



JARDUERAK ETA ZERBITZUAK ACTIVIDADES Y SERVICIOS 2011 • 2012



ETXEBARRI
Udal Kiroldegia
Polideportivo Municipal

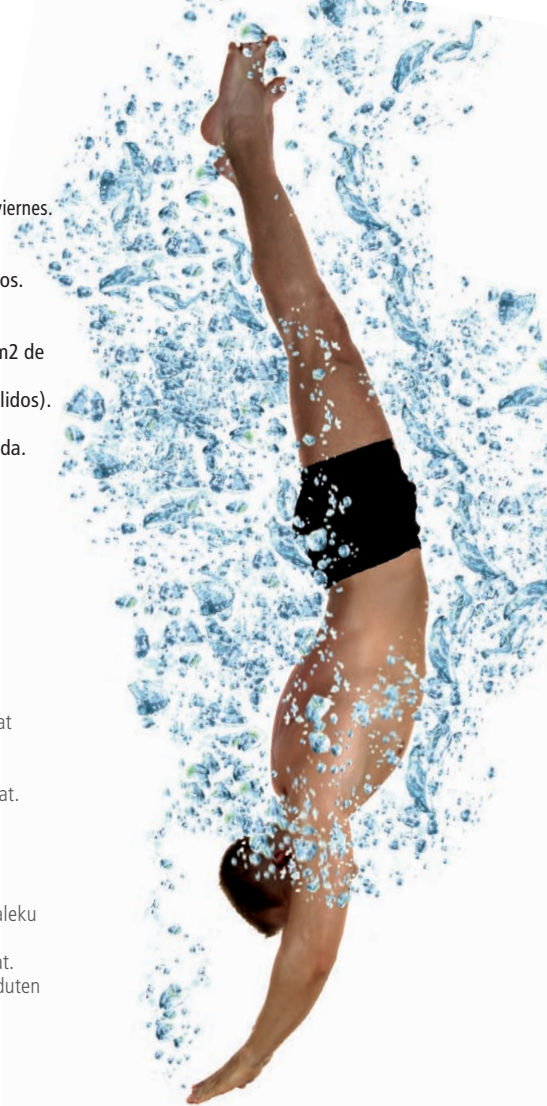


Instalaciones y Servicios

- Piscinas climatizadas.
Vaso adultos 25x12,50 m.
Vaso infantil 12,50x6 m.
- Gimnasio de musculación de 300 m2
- Pista polideportiva cubierta (fútbol sala, balonmano, baloncesto, gimnasia rítmica, etc...).
- Gradas con aforo para más de 1.400 espectadores.
- 2 pistas de pádel cubiertas.
- 2 pistas de tenis con graderío.
- 1 pista de futbito con graderío.
- Sala de rehabilitación y masaje.
- Sala de musculación de clubes.
- Sala de artes marciales.
- Sala de actividades pasivas.
- Sala de spinning.
- Sala de usos múltiples.
- Boulder: alquílalo y escala libremente de lunes a viernes.
- 2 saunas (masculina y femenina).
- 4 cabinas solarium verticales.
- 11 vestuarios y servicios + 2 vestuarios arbitros.
- Cafetería: pintxos, platos combinados, cumpleaños...
- 3.000 m2 de parque y zona ajardinada. 800 m2 de jardín con acceso a piscina.
- 300 plazas de parking (+2 plazas de minusválidos).
Parking motos.
- Ascensor para personas con movilidad reducida.
- Vestuarios y duchas con accesibilidad para personas de movilidad reducida.
- Piscina exterior de chapoteo.

Instalazioak eta Zerbitzuak

- Igerileku klimatizatuak.
Helduentzako ontzia 25x12,50 m.
Umeentzako ontzia 12,50x6 m.
- 300m2 muskulugintza gimnasioa
- Kirol anitzeko pista estalia (areto-futbola, eskubaloia, saskibaloia, gimnastika erritmikoa, etab...).
- Harmailak, 1.400 ikusleentzako lekuarekin.
- Padeleko 2 pista estali.
- Teniseko 2 pista harmailekin.
- Areto-futboleko pista bat, harmailekin.
- Errehabilitazio eta masaje Aretoa.
- Kluben muskulazio Aretoa.
- Arte martzialen Aretoa.
- Jarduera pasiboen Aretoa.
- Spinning-gela.
- Balio anitzeko gelak.
- Boulderra: astelehenetik ostiralera alokatu eta eskalada nahierara praktikatuz.
- 2 sauna (gizonezkoentzat bat eta andrazkoentzat beste bat).
- Solarium bertikaleko 4 kabina.
- 11 aldagela eta komun + 2 aldagela arbitroentzat.
- Kafetegia: pintxoak, plater konbinatuak, urtebetetzeak...
- 3.000 m2ko parkeak eta berdegunea, 800m2 lorategia igerilekuetarako sarrerarekin.
- 300 aparkaleku (+ minusbaliatu-entzako aparkaleku bi). Motorren aparkalekua.
- Igoailua, mugikortasun gutxituko pertsonentzat.
- Aldagelak eta dutxak, mugikortasun murriztua duten pertsonentzat.
- Plisti-plasta kanpo igerilekua



Horario Ordutegia

DIAS EGUNAK	INVIERNO NEGUA	VERANO UDA
Lunes a viernes Astelehenetik ostiralera	09:00 - 22:30	09:00 - 22:00
Sábados Larunbatak	09:00 - 22:00	
Domingos Igandeak	10:00 - 14:00	10:00 - 14:00
Festivos Jaiegunak		

Normativas de uso Erabilera-arauak

CONSEJOS Y RECOMENDACIONES PARA LA PARTICIPACIÓN EN UNA ACTIVIDAD

Cursillos y escuelas de natación

- Es obligatorio el uso de bañador, gorro y ducharse antes del baño.
- No se deben introducir aletas, gafas de buceo, balones, colchonetas... en las piscinas. Sólo se permitirá el material didáctico propio de la instalación.
- Está prohibido el acceso al recinto con calzado de calle.
- Es necesario el uso de chanclas de baño.
- No se permitirá el acceso a la playa de piscina con ropa de calle.

Actividades dirigidas

- Cada actividad dispondrá de sus propias normas conforme a sus características y particularidades.
- Se recomienda hidratarse a lo largo de las sesiones.
- Es obligatorio el uso de calzado y ropa adecuadas a cada actividad.

* Existe una normativa de instalación a vuestra disposición en caso de cualquier aclaración.

A tener en cuenta...

Las actividades dirigidas se ofertarán de octubre a junio. En julio, los horarios serán reducidos.

El gimnasio y la piscina funcionarán durante todo el año, excepto durante las paradas técnicas obligatorias.

La dirección de la instalación se reserva el derecho de modificar la oferta deportiva por motivos organizativos o de interés general.

Kontutan edukitzekoa...

Zuzendutako ekintzak, urritik ekainera eskeiniko dira. Uztailen mugatutako ordutegiekin.

Gimnasioa eta igerilekua urte guztian zehar zabalik egongo dira, derrigorrezko geldialdi teknikoak izan ezik.

Instalazioko zuzendaritza, kirol eskaintza aldatzeko eskubidea gordetzen du, antolakuntza eta interes orokorreko kausak direla ta.

JARDUERA BATEAN PARTE HARTZEKO GOMENDIOAK

Ikastaroak eta igeriketa eskola

- Bainujantzia, txapela eta bainu hartu aurretik dutxa hartzea derrigorrezkoa da.
- Ezin izango dira instalaziokoak ez diren elementuak (baloiak, murgilketarako betaurrekoak, koltxonetak, etab)...sartu.
- Kaleko oinetakoekin ezin izango da igerilekura sartu.
- Derrigorrezkoa da bainuko txanklak erabiltzea.
- Ezin izango da igerilekuko hondartzara jantzita sartu.

Jarduera zuzenduak

- Ekintza bakoitzak, bere arauak izango ditu, ekintza beraren betebeharren arabera.
- Hidratatzea gomendatzen da..
- Derrigorrezkoa da, jarduera bakoitzerako beharrezkoak diren oinetakoak eta arropak ekartzea.

* Eskuragarri duzue instalazioaren arautegia, edozein argipenerako.



Cómo abonarse al polideportivo

Para abonarse al Polideportivo será necesario adjuntar la siguiente documentación:

- Hoja de Inscripción debidamente cumplimentada y firmada.
- 1 Fotografía de carnet de cada miembro que se vaya a dar de alta.
- Fotocopia del DNI o, en su defecto, fotocopia del libro de familia donde aparezca la persona o personas que se inscriben.
- N° cuenta bancaria.
- En el caso de ser Familia numerosa, fotocopia del certificado acreditativo de tal condición.
- El primer pago se efectuará obligatoriamente en efectivo o con tarjeta.

Kiroldegian nola abonatu

Jarduera baterako inskripzioa egiteko, ondorengo agiriak aurkeztu beharko da:

- Izen-emate orria behar bezala beteta eta sinatuta.
- Altan emango den kide bakoitzaren Karnet tamainako argazki 1 .
- Izena ematen duten pertsona edo pertsonen NANren fotokopia edo hala ez balitz Familia Liburuarena.
- Bankuko kontu zenbakia.
- Familia ugarien kasuan , hori egiaztatzen duen agiriaren kopia.
- Lehen ordainketa esku-diruz edo txartelez egin beharko da.



Cómo inscribirse en una actividad

Para realizar la inscripción en una actividad es necesario presentar la siguiente documentación:

- 1 fotografía.
- Fotocopia del DNI.
- Número cuenta bancaria.
- Inscripción debidamente cumplimentada.

No es necesario que sea la propia persona interesada quien formalice la inscripción, pudiéndola hacer cualquier otra persona en su nombre siempre que aporte la documentación exigida.

El primer pago se efectuará siempre en metálico o con tarjeta.

Una vez confirmada la plaza se procederá a domiciliar el pago de la actividad.

Las actividades podrán ser anuladas si no hay un número suficiente de inscripciones. Estas anulaciones se comunicarán a las personas interesadas.

Formalizada la inscripción, el importe sólo será devuelto en el caso de anulación de la actividad.

DEVOLUCIÓN DE RECIBOS

Los recibos devueltos originan un gasto de 1,80 euros.

DUPLICADOS DE CARNET

En caso de pérdida del carnet se deberá abonar 3,5 euros.



Jarduera baterako inskripzioa zelan egin

Jarduera baterako inskripzioa egiteko, ondorengo agiriak aurkeztu beharko da:

- Argazki bat.
- NANaren fotokopia bat.
- Kontu-zenbakia.
- Inskripzioa behar bezala beteta.

Ez da beharrezkoa izango jardueran parte hartuko duen pertsonak berak dokumentazioa pertsonalki ekartzea, beste pertsona batek, bere izenean, ekar dakizkioke eskatzen diren agiriak.

Lehenengo ordainketa eskudirutan edo txartelarekin egitea derrigorrezkoa da.

Behin lekua konfirmatua dagoenean, ordainketa helbideratuko da.

Jarduera batean inskripzio gutxi badaude, bertan behera utzi daiteke. Kasu horietan interesdunei jakinaraziko litzaieke.

Behin inskripzioa eginez gero, jardueraren diru-kopurua ez da itzuliko, enpresak jarduera ez egitea erabakitzen duen kasuetan izan ezik.

ORDAINAGIRIEN ITZULKETAK

Ordainagiriaren itzulketak 1,80 euroko gastua sortuko du.

KARNETAREN BIKOIZKETA

Karneta galtzekotan, 3,5 euroko ordainketa egingo beharko da.

Actividades AGUA

UR Jarduerak

ACTIVIDAD JARDUERA	DESCRIPCIÓN DESKRIBAPENA	DÍAS EGUNAK							HORARIO* ORDUTEGIA	
		L	M	X	J	V	S	D		
Cursillos bebés Jaio berrientzako ikastaroak	4-12 meses, 13-18 meses, 19-24 meses, 25-36 meses. Juego, estímulo y placer en el agua Cada 30' 4-12 hilabete, 13-18 hilabete, 19-24 hilabete, 25-36 hilabete. Jolasa, kinada eta plazerra uretan 30'ko							●	●	11:00 - 13:30 16:30 - 18:30
Familiarización 2-3 años Fami. ikast. 2 eta 3	Perdemos el miedo jugando Cada 45' Beldurra jolasten galtzen dugu 45'ko								●	10:15 - 13:30 17:15 - 19:00
Cursillos 4-5 años 4-5 urte ikastaroak	Niveles de iniciación 1 y 2, niveles de perfeccionamiento 1 y 2 Cada 45' Igeriketaren ikasketa. Hastapena eta Hobekuntza. 1 eta 2 45'ko	●	●	●	●				●	17:15 - 19:30 18:00 - 19:00
Cursillos >6 años 6-14 urte ikastaroak	Niveles de iniciación 1 y 2, niveles de perfeccionamiento 1 y 2 Cada 45' Igeriketaren ikasketa. Hastapena eta Hobekuntza. 1 eta 2 45'ko	●	●	●	●					19:30 - 20:15
Cursillos adultos Helduentzako ikastaroak	Aprendizaje de la Natación. Inic. y Perfec. Cada 45' Igeriketaren ikasketa. Hastapena eta Hobekuntza 45'ko	●	●	●	●					20:15 - 21:00
Escuela - Club de natación Igeriketa eskola	Técnica y Estilo. Campeones de 4-16 años Cada 60' Estilo eta teknika. 4 -16 tarteko txapelkunak 60'ko	●	●	●	●	●				17:30 - 21:30
Gimnasia >50 Uretako gimnasia >50 urte	Ejercicio suave en el agua Cada 60' Uretako jarduera leuna 60'ko	●	●	●	●					10:30 - 13:30
Cardio Swim Kardio Swim-a	Mejora tu técnica o simplemente disfruta nadando 45' Zure teknika hobetu edo soilik igeri egiten ondo pasatzea 45'	●	●	●	●					21:00 - 21:45
Matronatación Haurdun igeriketa	Alivia molestias y prepara para el parto 45' Molestiak arindu eta erditzearentzako prestaketa du 45'							●		16:30 - 17:15
Natación menores con necesidades especiales Behar bereziak diuzten adingabekoentzako igeriketa	Programa Municipal. Todos/as valemos, todos/as podemos 60' Udal programa. Denok balio dugu, denok ahal dugu 60'								●	09:00 - 10:00 18:00 - 19:00

Oct - Jun (trimestral) | Jul (mensual)

ACTIVIDAD JARDUERA	DESCRIPCIÓN DESKRIBAPENA	DÍAS EGUNAK							HORARIO* ORDUTEGIA
		L	M	X	J	V	S	D	
Fisioterapia y rehabilitación Fisioterapia eta errehabilitazioa	Fisioterapia y rehabilitación en el agua. Sesiones individuales Fisioterapia eta errehabilitazioa uretan. Bakarko saioak								Consultar Kontsultatu
Aquapilates Aquapilates-a	Práctica esta revolucionaria gimnasia en el agua. 45' Soinketa iraultze hau uran praktikatu. 45'		●		●				19:30 - 20:15

* Hora de comienzo de la primera clase - Hora final de la última clase. | Lehenengo klasearen hasiera ordua - Azken klasearen amaiera ordua.

· La continuidad de todas las actividades de este folleto estará condicionada a la existencia de un número mínimo de alumnos por grupo. Los horarios son orientativos; estos podrán sufrir reajustes en función de la demanda de las actividades. Las clases que coincidan con festivos no serán recuperables. | Foileto honetan agertzen diren jarduerak jarraipena izan dezaten, gutxienezko ikasle kopuru bat egon beharko da taldeko. Eskaintzen diren ordutegiak orientagarriak baino ez dira, beraz, moldatu egin daitezke jardueren eskaeraren arabera. Jaiegunez datozten klaseak ez dira beste egun batean emango.

Actividades TIERRA

LUR Jarduerak

ACTIVIDAD JARDUERA	DESCRIPCIÓN DESKRIBAPENA	DÍAS EGUNAK							HORARIO* ORDUTEGIA
		L	M	X	J	V	S	D	
Aerobic Aerobika	Trabajo cardiovascular divertido e intenso 60' Lan kardiobaskular dibertigarri eta bortitza 60'	●	●	●	●	●			09:30 - 10:30 20:00 - 21:00
Taekwondo Taekwondo-a	Arte marcial coreano. Elasticidad, fuerza, rapidez Cada 60' Koreako arte martziala. Malgutasuna, indarra eta arintasuna 60' ko		●		●				18:00 - 21:00
Cuenta cuentos infantil Umeentzako ipuin kontaria	Actividad para desarrollar la imaginación y la atención infantil 60' Umeen irudimena eta arreta lortzeko ekintza 60'					●			18:00 - 19:00
Malabares Malabareak	Actividad de equilibrio y concentración con manejo de diferentes elementos 60' Oreka eta kontzentrazioa ekintza elementu desberdinak erabiliz 60'					●			19:00 - 20:00
Fisioterapia Fisioterapia	Rehabilitación de lesiones, masaje deportivo. Sesión individual Lesio errehabilitazioa, kirol masajea. Bakarkako saioa								Consultar Kontsultatu

Actividades TIERRA

LUR Jarduerak

ACTIVIDAD JARDUERA	DESCRIPCIÓN DESKRIBAPENA	DÍAS EGUNAK							HORARIO* ORDUTEGIA
		L	M	X	J	V	S	D	
Spinning Spinning-a	Actividad cardiovascular desarrollada sobre una bicicleta 45' Bizikletan egindako jarduera kardiobaskularra 45'	●	●	●	●				09:30 - 10:15 13:15 - 14:00 19:00 - 20:45 19:30 - 21:15
Personal Trainer Personal Trainer-a	Entrenamiento personal y a tu medida Cada 60' Entrenamendu pertsonala bakoitzaren neurria 60'ko	●	●	●	●	●			Mañana y tarde
Batuka adultos Helduentzako Batuka	Coreografías con base musical latina 60' Oinarri musikal latinoak daukaten koreografiak 60'		●		●				19:00 - 20:00
Batuka infantil Batuka Txiki	Coreografías con base musical latina 45' Oinarri musikal latinoak daukaten koreografiak 45'		●		●				17:15 - 18:00 18:00 - 19:00
Pilates Pilates-a	Gimnasia suave donde intervienen cuerpo y mente 60' Gorputzak eta adimenak parte hartzen duten gimnasia leuna 60'	●	●	●	●				09:30 - 10:30 18:30 - 19:30 19:30 - 20:30
Yoga Yoga	Fuente de salud, autoconocimiento y equilibrio mental 60' Osasun iturri, barneezagupena eta oreka mentala 60'		●		●				09:30 - 10:30 18:00 - 19:00
Gap Gap-a	Trabaja tus glúteos, abdominales y piernas 60' Abdominalak, ipurmasailak eta hankak lantzen ditu 60'	●	●	●	●				10:30 - 11:30 13:30 - 14:30 21:00 - 22:00
Power Pump Power Pump-a	Entrena fuerza y resistencia al ritmo de la música 60' Indarra eta erresistentzia entrenatu musikaren eritmorra 60'	●		●					18:45 - 19:45
Taichi Taichi	Suavidad, elegancia y trabajo de energía interna 60' Gozotasuna, dotoretasuna eta barne indar lana 60'	●		●		●			19:45 - 20:45
Kung-fu Shaolin adulto Helduentzako Kung-fu Shaolin-a	Autocontrol, fuerza, precisión y coordinación 90' Autokontrol, indarra, doitasuna eta koordinaketa 90'	●		●		●			18:00 - 19:30

ACTIVIDAD JARDUERA	DESCRIPCIÓN DESKRIBAPENA	DÍAS EGUNAK							HORARIO* ORDUTEGIA
		L	M	X	J	V	S	D	
Kung-fu Shaolin infantil Kung-fu Shaolin-a txiki	Autocontrol, fuerza, precisión y coordinación 60' Autokontrol, indarra, doitasuna eta koordinaketa 60'		●		●				18:00 - 19:00
Fitpilates Fitpilates-a	Combinación de pilates, yoga y taichi 60' Pilates, yoga eta taichi-ren konbinateta 60'		●		●				21:00 - 22:00
Boxeo Boxeo-a	Ahora puedes probar este noble deporte 60' Orain bizitu dekazetu kirol noble hau 60'	●		●					21:00 - 22:00
Boulder Boulder-a	Practica escalada de la manera mas segura Praktika ezazu eskalada modurik segurueanean								Kontsultatu Consultar
Tenis Tenis-a	Todos los niveles. Ajustado a cada edad 60' Maila guztiak. Adin ezberdinetara egokitua 60'		●		●				18:30 - 19:30
Gimnasia rítmica Gimnasia erritmikoa	Armonía, elasticidad, acrobacia 60' Armonia, malgutasuna eta akrobazia 60'	● ●		● ●					17:30 - 18:30 18:30 - 19:30
Kick Boxing Kick Boxing-a	Combinación de artes marciales con boxeo 60' Borroka-arteak eta boxeo konbinazioa 60'	●		●					20:00 - 21:00
Padel adultos Padel-a	Divertido deporte de pala. Clases individualizadas 60' Pala Kirol dibertigarria. Bakarkako saioak. 60'								Con cita
Escuela Padel infantil Umeentzako padel eskola	Divertido deporte de pala. Clases individualizadas 90' Pala Kirol dibertigarria. Bakarkako saioak 90'				●				17:30 - 19:00
Judo Judo-a	Arte marcial japonés. Equilibrio, técnica, elasticidad... 45' Japoniar Arte Martziala. Oreka, teknika, malgutasuna... 45'		●		●				17:15 - 20:00

* Hora de comienzo de la primera clase - Hora final de la última clase. | Lehenengo klasearen hasiera ordua - Azken klasearen amaiera ordua.

· La continuidad de todas las actividades de este folleto estará condicionada a la existencia de un número mínimo de alumnos por grupo. Los horarios son orientativos; estos podrán sufrir reajustes en función de la demanda de las actividades. Las clases que coincidan con festivos no serán recuperables. | Folleto honetan agertzen diren jarduerak jarraipena izan dezaten, gutxienezko ikasle kopuru bat egon beharko da taldeko. Eskaintzen diren ordutegiak orientagarriak baino ez dira, beraz, moldatu egin daitezke jardueren eskaeraren arabera. Jaiegunez datozten klaseak ez dira beste egun batean emango.

Nueva tarifa PLANA

Tarifa LAU berria

¿Qué puedes hacer por poco de más de 1 euro al día?
Zer egin dezakezu euro baten trukean eguneko?

Puedes disfrutar de la totalidad de la oferta y servicios deportivos de las instalaciones municipales.
Udal instalakuntzetan osotasunean gozatzea baimentzen zaituen eskaintza eta kirol zerbitzuak.



¡Actívatel!

Aktiba zaitez!

Polideportivo Municipal de Etxebarri
Etxebarriko Udal Kiroldgia

Cuota Kuota	Matrícula Matrikula	Socios Harpidedunak	No socios EZ-harpidedunak	Familiar socios** Harpidedunen Senideak
Mensual Hilekoa	GRATIS DOHAINIK	50 €	65 €	-
Trimestral Hiruhilabetekoa	GRATIS DOHAINIK	120 €	156 €	-
Anual Urtekoa	GRATIS DOHAINIK	420 €	546 €	360 €**

** Precio/tarifa (mínimo 2 tarifas planas). ** Tarifako prezioa (gutxienez tarifa 2).

¿QUÉ INCLUYE?*

Todas las actividades A, B y C
Piscina
Gimnasio sin límite
Boulder

REGALO
1 sesión de solarium / mes

REGALO
Matrícula

Actividades categoría A

Gimnasio horas bajas, aerobio infantil, aerobio 2h., aerobio verano 2h., cardio swimn 2h. (natación programada), taekwondo infantil, taekwondo, gimnasia rítmica, batuka, natación discapacitados...

Actividades categoría B

Gimnasio horas altas, aerobio 3h., boxeo, kick boxing, spinning 2 días, rehabilitación, tenis infantil, hip-hop...

Actividades categoría C

Spinning 3h., escuela tenis adulto, relajación, yoga, pilates...

EDUKIERA: Zer dago barne?*

Jarduerak guztiak A, B eta C
Igerilekua
Gimnasioa mugarik gabe
Boulder

REGALO
Hileko solarium saio bat

REGALO
Matrikula

A kategoriako jarduerak

Gimnasioa ordu baxuetan, umeentzako aerobio, aerobio 2 ordu, udako aerobio 2 ordu, cardio swimn 2 ordu (programatutako igeriketa), umeentzat taekwondo, taekwondo, gimnastika erritmikoa, batuka, beharrian bereziak dituzten adingabeokoa igeriketa...

B kategoriako jarduerak

Gimnasioa ordu altuak, aerobio 3 ordu., boxeo, kick boxing, spinning 2 egun, errehabilitazioa, umeentzako tenis eskola, hip-hop...

C kategoriako jarduerak

Spinning 3 ordu, helduen tenis eskola, erlaxazioa, yoga, pilates...

¡NUEVO! BERRIA! Pack empresas ETXEBARRI 90 € trimestre (boulder + piscina + gimnasio). De lunes a viernes entre 13:00 y 17:00 horas.

* Quedan excluidas las Escuelas de Natación, Sincro y Pádel, así como los Corsillo de Natación. Los precios reflejados podrían sufrir modificaciones a comienzo de 2012. Ver normativa página 3.

* Kanpo geratzen dira Padel, Igeriketa eta Sinkro Eskolak, baita Igeritako Ikastaroak ere. Jarritako prezioak 2012 urtearen hasieran aldatu daitezke. 3. Orrialdean arautegia kontsultatu.

Euskadi

Alhóndiga Bilbao
Abadiño
Academia Arkaute
Basauri
Durango
Elorrio

Etzebarri

Hegalak (La Concha-Donosti)
Markina-Xemein
Leioa Sakoneta
Ortuella
Portugalete
Santurtzi
Santurtzi - Balneario Spa Kabiezes
Trapagaran

Otras comunidades

Asturias

Grado
Universidad de Oviedo
Mieres
Langreo

Madrid

Universidad Autónoma de Madrid
Universidad Pontificia de Comillas
Balneario Spa de Coslada (KanYu)

www.emtesport.com



Etxebarriko Udal Kirolegia
Polideportivo Municipal de Etxebarri
C/Ganguremendi s/n
48450 Etxebarri (Bizkaia)
Tel.: 94 449 34 16
repcion@piscinasetxebarri.com

E T X E B A R R I