		
18:15	TBC	18:00	BODY ATTACK	18:15	TBC	18:00	BODY ATTACK	17:30	SPINNING
19:30	SPINNING	19:30	SPINNING	19:30	SPINNING	19:30	SPINNING	18:45	KICK BOXING
20:00	BALANCE			20:00	BALANCE				

