

PROGRAMA DEPORTIVO VALLE DE EGÜÉS

2026 - 2027

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 confirmación de plazas.....	5	3. Izena emateko eta plazak jakinarazteko epeak.....	5
4. Natación.....	6	4. Igeriketa.....	6
> Precios.....	6	> Prezioak.....	6
> Natación en Olaz.....	7	> Igeriketa Olatzen.....	7
> Natación en Sarriguren.....	8	> Igeriketa Sarrigurenen.....	8
> Natación adaptada.....	9	> Igeriketa egokitua.....	9
> Neuroterapia acuática.....	9	> Neuroterapia uretan.....	9
5. Actividades infantiles.....	10	5. Haurrentzako jarduerak.....	10
> Actividades infantiles Olaz.....	10	> Haurrentzako jarduerak Olatzen.....	10
> Actividades infantiles Sarriguren.....	11	> Haurrentzako jarduerak Sarrigurenen.....	11
> Actividades infantiles en el IES Sarriguren.....	11	> Haurrentzako jarduerak Sarriguren BHI.....	11
6. Deporte juvenil.....	12	6. Gazte kirola.....	12
> Deporte juvenil Olaz.....	12	> Gazte kirola Olatzen.....	12
> Deporte juvenil Sarriguren.....	13	> Gazte kirola Sarrigurenen.....	13
> Deporte juvenil en el IES Sarriguren.....	13	> Gazte kirola Sarriguren BHI.....	13
7. Cursos deportivos adultos.....	14	7. Helduentzako kirol ikastaroak.....	14
> Cursos deportivos Olaz.....	14	> Kirol ikastaroak Olatzen.....	14
> Cursos deportivos Sarriguren.....	15	> Kirol ikastaroak Sarrigurenen.....	15
8. Pádel.....	17	8. Padela.....	16
> Precios.....	17	> Prezioak.....	17
> Pádel infantil.....	17	> Haurrentzako padela.....	17
> Pádel adultos.....	17	> Helduentzako padela.....	17
> Clases particulares.....	18	> Eskola partikularrak.....	18
9. Pickleball.....	19	9. Pickleballa.....	19
> Precios.....	19	> Prezioak.....	19
> Pickleball infantil.....	19	> Haurrentzako pickleballa.....	19
> Pickleball adultos.....	19	> Helduentzako pickleballa.....	19
> Clases particulares.....	20	> Eskola partikularrak.....	20



1.

Condiciones de inscripción

Izena emateko baldintzak

- Para inscribirse como persona abonada, la condición de abonado/a deberá mantenerse durante toda la duración del curso. En caso contrario, deberá pagarse la diferencia y no se garantizará 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 aplicará desde la fecha de presentación del justificante médico.
- La plaza del curso es personal e intransferible: no puede cederse a otra persona.
- Las plazas de los cursos son limitadas y se cubren según las fechas de inscripción indicadas más abajo. Si hay más solicitudes que plazas disponibles, la adjudicación se realizará por sorteo, atendiendo a este orden de prioridad: primero las personas abonadas, después las empadronadas y, por último, el público general.
- Las personas que no obtengan plaza en el sorteo quedarán en lista de espera y se estudiará su posible reubicación.
- Las inscripciones serán online y deberán realizarse en la página sarriguren.provis.es o a través de la app Gesport. Los cursos que se impartan en Sarriguren llevarán el prefijo "SAR" y los del Polideportivo de Olaz, el prefijo "PMVE". Todas las inscripciones (personas abonadas, personas empadronadas y público general) se recogerán en el mismo periodo.
- Las personas no abonadas que nunca hayan realizado una actividad en ninguna de las instalaciones deberán pulsar en "CURSILLOS", elegir el curso en el que desean inscribirse y rellenar el formulario. Las personas abonadas, así como las no abonadas que ya hayan realizado alguna actividad, deberán pulsar en "INICIAR SESIÓN" e identificarse con su usuario y contraseña. Quienes no la recuerden deberán pulsar en "¿Olvidó su contraseña?" para obtener una nueva.
- La comunicación de las plazas se hará por correo electrónico. Los grupos que no alcancen el mínimo de personas inscritas podrán dejarse abiertos durante el verano para recibir nuevas inscripciones; a quienes se inscriban en ese periodo se les comunicará la plaza cuando se alcance el mínimo necesario para que el curso se ponga en marcha. Una vez finalizado el plazo oficial de inscripción, las plazas restantes se asignarán por orden de inscripción.
- En caso de inscribirse en varios grupos de una misma actividad, al obtener plaza en uno de ellos la persona pasará automáticamente a lista de espera en los demás. Solo podrá obtener plaza en más de un grupo si quedan plazas libres.
- Pueden existir errores tipográficos en los carteles y folletos que informan sobre los cursos deportivos. En el momento en que se detecten, 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. Podrán cambiar si, en el momento de realizar los cobros, está vigente una "Ordenanza reguladora de los precios públicos de las Instalaciones Deportivas Municipales del Valle de Egüés" distinta.
- Si se necesita algún tipo de apoyo para participar en la actividad, deberá comunicarse al correo ciudaddeportivasarriguren@egues.es (Sarriguren) o polideportivooolaz@egues.es (Olaz).
- Izen-ematea abonatu gisa egiteko, abonatu izaten jarraitu beharko da ikastaroak irauten duen bitartean. Bestela, aldea ordaindu beharko da, eta ez da bermatuko plaza gordeko denik.
- Behin ikastaroa hasita, ordaindutako zenbatekoa ez da itzuliko, behar bezala justifikatutako mediku-arrazoiengatik izan ezik. Kasu horretan, itzulketa mediku-ziurtagiria aurkezten den unetik aurrera aplikatuko da.
- Ikastaroko plaza pertsonala eta besterenezina da: ezin zaio beste inori eman.
- Ikastaroetako plazak mugatuak dira, eta behean adierazitako daten arabera beteko dira. Eskaintako plazak baino eskaera gehiago badaude, plazak zozketa bidez esleituak dira, lehentasun-hurrenkera honi jarraituz: lehenik abonatuak, gero errolatuak eta, azkenik, publiko orokorra.
- Zozketan plazarik lortzen ez dutenak itxaron-zerrendan geratuko dira, eta birkokatzeak aukera aztertuko da.
- Izen-emateak online egingo dira, sarriguren.provis.es webgunean edo Gesport aplikazioaren bidez. Sarrigurenen emango diren ikastaroek "SAR" aurrizkia izango dute, eta Olazko Kiroldegian emango direnek, "PMVE" aurrizkia. Izen-emate guztiak epe berean jasoko dira (abonatuak, errolatuak eta publiko orokorra).
- Abonatu ez direnek eta instalazioetan inoiz jarduerarik egin ez dutenek "IKASTAROAK" botoia sakatu beharko dute, izena eman nahi duten ikastaroa aukeratu eta inprimakia bete. Abonatuak eta, abonatu izan gabe, instalazioetan noizbait jardueraren bat egin dutenek "SAIOA HASI" botoia sakatu beharko dute, eta dagoeneko duten erabiltzailea eta pasahitza erabiliz identifikatu. Pasahitza gogoratzen ez dutenek "Ahaztu duzu zure pasahitza?" sakatu beharko dute, berri bat lortzeko.
- Plazak posta elektronikoz jakinaraziko dira. Izen-emateen gutxieneko kopurura iristen ez diren taldeak udan zehar irekita utzi ahal izango dira, izen-emate berriak jasotzeko; pertsona horiei plaza jakinaraziko zaie, ikastaroa aurrera ateratzeko behar den gutxieneko kopurura iritsi ahal. Izen-emateko epe ofiziala amaituta, geratzen diren plazak izen-emate hurrenkeraren arabera esleituak dira.
- Jarduera bereko talde bat baino gehiagotan izena emanez gero, talde batean plaza lortutakoan, gainerako taldeetan automatikoki itxaron-zerrendara pasatuko da. Talde bat baino gehiagotan plaza lortu ahal izango da soilik plaza librean geratzen badira.
- Kirol-ikastaroei buruzko informazioa jasotzen duten kartel eta liburuxketan akats tipografikoak egon daitezke. Detektatu bezain laster zuzenduko dira.
- Gogorarazten dizuegu gure jarduera guztiek ikuspegi hezitzailea, aisialdikoa eta osasuna mantentzekoa dutela, eta ez dela lehiaketa-edo federazio-ikuspegi aurreikusten.
- Liburuxkan agertzen diren prezioak argitaratze-unean indarrean daudenak dira. Alda daitezke baldin eta, ordainketak egiteko unean, "Eguesibarko Udalaren kirol-instalazioen prezio publikoak arautzen dituen ordenantza" bestelako bat indarrean badago.
- Jardueran parte hartzeko laguntzaren bat behar izanez gero, ciudaddeportivasarriguren@egues.es (Sarriguren) edo polideportivooolaz@egues.es (Olatz) helbideetara mezu bat bidalita jakinarazi beharko da.

SEPTIEMBRE 2026 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 2026 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 2026 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 2026 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 2027 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 2027 OTSAILA							
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	

MARZO 2027 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 2027 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 2027 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							

INICIO PÁDEL							
INICIO PRIMER TRIMESTRE NATACIÓN DE OLAZ							
PRIMER TRIMESTRE							
SEGUNDO TRIMESTRE							
TERCER TRIMESTRE							
RENUNCIA PLAZAS TRIMESTRALES							
CAMBIOS DE GRUPO							
INSCRIPCIONES SIGUIENTE TRIMESTRE							
FIN DE CURSOS NATACIÓN · PÁDEL · PICKLEBALL CURSOS INFANTILES Y JUVENILES							

JUNIO 2027 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					

PADELAREN HASIERA							
OLATZEKO IGERIKETAREN HASIERA							
1. HIRUHILABETEA							
2. HIRUHILABETEA							
3. HIRUHILABETEA							
HIRUHILEBETETAKO IKASTAROETAN UKO EGITEKO EPEA							
TALDE ALDAKETAK							
HURRENGO HIRUHILABETERAKO IZEN-EMATEAK							
IGERIKETA, PADELA, PICKLEBALL, HAUR ETA GAZTE IKASTAROAK							

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

CURSOS ANUALES

- > Inscripciones: Del 23 de junio al 03 de julio
- > Comunicación de plazas: Las plazas se comunicarán la semana del 20 de julio
- > Inicio del curso: 21 de septiembre
- > Fin de curso: 29 mayo (cursos infantiles) 19 junio (cursos adultos)

CURSOS TRIMESTRALES

- > 1er Trimestre
 - Inscripciones: Del 23 de junio al 03 de julio
 - > Comunicación de plazas: Las plazas se comunicarán la semana del 20 de julio
 - Inicio del curso: 21 de septiembre (Los cursos de pádel empiezan el 7 septiembre y nat Olaz 5 de octubre)
 - Renuncia de plazas para el siguiente trimestre: Del 23 al 28 de noviembre
 - Cambios de grupo: Del 8 al 10 de diciembre
 - Inscripciones del siguiente trimestre: Del 14 al 19 de diciembre.
 - Fin del trimestre: 19 de diciembre
- > 2º Trimestre
 - Inicio del curso: 11 de enero
 - Renuncia de plazas para el siguiente trimestre: Del 15 al 21 de febrero
 - Cambios de grupo: Del 22 al 24 de febrero
 - Inscripciones del siguiente trimestre: Del 1 al 7 de marzo
 - Fin del trimestre: 24 de marzo
- > 3er Trimestre
 - Inicio del curso: 05 de abril
 - Fin del trimestre: 19 de junio (Natación el 29 de mayo)

URTE OSOKO IKASTAROAK

- > Izen emateak: Ekainaren 23tik uztailaren 3ra
- > Plazen jakinaratzea: Plazak uztailaren 20ko astean zehar jakinaraziko dira
- > Ikastaroen hasiera: Irailaren 21ean
- > Ikastaroen Amaiera: maiatzaren 29an (haur ikastaroak) ekainaren 19an (heldu ikastaroak)

HIRUHILEKO IKASTAROAK

- > 1. Hiruhilabetea
 - Izen emateak: Ekainaren 23tik uztailaren 3ra
 - > Plazen jakinaratzea: Plazak uztailaren 20ko astean zehar jakinaraziko dira
 - Ikastaroen hasiera: Irailaren 21ean (Padeleko ikastaroak irailaren 7an hasiko dira, eta Olatzeko igeriketako ikastaroak urriaren 5ean))
 - Hurrengo hiruhilabeterako plazei uko egiteko epea: Azaroaren 23tik 28ra
 - Talde aldaketak: Abenduaren 8tik 10ra
 - Hurrengo hiruhilabeterako izen-emateak: Abenduaren 14tik 19ra
 - Hiruhilabetearen amaiera: Abenduaren 19an
- > 2. Hiruhilabetea
 - Ikastaroen hasiera: Urtarrilaren 11n
 - Hurrengo hiruhilabeterako plazei uko egiteko epea: otsailaren 15tik 21ra
 - Talde aldaketak: Otsailaren 22tik 24era
 - Hurrengo hiruhilabeterako izen-emateak: martxoaren 1etik 7ra
 - Hiruhilabetearen amaiera: Martxoaren 21ean
- > 3. Hiruhilabetea
 - Ikastaroen hasiera: Apirilaren 5ean
 - Hiruhilabetearen amaiera: Ekainaren 19an (Igeriketa maiatzaren 29an)



- > 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.



Precios | Prezioak

PRECIOS CURSOS NATACIÓN TRIMESTRALES IGERIKETAKO HIRUHILEKO IKASTAROEN PREZIOAK									
SARRIGUREN 1ª TANDA (1 DÍA / SEMANA) 1. TXANDA (EGUN 1 / ASTEAN)									
	L As SESIONES SAIOAK: 10			M J V y S Ar Og Os eta L SESIONES SAIOAK: 12			X Az SESIONES SAIOAK: 13		
	AB	EM ER	GRL ORO	AB	EM ER	GRL ORO	AB	EM ER	GRL ORO
NATACIÓN IGERIKETA 30 MIN	47,90 €	61,10 €	93,70 €	57,48 €	73,32 €	112,44 €	62,27 €	79,43 €	121,81 €
NATACIÓN IGERIKETA 45 MIN	56,15 €	73,00 €	112,20 €	67,38 €	87,60 €	134,64 €	73,00 €	94,90 €	145,86 €
NATACIÓN ADAPTADA IGERIKETA EGOKITUA	24,20 €	24,20 €							
NEUROTHERAPIA < 16 AÑOS/URTE	77,75 €	102,75 €	155,38 €	93,30 €	123,30 €	186,46 €	101,08 €	133,58 €	201,99 €
NEUROTHERAPIA > 16 AÑOS/URTE	124,25 €	163,25 €	246,38 €	149,10 €	195,90 €	295,66 €	161,53 €	212,23 €	320,29 €

SARRIGUREN 1ª TANDA (2 DÍAS / SEMANA) 1. TXANDA (2 EGUN ASTEAN)						
	L y X AS eta AZ SESIONES SAIOAK: 23			M y J AR eta OG SESIONES SAIOAK: 24		
	AB	EM ER	GRL ORO	AB	EM ER	GRL ORO
NATACIÓN IGERIKETA 45 MIN	129,15 €	167,90 €	258,06 €	134,76 €	175,20 €	269,28 €

- > Los precios de la segunda y tercera tanda se darán a conocer antes de las fechas de renovación de dichas tandas.
- > Los cursillos de natación de Olaz comenzarán el 5 de octubre por lo que los precios serán proporcionales al número de sesiones que se impartan en el trimestre.
- > Bigarren eta hirugarren txandetako prezioak txanda horiek berritzeko datak baino lehen jakinaraziko dira.
- > Olatzeko igeriketako ikastaroak urriaren 5ean hasiko dira, beraz, prezioak hiruhilabetean ematen diren saio kopuruaren arabera izango dira.



Natación en Olaz | Igeriketa Olatzen

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DEL VALLE DE EGÜES EGUESIBARKO UDAL KIROLDEGIA						
CURSO	LUGAR	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
IKASTAROA	LEKUA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA
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
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
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	18:00 - 18:30 18:00 - 18:30	18:45 - 19:15	11:30 - 12:00
2º - 3º PRIMARIA 2. LEHEN HEZKUNTZATIK 3.ERA	Vaso nado Igeriketa ontzia		18:00 - 18:45			12:00 - 12:45
4º - 6º PRIMARIA 4. LEHEN HEZKUNTZATIK 6.ERA	Vaso nado Igeriketa ontzia	19:15 - 20:00		19:15 - 20:00		09: 45 - 10:30
SINCRONIZADA (8 - 16 AÑOS 2 DÍAS) SINKRONIZATUA (8 - 16 URTE 2 EGUN)	Vaso nado Igeriketa ontzia	17:45 - 18:30 / 18:30 - 19:15	-	17:45 - 18:30 / 18:30 - 19:15		
* WATERPOLO (8 - 14 AÑOS 2 DÍAS) * WATERPOLOA (8 - 14 URTE 2 EGUN)	Vaso nado Igeriketa ontzia	M -J / AR-OG 19:15 - 20:00		M -J / AR-OG 19:15 - 20:00		
12 - 16 AÑOS - ENTRENAMIENTO / ALETAS (2 DÍAS) 12 - 16 AÑOS - ENTRENAMENDUA /HEGALAK (2 EGUN)	Vaso nado Igeriketa ontzia		X-V / AZ-OS 19:15 - 20:00		X-V / AZ-OS 19:15 - 20:00	
12 - 16 AÑOS - ENTRENAM. DE RESISTENCIA (2 DÍAS) 12 - 16 URTE - ERRESISTENZIA ENTRENAM. (2 EGUN)	Vaso nado Igeriketa ontzia	M -J / AR-OG 16:00 - 16:45		M -J / AR-OG 16:00 - 16:45		
HIIT & SWIM (2 DÍAS / 2 EGUN)	Vaso de enseñanza Irakaskuntza - ontzia	M-J / AR-OG 18:30 - 19:15		M-J / AR-OG 18:30 - 19:15		
ADULTOS INICIACIÓN HELDUAK HASTAPENA	Vaso nado Igeriketa ontzia		20:00 - 20:45		18:00 - 18:45 20:00 - 20:45	
ADULTOS PERFECCIONAMIENTO (2 DÍAS) HELDUAK HOBETZEA (2 EGUN)	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		
AQUAPILATES (2 DÍAS) AQUAPILATESA (2 EGUN)	Vaso de enseñanza Irakaskuntza - ontzia	M-J / AR-OG 19:40 - 20:25		M-J / AR-OG 19:40 - 20:25		
OBSERVACIONES OHARRAK	ESTOS CURSOS SE IMPARTIRAN EN CASTELLANO - IKASTARO HAUEK ERDERAZ IZANGO DIRA ESTOS CURSOS SE IMPARTIRÁN EN EUSKERA - IKASTARO HAUEK EUSKARAZ IZANGO DIRA					
	* PRECIOS SEGÚN NÚMERO DE SESIONES Y DURACIÓN CLASE CONSULTAR TABLA * PREZIOAK SAIO KOPURUAREN ETA KLASEAREN IRAUPENAREN ARABERA KONSULTATU TAULA					
	* CONSULTAR FECHAS DE TRIMESTRE EN EL CALENDARIO * KONTSULTATU EGUTEGIAN HIRUHILEKOAREN DATAK					
TODOS LOS CURSOS SON TRIMESTRALES IKASTARO GUZTIAK HIRUHILEKOAK DIRA						





Natación en Sarriguren | Igeriketa Sarrigurenen

CIUDAD DEPORTIVA SARRIGUREN KIROL HIRIA							
CURSO	LUGAR	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
IKASTAROA	LEKUA	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA
BEBES 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
BEBES 19 - 36 MESES 19 - 16 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
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 -	17:15 - 17:45 17:45 - 18:15 18:15 - 18:45	11:00 - 11:30
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
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 -	17:00 - 17:30 17:30 - 18:00 18:00 - 18:30 18:30 - 19:00	12:00 - 12:30
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
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
12 - 16 AÑOS - ENTRENAMIENTO / ALETAS 12 - 16 AÑOS - ENTRENAMENDUA /HEGALAK	Vaso nado Igeriketa ontzia	19:15 - 20:00 LyX As eta Az	-	19:15 - 20:00 Ly X As eta Az	-	-	-
ADULTOS - ENTRENAMIENTO ACUÁTICO HELDUAK - UR ENTRENAMENDUA	Vaso nado Igeriketa ontzia	20:00 - 20:45 Ly X As eta Az	-	20:00 - 20:45 Ly X As eta Az	-	-	-
AQUAGYM >16 AÑOS URTE	Vaso nado Igeriketa ontzia	20:00 - 20:45 Ly X As eta Az	-	20:00 - 20:45 Ly X As eta Az	-	-	-
AQUAFITNESS +60	Vaso de enseñanza Irakaskuntza - ontzia	Ly X AS eta AZ 11:45 - 12:30		Ly X AS eta AZ 11:30 - 12:15			
HIIT & SWIM 12 - 16 AÑOS URTE	Nado, enseñanza y playa Igeriketa, irakaskuntza eta hondartza		18:30 - 19:15 MyJ Areta Og		18:30 - 19:15 MyJ Areta Og		
OBSERVACIONES OHARRAK	ESTOS CURSOS SE IMPARTIRAN EN CASTELLANO - IKASTARO HAUEK ERDERAZ IZANGO DIRA ESTOS CURSOS SE IMPARTIRÁN EN EUSKERA - IKASTARO HAUEK EUSKARAZ IZANGO DIRA						
	* PRECIOS SEGÚN NÚMERO DE SESIONES Y DURACIÓN CLASE CONSULTAR TABLA * PREZIOAK SAIO KOPURUAREN ETA KLASEAREN IRAUPENAREN ARABERA KONSULTATU TAULA						
	* CONSULTAR FECHAS DE TRIMESTRE EN EL CALENDARIO * KONTSLTATU EGUTEGIAN HIRUHILEKOAREN DATAK						
TODOS LOS CURSOS SON TRIMESTRALES IKASTARO GUZTIAK HIRUHILEKOAK DIRA							

HIIT & SWIM
Una actividad en el agua pensada para jóvenes de 12 a 16 años que quieren mejorar su fuerza, series en el agua y trabajo con lastre para desarrollar el cuerpo de manera equilibrada y segura.

Combinamos ejercicios de entrenamiento funcional, HIIT y cross training con natación explosiva, series en el agua y trabajo con lastre para desarrollar el cuerpo de manera equilibrada y segura.

El agua permite entrenar al máximo con menos impacto, aumentando el esfuerzo muscular y la coordinación. Todo en un ambiente dinámico, con música, retos y buen rollo de grupo.

¡Prepárate para moverte, superarte y darlo todo bajo el agua!

HIIT & SWIM
12 eta 16 urte bitarteko gazteentzat pentsatutako ur-jarduera, indarra, erresistentzia eta forma fisikoa modu original, dibertigarri eta bizian hobetzeko.

Entrenamendu funtzionala, HIIT eta cross training-a uztartzen ditugu igeriketa leherkorrekin, uretako serieekin eta lastredun lanarekin, gorputza era orekatuan eta seguruan garatzeko.

Urak ahalik eta gehien entrenatzeko aukera ematen du inpaktu txikiagoarekin, esfortzu muskularra eta koordinazioa handituz. Dena giro dinamikoan, musikarekin, erronkekin eta taldeko giro onarekin.

Mugitu, gaingitu eta eman zure onena uretan!

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 funtzionalera 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	DÍAS	HORARIO
IKASTAROA	ADINAK	EGUNAK	ORDUTEGIA
NATACIÓN ADAPTADA IGERIKETA EGOKITUA	6 - 15 años 6 - 15 urte	Jueves Osteguna	18:15 - 18:45
TODOS LOS CURSOS SON TRIMESTRALES IKASTARO GUZTIAK HIRUHILEKOAK DIRA			
* PRECIOS SEGÚN NÚMERO DE SESIONES Y DURACIÓN CLASE CONSULTAR TABLA			
* PREZIOAK SAIO KOPURUAREN ETA KLASEAREN IRAUPENAREN ARABERA KONSULTATU TAULA			
* CONSULTAR FECHAS DE TRIMESTRE EN EL CALENDARIO			
* KONSULTATU EGUTEGIAN HIRUHILEKOAREN DATAK			

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

CURSO	EDAD NIVEL	DÍAS
IKASTAROA	ADINAK MAILA	EGUNAK
NEUROTHERAPIA ACUÁTICA NEUROTHERAPIA URETAN	0 - 16 años urte	Bajo reserva Erreserbarekin
	> 16 años urte	
TODOS LOS CURSOS SON TRIMESTRALES IKASTARO GUZTIAK HIRUHILEKOAK DIRA		
* PRECIOS SEGÚN NÚMERO DE SESIONES Y DURACIÓN CLASE CONSULTAR TABLA		
* PREZIOAK SAIO KOPURUAREN ETA KLASEAREN IRAUPENAREN ARABERA KONSULTATU TAULA		
* CONSULTAR FECHAS DE TRIMESTRE EN EL CALENDARIO		
* KONSULTATU EGUTEGIAN HIRUHILEKOAREN DATAK		



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 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.

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	DÍAS	HORARIO	RATIO	SESIONES	ABONADO/A	EMPADRONADO/A	GENERAL
JARDUERA	EGUNAK	ORDUTEGIA	RATIOA	SAIOAK	ABONATUAK	ERROLDATUAK	OROKORRA
ZUMBA KIDS 3º - 6º PRIMARIA HAURRENTZAKO ZUMBA LH 3tik - LH 6ra	Miércoles Asteazkena	18:15 - 19:15	16 - 25	32	77,55 €	92,45 €	155,09 €
MOVIMIENTO RÍTMICO 1º - 3º INFANTIL MUGIMENDU ERRITMIKOA HH 1etik - HH 3ra	Lunes Astelehena	17:15 - 18:15	16 - 25	29	70,28 €	83,79 €	140,55 €
AEROBIC INFANTIL DANZA MODERNA 1º - 4º PRIMARIA HAUR AEROBIC-A ETA DANZA MODERNOA LH 1etik - LH 4era	Miércoles Asteazkena	17:15 - 18:15	16 - 25	32	77,55 €	92,45 €	155,09 €
PATINAJE MEDIO-AVANZADO 6 a 10 AÑOS IRRISTAKETA TARTEKO-AURRERATUA 6 eta 10 URTE BITARTE	Martes y jueves Asteartea eta osteguna	17:00 - 18:00	16 - 20	61	147,82 €	176,24 €	295,65 €
TODOS LOS CURSOS SON ANUALES IKASTARO GUZTIAK URTE OSOKOAK DIRA							



CIUDAD DEPORTIVA SARRIGUREN KIROL HIRIA POLIDEPORTIVO SARRIGUREN KIROLDEGIA							
ACTIVIDAD	DÍAS	HORARIO	LUGAR	SESIONES	ABONADO/A	EMPADRONADO/A	GENERAL
JARDUERA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	SAIOAK	ABONATUAK	ERROLDATUAK	OROKORRA
JUEGOS PREDEPORTIVOS (2º Y 3º INFANTIL) MULTIKIROLA (HH 2 ETA 3)	Martes y jueves Ar eta Og	17:00 - 18:00	CD Sarriguren KH	61	147,82€	176,24€	295,65€
TODOS LOS CURSOS SON ANUALES IKASTARO GUZTIAK URTE OSOKOAK DIRA							



POLIDEPORTIVO SARRIGUREN KIROLDEGIA							
ACTIVIDAD	DÍAS	HORARIO	LUGAR	SESIONES	ABONADO/A	EMPADRONADO/A	GENERAL
JARDUERA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	SAIOAK	ABONATUAK	ERROLDATUAK	OROKORRA
INICIACIÓN A ARTES MARCIALES (2º Y 3º INFANTIL) ARTE MARTIZALERATAKO HASTAPENA (HH 2 ETA 3)	Viernes Ostirala	16:00-17:00	POLIDEPORTIVO SARRIGUREN KIROLDEGIA	30	72,70€	86,68€	145,40€
KICK BOXING (6 - 11 AÑOS) KICK BOXING (6 URTEIK 11RA)	Viernes Ostirala	16:30-17:30	POLIDEPORTIVO SARRIGUREN KIROLDEGIA	30	72,70 €	86,68€	145,40€
KICK BOXING (6 - 11 AÑOS) KICK BOXING (6 URTEIK 11RA)	Miércoles Asteazkena	18:30-19:30	POLIDEPORTIVO SARRIGUREN KIROLDEGIA	32	77,55€	92,45€	155,09€
TODOS LOS CURSOS SON ANUALES IKASTARO GUZTIAK URTE OSOKOAK DIRA							



- > 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 aisladietako 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 EGÜES EGUESIBARKO UDAL KIROLDEGIA					
CURSO	LUGAR	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
IKASTAROA	LEKUA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
* WATERPOLO AVANZADO (8 - 14 AÑOS) * WATERPOLOA AURRERATUA (8 - 14 URTE)	Vaso nado Igeriketa ontzia	19:15 - 20:00	-	19:15 - 20:00	-
12 - 16 AÑOS - ENTRENAMIENTO ALETAS 12 - 16 URTE - ENTRENAMENDUA HEGALAK	Vaso nado Igeriketa ontzia	-	19:15 - 20:00 X y V Az eta Os	-	19:15 - 20:00 X y V Az eta Os
12 - 16 AÑOS - ENTRENAM. DE RESISTENCIA 12 - 16 URTE - ERRESISTENZIA ENTRENAM.	Vaso nado Igeriketa ontzia	16: 00 - 16:45 M y J Ar eta Og	-	16:00 - 16:45 M y J Ar eta Og	-
OBSERVACIONES OHARRAK	* PRECIOS SEGÚN NÚMERO DE SESIONES Y DURACIÓN CLASE CONSULTAR TABLA * PREZIOAK SAIO KOPURUAREN ETA KLASEAREN IRAUPENAREN ARABERA KONSULTATU TAULA				
	* CONSULTAR FECHAS DE TRIMESTRE EN EL CALENDARIO * KONTSULTATU EGUTEGIAN HIRUHILEKOAREN DATAK				
TODOS LOS CURSOS SON TRIMESTRALES IKASTARO GUZTIAK HIRUHILEKOAK DIRA					

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DEL VALLE DE EGÜÉS EGUESIBARKO UDAL KIROLDEGIA					
CURSO	LUGAR	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
IKASTAROA	LEKUA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
INICIACIÓN AL CROSSTRAIN - JÓVENES (12 - 16 AÑOS) CROSSTRAIN HASTAPENA - GAZTEAK (12 - 16 URTE)	Sala de actividades Jarduerak gela	16:30 - 17:30		16:30 - 17:30	
EL CURSOS ES ANUALES IKASTAROA URTE OSOKOA DA					



CIUDAD DEPORTIVA SARRIGUREN KIROL HIRIA		
CURSO	LUGAR	LUNES
IKASTAROA	LEKUA	ASTELEHENA
12 - 16 AÑOS ENTRENAMIENTO ALETAS 12 - 16 URTE - HEGALEKIN ENTRENAMENDUA	Vaso nado Igeriketa ontzia	19:15 - 20:00 L y X As eta Az
HIIT & SWIM 12 - 16 AÑOS URTE	Nado, enseñanza y playa Igeriketa, irakaskuntza eta hondartza	18:30 - 19:15 MyJ Ar eta Og
TODOS LOS CURSOS SON TRIMESTRALES IKASTARO GUZTIAK HIRUHILEKOAK DIRA		
* PRECIOS SEGÚN NÚMERO DE SESIONES Y DURACIÓN CLASE CONSULTAR TABLA * PREZIOAK SAIO KOPURUAREN ETA KLASEAREN IRAUPENAREN ARABERA KONSULTATU TAULA		
* CONSULTAR FECHAS DE TRIMESTRE EN EL CALENDARIO * KONSULTATU EGUTEGIAN HIRUHILEKOAREN DATAK		

HIIT & SWIM

Una actividad en el agua pensada para jóvenes de 12 a 16 años que quieren mejorar su fuerza, resistencia y condición física de una forma original, divertida y cañera.

Combinamos ejercicios de entrenamiento funcional, HIIT y cross training con natación explosiva, series en el agua y trabajo con lastre para desarrollar el cuerpo de manera equilibrada y segura.

El agua permite entrenar al máximo con menos impacto, aumentando el esfuerzo muscular y la coordinación.

¡Prepárate para moverte, superarte y darlo todo bajo el agua!

HIIT & SWIM

12 eta 16 urte bitarteko gazteentzat pentsatutako ur-jarduera, indarra eta erresistentzia modu dibertigarri, original eta bizian lantzeko.

Entrenamendu funtzionala, HIIT eta cross training-a uztartzen ditugu igeriketa leherkorrenen, uretako serieen eta lastredun lanaren bidez, gorputza era orekatuan eta seguruan garatzeko.

Ura entrenatzeko ingurune ezin hobea da: inpaktua gutxitzen du eta esfortzu muskularra eta koordinazioa handitzen ditu. Giro dinamikoan egiten da, musikarekin, erronkekin eta taldeko giro onean.

Mugitu, gaititu eta eman zure onena uretan!

Polideportivo Sarriguren Kiroldegia

POLIDEPORTIVO - KIROLDEGIA
SARRIGUREN



POLIDEPORTIVO SARRIGUREN KIROLDEGIA							
ACTIVIDAD	DÍAS	HORARIO	LUGAR	SESIONES	ABONADO/A	EMPADRONADO/A	GENERAL
JARDUERA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	SAIOAK	ABONATUAK	ERROLDATUAK	OROKORRA
BOXEO (12 A 16 AÑOS) BOXEOA (12 URTETIK 16ra)	Lunes y miércoles Astelehena eta asteazkena	18:30 - 19:30	Polideportivo Sarriguren Kiroldegia	61	147,82€	176,24€	295,65€
KICK BOXING KICK BOXING-A	Viernes Ostirala	17:30 - 18:30	Polideportivo Sarriguren Kiroldegia	30	72,70 €	86,68 €	145,40 €
ESTOS CURSOS SON ANUALES IKASTARO HAUEK URTE OSOKOAK DIRA							

IES Sarriguren BHI



IES SARRIGUREN BHI							
ACTIVIDAD	DÍAS	HORARIO	LUGAR	SESIONES	ABONADO/A	EMPADRONADO/A	GENERAL
JARDUERA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	SAIOAK	ABONATUAK	ERROLDATUAK	OROKORRA
VOLEIBOL BOLEIBOLA	Lunes y miércoles Astelehena eta asteazkena	19:00 - 20:00	Sala polivalente Erabilera anitzeko aretoa	61	147,82€	176,24€	295,65€
EL CURSO ES ANUAL IKASTAROA URTE OSOKOA DA							



7.

Cursos deportivos adultos

Helduentzako kirol ikastaroak

Polideportivo Municipal del Valle de Egüés

Eguesibarko Udal Kiroldegia



POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DEL VALLE DE EGÜÉS EGUESIBARKO UDAL KIROLDEGIA						
ACTIVIDAD	DÍAS	HORARIO	SESIONES	ABONADO/A	EMPADRONADO/A	GENERAL
JARUDERA	EGUNAK	ORDUTEGIA	SAIOAK	ABONATUAK	ERROLDATUAK	OROKORRA
GIMNASIA MANTENIMIENTO + PILATES MANTENTZE GIMNASTIKA + PILATES	Lunes y viernes Astelehena eta ostirala	11:15 - 12:15	65	181,84 €	236,49 €	359,40 €
GIMNASIA MANTENIMIENTO MANTENTZE GIMNASTIKA	Martes y jueves Asteartea eta osteguna	19:00 - 20:00	67	162,36 €	193,57 €	324,73 €
HIPOPRESIVOS Y ESTIRAMIENTOS HIPOPRESIBOAK ETA LUZAKETA	Viernes Ostirala	10:15 - 11:15	33	92,32 €	120,07 €	182,46 €
PILATES (PLATAFORMAS INESTABLES) PILATESA (PLATAFORMA EZEGONKORRAK)	Martes y jueves Asteartea eta osteguna	10:15 - 11:15	67	187,43 €	243,77 €	370,45 €
	Martes y jueves Asteartea eta osteguna	20:30-21:30	67	187,43 €	243,77 €	370,45 €
MAT PILATES MAT PILATESA	Lunes y miércoles Astelehena eta asteazkena	20:15-21:15	67	187,43 €	243,77 €	370,45 €
	Martes y jueves Asteartea eta osteguna	11:15 - 12:15	67	187,43 €	243,77 €	370,45 €
	Martes y jueves Asteartea eta osteguna	17:30-18:30	67	187,43 €	243,77 €	370,45 €
	Viernes Ostirala	19:00-20:30	33	138,48 €	180,10 €	273,69 €
SUELO PÉLVICO - ZORU PELBIKOA	Lunes Astelehena	18:15 - 19:15	32	231,68 €	308,80 €	463,36 €
TONIFITNESS	Martes y jueves Asteartea eta osteguna	18:30 - 19:30	67	187,43 €	243,77 €	370,45 €
	Lunes y miércoles Astelehena eta asteazkena	19:15 - 20:15	67	187,43 €	243,77 €	370,45 €
YOGA	Martes y jueves Asteartea eta osteguna	19:30-20:30	67	187,43 €	243,77 €	370,45 €
	Viernes Ostirala	17:30-19:00	33	138,48 €	180,10 €	273,69 €
+Q BASKET SALUD - OSASUNA	Lunes Astelehena	11:00 - 12:45	32	43,52€	43,52€	-
CIRCUITOS, FUERZA, Y ESTIRAMIENTOS	Miércoles Asteazkena	11:15 - 12:45	35	97,91€	127,34€	193,52€
TODOS LOS CURSOS SON ANUALES IKASTARO GUZTIAK URTE OSOKOAK DIRA						



CIUDAD DEPORTIVA SARRIGUREN KIROL HIRIA							
ACTIVIDAD	DÍAS	HORARIO	SESIONES	RATIO	ABONADO/A	EMPADRONADO/A	GENERAL
JARUDERA	EGUNAK	ORDUTEGIA	SAIOAK	RATIOA	ABONATUAUK	ERROLDATUAUK	OROKORRA
HIPO - FITNESS	Lunes, miércoles y viernes <i>Astelehena, asteazkena eta ostirala</i>	09:30 - 10:30	1ª 1.: 35 2ª 2.: 32 3ª 3.: 33	8 - 10	253,40€ 1ª Tanda 1. Txanda	337,75€ 1ª Tanda 1. Txanda	506,80€ 1ª Tanda 1. Txanda
TABATA - CORE - CALPP	Viernes <i>Ostirala</i>	11:30 - 12:30	1ª 1.: 12 2ª 2.: 10 3ª 3.: 11	8 - 10	65,16€ 1ª Tanda 1. Txanda	86,85€ 1ª Tanda 1. Txanda	130,32€ 1ª Tanda 1. Txanda
MUJER, DEPORTE Y MENOPAUSIA <i>EMAKUMEA, KIROLA ETA MENOPAUSIA</i>	Lunes y miércoles <i>Astelehena eta asteazkena</i>	16:00 - 17:00	1ª 1.: 23 2ª 2.: 22 3ª 3.: 22	8 - 10	166,52€ 1ª Tanda 1. Txanda	221,95€ 1ª Tanda 1. Txanda	333,04€ 1ª Tanda 1. Txanda
	Martes y jueves <i>Asteartea eta osteguna</i>	16:00 - 17:00	1ª 1.: 24 2ª 2.: 21 3ª 3.: 22	8 - 10	173,76€ 1ª Tanda 1. Txanda	231,60€ 1ª Tanda 1. Txanda	347,52€ 1ª Tanda 1. Txanda
SUELO PÉLVICO Y ABDOMEN <i>PELBIS ZORUA ETA SABELALDEA</i>	Martes y jueves <i>Asteartea eta osteguna</i>	10:30 - 11:30	1ª 1.: 24 2ª 2.: 21 3ª 3.: 22	8 - 10	173,76€ 1ª Tanda 1. Txanda	231,60€ 1ª Tanda 1. Txanda	347,52€ 1ª Tanda 1. Txanda
	Viernes <i>Ostirala</i>	11:30 - 12:30	1ª 1.: 12 2ª 2.: 10 3ª 3.: 11	8 - 10	86,88€ 1ª Tanda 1. Txanda	115,80€ 1ª Tanda 1. Txanda	173,76€ 1ª Tanda 1. Txanda
TODOS LOS CURSOS SON TRIMESTRALES IKASTARO GUZTIAK HIRUHILEKOAK DIRA							

Fuerza y Menopausia: Activa tu bienestar

La menopausia marca una nueva etapa en la vida, llena de cambios físicos, emocionales y hormonales. Pero también es una oportunidad para conocerte mejor, cuidarte más y ganar fuerza desde dentro.

"Fuerza y Menopausia" no es solo una actividad física: es un proyecto de salud integral para mujeres que quieren tomar las riendas de su bienestar. Combinamos sesiones de entrenamiento funcional con fuerza, cardio y movilidad adaptadas a esta etapa, con encuentros puntuales con profesionales de la psicología, la nutrición y la educación en salud femenina.

Los estudios científicos respaldan este enfoque: el ejercicio regular mejora la masa muscular, la densidad ósea, la salud metabólica y reduce los sofocos, mientras que el acompañamiento emocional y los hábitos saludables refuerzan la autoestima, el equilibrio hormonal y la calidad de vida.

Y todo esto, acompañada de otras mujeres que comparten tu etapa y tus inquietudes, en un entorno de apoyo, escucha y motivación colectiva. Porque cuando te cuidas en grupo, el cambio se multiplica.

Una nueva forma de entender la menopausia: con fuerza, con ciencia, y contigo en el centro.

Indarra eta Menopausia: Zure ongizatea aktibatu

Menopausiak bizitzako etapa berri bat markatzen du, aldaketa fisiko, emozional eta hormonal ugariekin. Baina zure burua hobeto ezagutzeko, hobeto zaintzeko eta barrutik indarra irabazteko aukera ere bada.

"Indarra eta Menopausia" ez da jarduera fisiko hutsa: osasun integraleko proiektu bat da, bizi-une honetan ongizatea bere gain hartu nahi duten emakumeentzat. Indarra, kardioa eta mugikortasuna uztartzen dituen entrenamendu funtzionalarekin batera, psikologo, nutrizionista eta osasun-hezkuntzako adituen saioak ere izango ditugu noizean behin.

Ikerketa zientifikoek bide hau babesten dute: ariketa erregularrak muskulu-masa, hezur-dentsitatea eta metabolismoaren osasuna hobetzen ditu, eta sukar beroak gutxitzen ditu. Aldi berean, laguntza emozionalak eta bizimodu osasuntsuek autoestimua, oreka hormonal eta bizi-kalitatea sendotzen dituzte.

Eta hori guztia, zure antzeko etapa eta kezkak partekatzen dituzten emakumeekin batera, elkartasun, entzute eta motibazio giroan. Taldean zaintzen zarenean, aldaketa handiagoa da. Menopausia ulertzeko modu berri bat: indarrez, zientziatz eta zu erdigunean jarritz.

FUERZA Y MENOPAUSIA

Activa tu bienestar

INDARRA ETA MENOPAUSIA

Zure ongizatea aktibatu

Una nueva forma de entender la menopausia: con fuerza, con ciencia, y contigo en el centro.

Menopausia ulertzeko modu berri bat: indarrez, zientziatz eta zu erdigunean jarritz.



7.

Cursos deportivos senior

Senior kirol ikastaroak

Ciudad Deportiva Sarriguren Kirol Hiria



CIUDAD DEPORTIVA SARRIGUREN KIROL HIRIA							
ACTIVIDAD	DÍAS	HORARIO	SESIONES	RATIO	ABONADO/A	EMPADRONADO/A	GENERAL
JARUDERA	EGUNAK	ORDUTEGIA	SAIOAK	RATIOA	ABONATUAK	ERROLDATUAK	OROKORRA
FITNESS +60	Martes y jueves Astearte eta osteguna	11:30 - 12:30	1ª 1.: 24 2ª 2.: 21 3ª 3.: 22	8 - 10	173,76€ 1ª Tanda 1. Txanda	231,60€ 1ª Tanda 1. Txanda	347,52€ 1ª Tanda 1. Txanda
ESTE CURSO ES TRIMESTRAL IKASTAROA HIRUHILEKOA DA							

FITNESS +60



Fitness +60

Es una actividad física diseñada para personas mayores de 60 años. A través de ejercicios variados que cambian cada día, se trabaja la fuerza, la coordinación y la movilidad, promoviendo un envejecimiento activo, saludable y divertido.

Fitness +60

60 urtetik gorako pertsonen zuzendutako jarduera fisikoa da. Egunero aldatzen diren ariketa desberdinen bidez, indarra, koordinazioa eta mugikortasuna lantzen dira, zahartzeko aktibo, osasuntsu eta dibertigarri bat sustatuz.

Polideportivo Municipal del Valle de Egüés

Eguesibarko Udal Kiroldegia



POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DEL VALLE DE EGÜÉS EGUESIBARKO UDAL KIROLDEGIA						
ACTIVIDAD	DÍAS	HORARIO	SESIONES	ABONADO/A	EMPADRONADO/A	GENERAL
JARUDERA	EGUNAK	ORDUTEGIA	SAIOAK	ABONATUAK	ERROLDATUAK	OROKORRA
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL +60 ENTRENAMENDU FUNTZIONALA +60	Lunes y miércoles Astelehena eta asteazkena	16:15 - 17:15	67	187,43 €	243,77 €	370,45 €
FUERZA +65 65+ INDARRA	Lunes y miércoles Astelehena eta asteazkena	10:15 - 11:15	67	187,43 €	243,77€	370,45€
TODOS LOS CURSOS SON ANUALES IKASTARO HAUEK URTE OSOKOAK DIRAA						

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL +60

Entrenamendu funtzionala +60



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.
- 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.

CIUDAD DEPORTIVA SARRIGUREN

PÁDEL INFANTIL

Haurrentzako padela

CIUDAD DEPORTIVA SARRIGUREN KIROL HIRIA					
CURSO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
IKASTAROA	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
6 - 7 AÑOS URTE	-	-	16:30	16:30	-
7 - 9 AÑOS URTE	-	16:30	16:30	-	-
9 - 12 AÑOS URTE	17:30	16:30	16:30	16:30	16:30
	18:30	17:30	17:30	17:30	17:30
12 - 15 AÑOS URTE	16:30	16:30	18:30	16:30	17:30
	-	17:30	-	-	-
TODOS LOS CURSOS SON TRIMESTRALES IKASTARO GUZTIAK HIRUHILEKOAK DIRA					

CIUDAD DEPORTIVA SARRIGUREN

PÁDEL ADULTOS

Helduentzako padela

CIUDAD DEPORTIVA SARRIGUREN KIROL HIRIA						
CURSO	NIVEL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
IKASTAROA	MAILA	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
ADULTOS INICIACIÓN HELDUAK HASTAPENA	0 - 1,5	15:30	9:30	9:30	10:30	15:30
		16:30	-	-	16:30	16:30
		17:30	18:30	19:30	-	19:30
		19:30	-	20:30	-	20:30
ADULTOS MEDIO HELDUAK TARTEKOA	2 - 2,5	17:30	16:30	16:30	-	-
		18:30	18:30	18:30	17:30	17:30
		19:30	19:30	19:30	18:30	-
		20:30	20:30	20:30	20:30	18:30
ADULTOS PERFECCIONAMIENTO HELDUAK HOBEKUNTZA	3 - 3,5	10:30	10:30	10:30	10:30	09:30
		-	18:30	18:30	16:30	18:30
		19:30	19:30	19:30	19:30	19:30
		20:30	20:30	20:30	20:30	-
TECNIFICACIÓN TEKNIFIKAZIOA		-	16:30	-	16:30	-
		-	17:30	-	17:30	-
TODOS LOS CURSOS SON TRIMESTRALES IKASTARO GUZTIAK HIRUHILEKOAK DIRA						
NIVELES EXPLICADOS EN LA SIGUIENTE TABLA MAILAK AZALDUTA HURRENGO TAULAN						

TABLA DE NIVELES MAILEN TAULA	
NIVEL 0 0. MAILA	Iniciación total (Empiezan de 0) Erabateko hasiera (Hutsetik hasten dira)
NIVEL 1 1. MAILA	Ya sabe más de un golpe (derecha, revés, paredes) Kolpe bat baino gehiago daki (eskuina/errebese/paretak)
NIVEL 1,5 1,5. MAILA	Ya sabe usar esos golpes y pelotea sin fallar Kolpe horiek badakizki eta piloteatu dezake hutsik egin gabe
NIVEL 2 2. MAILA	Puede desarrollar un partido con fluidez Partida bat erraz garatu dezake
NIVEL 2,5 2,5. MAILA	Puede desarrollar un partido con fluidez y ritmo alto Partida bat erraz eta erritmo altuan garatu dezake
NIVEL 3 3. MAILA	Jugadores con más recursos (viboras, remates...) Compiten federado Baliabide gehiago dituzten jokalariek (sugegoriak, erremateak,...) Federatuta lehiatzen dira
NIVEL 3,5 3,5. MAILA	Dominan todos los golpes y compiten federado en nivel alto Kolpe guztiak menderatzen dituzte eta federatuta lehiatzen dira maila altuan
PARA CONSULTAS SOBRE HORARIOS O GRUPOS CONTACTAD CON CRISTINA AL 628 705 052 ORDUTEGI EDO TALDEEI BURUZKO ZALANTZETARAKO, JARRI HARREMANETAN CRISTINAREKIN: 628 705 052	

Clases particulares | Eskola partikularrak

- > 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.

CLASES PARTICULARES DE PADEL PADELEKO KLASA PERTSONALAK	
1 HORA ORDU 1	PERSONA ABONADA ABONATUAK
1 PERSONA PERTSONA 1	34,55€
2 PERSONAS 2 PERTSONA	28,85€
3 PERSONAS 3 PERTSONA	23,05€



Precios | Prezioak

PRECIOS CURSOS PADEL TRIMESTRALES PADELEKO HIRUHILEKO IKASTAROEN PREZIOAK									
1ª TANDA (1 DÍA / SEMANA) 1. TXANDA (EGUN 1 / ASTEAN)									
	LUNES ASTELEHENA SESIONES SAIOAK: 12			M, J Y V AR, OG ETA OS SESIONES SAIOAK: 14			MIÉRCOLES ASTEAZKENA SESIONES SAIOAK: 15		
	AB	EM ER	GRL ORO	AB	EM ER	GRL ORO	AB	EM ER	GRL ORO
PADEL < 16 AÑOS / URTE	131,04€	170,52€	262,26€	152,88€	198,94€	319,20€	163,80€	213,15€	327,83€
PADEL >= 16 AÑOS / URTE	140,46€	182,76€	280,92€	163,87€	213,22€	327,74€	175,58€	228,45€	351,15€



IES Sarriguren BHI



IES Sarriguren BHI

- Anímate a conocer el pickleball, un nuevo deporte perfecto para todas las edades y niveles. No importa si nunca has jugado: en pocos minutos estarás dentro de la pista, moviéndote, riendo y compitiendo sanamente.

Es ideal para mejorar tu coordinación, mantenerte activo y conocer gente nueva en un ambiente social y entretenido.

- Animatu pickleballa ezagutzera, adin eta maila guztietarako kirol berri ezin hobea. Ez du axola inoiz jokatu ez baduzu: minutu gutxiren buruan pistan izango zara, mugitzen, barre egiten eta modu osasungarrian lehiatzen.

Zure koordinazioa hobetzeko, aktibo mantentzeko eta giro sozial eta dibertigarri batean jende berria ezagutzeko aproposa da.

PICKLEBALL INFANTIL

Haurrentzako pickleball



IES SARRIGUREN BHI

CURSO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
IKASTAROA	ASTELEHENA	ASTEARTE	ASTEAZKENA	OSTEGUNA
6 - 7 AÑOS URTE	16:30	-	16:30	
7 - 9 AÑOS URTE	-	16:30	-	16:30
9 - 12 AÑOS URTE	17:30		17:30	
12 - 15 AÑOS URTE	18:30	17:30	18:30	17:30
TODOS LOS CURSOS SON TRIMESTRALES IKASTARO GUZTIAK HIRUHILEKOAK DIRA				

PICKLEBALL ADULTOS

Helduentzako pickleball



Pickleball adultos | Helduentzako pickleball

IES SARRIGUREN BHI

CURSO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
IKASTAROA	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA
ADULTOS HELDUAK		18:30		18:30
	19:30	19:30	19:30	19:30
	20:30	20:30	20:30	20:30
TODOS LOS CURSOS SON TRIMESTRALES IKASTARO GUZTIAK HIRUHILEKOAK DIRA				

CLASES PARTICULARES DE PICKLEBALL

Pickleball klase partikularrak



Clases particulares | Eskola partikularrak

- Las clases particulares de pickleball 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.
- Pickleballeko eskola partikularrak ordu 1eko saioak dira. Pertsona bakarrarentzat, 2 pertsonentzat 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 elkarriketan finkatutako jolasaren behar eta hobekuntzei.

CLASES PARTICULARES DE PADEL PICKLEBALLEKO KLASA PERTSONALAK	
1 HORA ORDU 1	PERSONA ABONADA ABONATUAK
1 PERSONA PERTSONA 1	34,55€
2 PERSONAS 2 PERTSONA	28,85€
3 PERSONAS 3 PERTSONA	23,05€



Precios | Prezioak

PRECIOS CURSOS PICKLEBALL TRIMESTRALES PICKLEBALLEKO HIRUHILEKO IKASTAROEN PREZIOAK									
1ª TANDA (1 DÍA / SEMANA) 1. TXANDA (EGUN 1 / ASTEAN)									
	LUNES ASTELEHENA SESIONES SAIOAK: 12			M, J Y V AR, OG ETA OS SESIONES SAIOAK: 14			MIÉRCOLES ASTEAZKENA SESIONES SAIOAK: 15		
	AB	EM ER	GRL ORO	AB	EM ER	GRL ORO	AB	EM ER	GRL ORO
PICKLEBALL < 16 AÑOS / URTE	131,04€	170,52€	262,26€	152,88€	198,94€	319,20€	163,80€	213,15€	327,83€
PICKLEBALL >= 16 AÑOS / URTE	140,46€	182,76€	280,92€	163,87€	213,22€	327,74€	175,58€	228,45€	351,15€

