



KIROL- ESKAINZA

2018 · 2019



Galdakao_{ko}
Udala

AGURRA

Kirol-eskaintza

2018-2019rako udalaren kirol-eskaintzako nobedadeen artean daude aurreinskripzioak online egiteko aukera eta ikastaroak era automatikoan berritzeko aukera, bai eta espezialitate berriak ere, eskariaren arabera.

Katalogo honetan nobedade horiek jasotzen dira, udal-instalazioetara sartzeko eta kirola egiteko beharrezkoa den informazio erabilgarri guztiarekin batera. Horrela, zerbitzua modernizatzekeko urratsak egiten jarraitzen dugu, online komunikazioari esker aurrera eginez eta gertuagokoa eta lortzeko errazagoa den arreta eskainiz. Herritarrei emandako arreta edozein hobekuntzaren ardatza izatea nahi dugu, baita kirol-arloko udal-zerbitzuen kasuan ere.

Katalogo honek badu beste abantaila bat, gainera: gimnasio pribatuekin indarrean dagoen hitzarmena. Azken bi ikasturteetan abian izan da eta emaitza bikainak eman ditu. Horri esker, udal-instalazioetan izena emanda duten pertsonak prezio hobekak ordaintzen dituzte.

Hori guztia katalogo honetan jasota dago. Eskaintza zabal-zabala eskaintzen dugu, pertsona bakoitzak bere beharren arabera ekintzak aurkitu ahal izateko: gaztetxoak, adinekoak, lehiatzeko kirola, osasuntsu egoteko kirola... horrela bizitza ulertzeko modu osasungarri bat proposatuz.

Ibon Uribe Elorrieta

Galdakaoko alkatea



AURKIBIDEA

Instalazioak, helbidea, harremana eta ordutegiak	3
Abonua.....	4
Abonatuaren eskubideak	4
Hobariak.....	5
Ikastaroak.....	6
Tarifak	11
Sarrerak	11
Instalazioak erreserbatzea	11
Beste aktibitateak	12
Zerbitzuak.....	12
Arautegia	13
Klubak / Gimnasio pribatuak	14

Helbidea, harremana
eta ordutegiak

INSTALAZIOAK

URRETAKO KIROLDEGIA

- Kirol-kantxa estalia.
- 8 kaleko igerileku klimatizatua eta ikasteko 17 metroko igerileku.
- Squasheko 2 kantxa, padel-kantxa.
- Erabilera anitzeko aretoa.
- Gimnasio kardiobaskularra.
- Rokodromoa + boulderra.
- Sauna

■ Hel. Bizkai kalea 44. · Tel. 94 456 27 03

Ordutegia: astelehenetik ostiralera, 08:00etatik 23:00etara. Larunbatetan, 09:00etatik 22:00etara. Igande eta jaiegunetan, 9:00etatik 20:00etara

UNKINAKO KIROLDEGIA

- Frontoi estalia.
- Igerileku klimatizatua.
- Kirol-kantxa estalia.
- Belar artifizialeko futbol-zelaia 11ko eta 7ko futbolerako.
- Sauna

■ Hel. Meatzeta Bidea z.g. (Usansolo).
Tel. 94 456 79 73

Ordutegia: Astelehenetik ostiralera, 9:00etatik 13:00etara eta 15:00etatik 22:00etara. Larunbatetan, 09:00etatik 22:00etara. Igande eta jaiegunetan, 9:00etatik 15:00etara

ELEXALDEKO KIROLDEGIA

- Frontoi estalia.
- Kirol-kantxa estalia.
- Halterofiliako gimnasioa.

■ Hel. Elexalde auzoa z.g.

Ordutegia: Astelehenetik ostiralera, 11:00etatik 22:00etara. Larunbatetan, 09:00etatik 20:00etara. Igandeetan eta jaiegunetan, 9:00etatik 14:00etara. OHARRA: Pilotalekuen eta kantxen ordutegiak Urretako kiroldegian kontsultatu.

ELEXALDEKO FUTBOL ZELAI

Ordutegia: astelehenetik ostiralera, 17:00etatik 22:00etara. Larunbatetan, 09:00etatik 20:00etara. OHARRA: Igandeetan eta jaiegunetan, 9:00etatik 14:00etara. Erreserbak Urretako eta Unkinako kiroldegietako leihatiletan egingo dira.

UDAKO IGERILEKU ESTALIGABEAK

- Igerileku oliinpikoa eta zipli-zapla ibiltzekoa.
- Belar artifizialeko solariuma.

■ Hel. Barrio Elexalde z.g · Tel. 94 456 76 81

Denboraldia: Ekainaren 15etik irailaren 15era (irailaren 14an itxita).

Ordutegia:

Ekainaren 8tik 14ra: astelehenetik ostiralera 15:00etatik 20:00etara eta larunbat eta igandeetan 11:00etatik 20:00etara).

Ekainaren 15etik irailaren 15era: astelehenetik igandera 11:00etatik 20:00etara

OHARRA: Jarduera guztiak instalazioak jendearentzat itxi baino 15 minutu lehenago amaituko dira.

ZUHATZUKO KIROL-GUNEA

- Tenis-pista.
- Padel-pista.
- Belar artifizialeko futbol zelaia.

■ Hel. Barrio Zuazo s/n.

Ordutegia: astelehenetik ostiralera, 17:00etatik 22:00etara. Larunbatetan, 10:00etatik 20:00etara. Igandeetan eta jaiegunetan, 10:00etatik 14:00etara. OHARRA: Erabiltzaileek 30 minutu izango dituzte, gehigarri gisa, garbitzeko eta instalaziotik irteko.

KURTZEA PILOTALEKUA

- 36 metroko frontoia.
- 360 ikuslerentzako harmaila..

■ Hel. Kurtzeko plaza z.g.

Ordutegia: egun osoan zabalik.

APERRIBAI PILOTALEKUA

- 36 metroko frontoia.

■ Hel. Aperribai, 38-A.

Ordutegia: egun osoan zabalik.

Kirol-instalazioak itxita: Urtarrilaren 1ean eta 6an, irailaren 14an eta abenduaren 25ean.

Ordutegi berezia: Abenduaren 24an eta 31n, udal kirol-instalazioak 14:00etan itxiko dira.



ABONAMENDUAK

Abonatuak izango dira izena eman eta gero onartuak izan diren pertsona guztiak, abonatu direla egiaztatzen duen txartela badute eta ordura arteko kuota guztiak ordaindu badituzte. Abonatuak Galdakaoko Udalak ezarritako kuota ordaindu beharko dituzte. Kuota horiek urtekoak, sei hilekoak edo hiruhilekoak izango dira, abonatu izateko eskaera egiten duten data edozein izanik ere.

FAMILIENTZAKO ABONAMENDUA

Familiantzako abonamendua jasotzeko familia-unitatea ezkontideek eta 25 urtetik beherako seme-alabek osatuko dute.



ABONATUEN ESKUBIDEAK

Honako eskubide hauek izango dituzten abonatuak:

- Abonamenduaren epealdirako txartela jasotzea.
- Instalazioetara doan sartzea, txartela erakutsita, horiek jendearentzako irekita dauden egun eta orduetan, betiere kluban edo kirolari federatuen

arteko ordainpeko kirol-lehiaketaren bat ez badago.

- Instalazioak erreserbatzea (frontoia, squash-pista, kantxa estalia...) horretarako ezarrita dagoen prezioan, erreserba beharrezko aurrerapenarekin egiteko aukera eskainiz.
- Galdakaoko Udalak antolatutako kirol-ikastaro guztietan izena ematea eta matrikulatzea, leku libreak dauden bitartean, abonatu gabeko pertsonen aurrean lehentasuna izanez eta dagokion tasa aldeztu aurretik ordainduta. Tasa hori, abonatu gabeen kasuan ez bezala, murriztua izango da.
- Instalazioetako aldagelak, dutxak, jantzitegiak eta abar erabiltzea, kirol-instalazio barruan edo hortik kanpo kirola egiteko garaian.
- Udalaren kirol-instalazioetako zerbitzu guztiak erabiltzea, bakoitzaren araudia errespetatuz.

· Abonatzeko aurkeztu behar diren dokumentuak:

- > Eskaera-orria beteta.
- > Titularraren NANaren fotokopia, eta familiantzako abonamendua egin nahi bada, gainerako Ohitzeaide guztien NANen fotokopia. NANA ez duten adin txikikoen kasuan, familia-liburuaren fotokopia. Izateko bikotea izanez gero, ziurtagarria aurkeztu.
- > Txartel-tamainako egungo argazki bat, persona bakoitzeko.
- > Helbideratze-kontuaren fotokopia.
- > Hobariak:

- Hobaria eskatzea, alta egitean edo berritu aurreko urteko azaroan eta abenduan.
- Informazio gehiago Udalaren Kirol Arloan.
- Abonamenduak (ikus hurrengo taula)

ABONAMENDUAK

Udalaren kirol-instalazioetarako abonamendua	Urteko	Bigarren sei hilekorako	Azken hiruhilekorako
Familientzako abonamendua*	143,20€	100,40€	64,90€
Banakako abonamendua	95,80€	64,60€	46,90€
25 urtetik beherako erabiltzaileentzako banakako abonamendua	67,00€	48,40€	36,10€
Galdakaoko taldeetako senior kategoriako federatuentzako banakako abonamendua (urritik ekainera)	48,00€	-	-

* Familientzako abonamendua jasotzeko familia-unitatea ezkontideek eta 25 urtetik beherako seme-alabek osatuko dute. Oharra: Tarifa horiek alda daitezke 2019ko urtarrilaren 1etik aurrera.



HOBARIAK

Soldata bidezko diru-sarrerak	1 pertsonako unitatea	Unidad de 2 personas	3 pertsonako unitatea
Lanbidearteko gutxieneko soldataren (LGS) azpiko diru-sarrerekin	% 70eko hobaria		
LGS eta LGS + % 10 arteko diru-sarrerekin	% 50eko hobaria		
LGS + % 10 eta LGS + % 20 arteko diru-sarrerekin	% 20ko hobaria		
Lanbidearteko gutxieneko soldata + % 10 azpiko diru-sarrerekin		% 70eko hobaria	
LGS + % 10 eta LGS + % 30 arteko diru-sarrerekin		% 50eko hobaria	
LGS + % 30 eta LGS + % 40 arteko diru-sarrerekin		% 20ko hobaria	
Lanbidearteko gutxieneko soldata + % 20 azpiko diru-sarrerekin			% 70eko hobaria
LGS + % 20 eta LGS + % 60 arteko diru-sarrerekin			% 50eko hobaria
LGS + % 60 eta LGS + % 70 arteko diru-sarrerekin			% 20ko hobaria

IKASTAROAK

KARDIOTONUA

Kardiotionoa kirol osoko entrenamendu-programa da, egoera fisiko orokorra hobetzeko helburua duena. Horretarako gorputzeko muskulu guztiak eta sistema kardiobaskularra lantzen dira. Helburu horrekin, hainbat kirol-modalitate batzen da, besteak beste, tonifikazioa, oinarrizko aerobic- eta step-koreografiak, luzatze-arietak, erresistentzia eta beste asko.

Ordutegia	Egunak	Abonatuak	Abonatuak <17	Abon. GABE	Abon. GABE <17
10:00 - 11:00	Al - Az - Or	23,90€	18,20€	31,80€	24,10€

AEROBIKA

Musikadun jardura. Kirol honek gorputza bizkortzen laguntzen du, sistema kardiobaskularra hobetzen eta personaren erritmoa eta koordinazioa indartzen duen bitartean, koreografia desberdinetan oinarritutako ikuspegi dinamikoaren bidez.

Ordutegia	Egunak	Abonatuak	Abonatuak <17	Abon. GABE	Abon. GABE <17
18:00 - 19:00	Al - Az	15,90€	12,0€	21,20€	16,20€
20:00 - 21:00	Al - Az				

GAP

Nagusiki, gluteo, abdominal, eta zangoetako arietak egiteko jardura da. Jardura hau bi sexuei, gazteei eta adinekoei zuzenduta dago. Jardura honekin egoera fisikoa eta estetikoa hobetzen da.

Ordutegia	Egunak	Abonatuak	Abonatuak <17	Abon. GABE	Abon. GABE <17
17:00 - 18:00	Astelehena	9,00€	6,50€	10,70€	8,10€
13:00 - 14:00	Al - Az	15,90€	12,00€	21,20€	16,20€
19:00 - 20:00	Al - Az				
20:00 -21:00	Ar - Og				

KALORIAK ERRETZEKOA

Energia-gastu handiko jardura. Ariketa aerobikoak, koreografiarik gabekoak, eta tonifikazio-arietak. Ikastaro hau egokia da edozein adin eta egoera fisiko duten pertsonentzat; izan ere, arietak pertsona bakoitzaren egoerara egokitzeko aukera dago.

Ordutegia	Egunak	Abonatuak	Abonatuak <17	Abon. GABE	Abon. GABE <17
17:30 - 18:30	Ostirala	21,00€	-	27,30€	-

XUMBA

Dantza eta ariketa fisikoa uztartzen dituen jardura da. Erritmo dinamikoak eta motelagoak nahasten dira, eta entrenamendu oso osatua lortzen da.

Ordutegia	Egunak	Abonatuak	Abonatuak <17	Abon. GABE	Abon. GABE <17
17:00 - 18:00	Ar - Og	19,60€	-	26,20€	-

COMBIGYM

Intentsitate ertaineko edo altuko jardura. Tonifikazio, malgutasun eta erresistentzia ariketa ezberdinak egiten dira, mantenimenduko gimnasia, aerobic, weight training edo batuka uztartuz. Horrekin guztiarekin, saioek, oro har, sasoi onean egotea ahalbidetzen dute, inguru atsegin eta motibagarrian.

Ordutegia	Egunak	Abonatuak	Abonatuak <17	Abon. GABE	Abon. GABE <17
17:00 - 18:00	Asteazkena	21€	-	27,30€	-

MANTENTZEKO GIMNASIA

Jarduera hau proposa da forma fisiko osasuntsua hobetzeko eta mantentzeko. Ikastaro honetako ariketak proposak dira gorputzaren giharrak bizkortzeko, hala nola sistema kardiobaskularra indartzeko. Mantentze-gimnasia aerobiceko ikastaroaren (aktiboagoa eta gogorragoa) ordezeko aukera da. Jarduera hau proposa da adin eta egoera fisiko guztietako pertsonentzat.

Ordutegia	Egunak	Abonatuak	Abonatuak <17	Abon. GABE	Abon. GABE <17
10:00 - 11:00	Ar - Og	15,90€	12,00€	21,20€	16,20€
19:00 - 20:00	Ar - Og				
9:00 - 10:00	Al - Az - Or	23,90€	18,20€	31,80€	24,10€

PERTSONA NAGUSIEN GIMNASIA

Bereziki diseinatutako kirol-ikastaroa da, sistema kardiobaskularra indartzeko ariketak eta lanak egiteko. Jarduera hau forma fisikoa mantentzeko eta giharrak bizkortzeko proposa da.

Ordutegia	Egunak	Abonatuak	Abonatuak <17	Abon. GABE	Abon. GABE <17
11:00 - 12:00	Al - Az - Or	6,90€	-	10,60€	-
11:00 - 12:00	Ar - Og	4,70€	-	6,90€	-

SPIN-BIKE

Entrenamendu aerobikoa da. Bizikleta estatikoan egiten da musikaren erritmora eta aditu batek zuzenduta. Sistema kardiobaskularra garatzeko eta egoera fisikoa orokorra zein erresistentzia hobetzeko proposa da. Egiten erraza da, eta proposa, beraz, adin guztietarako.

Ordutegia	Egunak	Abonatuak	Abonatuak <17	Abon. GABE	Abon. GABE <17
14:00 - 15:00	Al - Az	31,00€	-	41,00€	-
19:30 - 20:30	Al - Az				
20:30 - 21:30	Al - Az				
19:00 - 20:00	Ar - Og				
20:00 - 21:00	Ar - Og				

PILATESA

Pilatesa muskulua indartzeko entrenamendu-sistema bat da, gorputz-oreka mantentzeko eta kaltegarriak diren jarrera-ohiturak zuzentzeko. Erlaxazioteknikak lantzen ditu, beste zenbait teknikarekin batera, hala nola yoga, gimnastika, traumatologia eta balleta. Malgutasuna indartzen duen jarduera da, eta egokia da pertsona guztientzat. Ikastaroa 15 lagun edo gutxiagoko taldetan egiten da.

Ordutegia	Egunak	Abonatuak	Abonatuak <17	Abon. GABE	Abon. GABE <17
12:00 - 13:00	Al - Az	31,00€	-	41,00€	-
21:00 - 22:00	Al - Az				
14:00 - 15:00	Ar - Og				
15:00 - 16:00	Ar - Og				
18:00 - 19:00	Ar - Og				
21:00 - 22:00	Ar - Og				

HIPOPILATESA

Pilatesa muskulua indartzeko entrenamendu-sistema bat da, gorputz-oreka mantentzeko eta kaltegarriak diren jarrera-ohiturak zuzentzeko. Erlaxazioteknikak lantzen ditu, beste zenbait teknikarekin batera, hala nola yoga, gimnastika, traumatologia eta balleta. Malgutasuna indartzen duen jarduera da, eta egokia da pertsona guztientzat.

Ordutegia	Egunak	Abonatuak	Abonatuak <17	Abon. GABE	Abon. GABE <17
18:30 - 19:30	Ostirala	19,60€	-	24,60€	-

YOGA

Erlaxaziora eta ongizate pertsonalera zuzendutako jarduera. Hori lortzeko, Ekialdeko kulturaren jatorria duten ariketak lantzen dira. Arnasketa- eta erlaxazioteknikak konbinatzen ditu hainbat jarrerarekin, buruaren eta gorputzaren arteko oreka bilatzeko. Jarduera leuna, koordinazioa eta malgutasuna indartzeko egokia.

Ordutegia	Egunak	Abonatuak	Abonatuak <17	Abon. GABE	Abon. GABE <17
13:00 - 14:00	Ar - Og	33,70€	-	41,10€	-

ESKALADA

Jarduera hau menditik barruko rokodromo batera ekarri da. Horma batek dituen zailtasun bertikalak eta horizontalak gainditu behar dira, material eta teknika egokiak erabiliz. Eskalada egiteak indarra, erresistentzia eta malgutasuna garatzen laguntzen du. Ikastaroa 8 lagun edo gutxiagoko taldetan egiten da.

Adina	Ordutegia	Egun.	Abonatuak	Abonatuak <17	Abon. GABE	Abon. GABE <17
7 - 14	17:30 - 18:15	Al - Az	-	12,60€	-	32,80€
> 14	18:15 - 19:00	Al - Az	20,00€	-	51,60€	-
7 - 14	18:00 - 18:45	Ar - Og	-	12,60€	-	32,80€
> 14	18:45 - 19:30	Ar - Og	20,00€	-	51,60€	-

GIMNASIA ERRITMIKOA

Jarduera honek gorputz-adierazkortasuna indartu nahi du, ariketa gimnastikoak dantza mota desberdinekin bateratuz. Gimnasia erritmikoaren jardura adin goiztiarretan hasteko aproposa da, psikomotritatean sistemaren eta gorputzkoordinazioaren garapen onena lortu ahal izateko.

Adina	Ordutegia	Egun.	Abonatuak	Abonatuak <17	Abon. GABE	Abon. GABE <17
4 - 6	17:15 - 18:00	Al - Az	-	12,00€	-	16,20€
7 - 14	18:00 - 18:45	Al - Az				
4 - 6	17:15 - 18:00	Ar - Og	-	12,00€	-	16,20€
7 - 14	18:00 - 18:45	Ar - Og				

URA aktibitateak
Urreta kiroldegia

AQUAGYM

Uretan egiten den jarduera fisikoa da. Jarduera asko hartzen ditu barnean: Uretako aerobica, gimnasia uretan, runingpoola, jolasak, zirkuituak, luzamenduak... Guztiak ariketa osasungarrien bidez egoera fisiko ona lortzeko. Era guztietako pertsonentzat da aproposa, adina eta egoera fisikoa gorabehera.

Ordutegia	Egunak	Abonatuak	Abonatuak <17	Abon. GABE	Abon. GABE <17
19:30 - 20:15	Al - Az	19,60€	-	41,90€	-
12:00 - 12:50	Ar - Og				
13:00 - 13:50	Ar - Og				
14:00 - 14:50	Ar - Og				
19:30 - 20:15	Ar - Og				

IGERIJAIA

Igerilekuan egiten den jolas-heziketako jarduera. Ariketa fisikoa, jolasa eta sormena uztartzen ditu. 2 eta 4 urte bitarteko haurrei zuzenduta dago, eta gurasoetako batekin egin beharko dute.

Ordutegia	Egunak	Abonatuak	Abonatuak <17	Abon. GABE	Abon. GABE <17
17:30 - 18:15	Ostirala	21,00€	21,00€	34,00€	34,00€
18:15 - 19:00	Ostirala				

IGERIKETA EGOKITUA

Uretan egiten den ariketa. Desgaitasunak dituzten pertsonen ezaugarrietara egokitzen da. Ikastaroaren helburua uretan autosufizientzia lortzea da. **Ikastaroetan izen emateko Urreta Kiroldegira jo behar izango da, irailaren 21an eta 22an (10:00-12:00 eta 18:00-20:00 ordutegian). Bertan ebaluazio bat egingo zaio eskatzaileari, egokiak dagokion ikastaroa zein den jakiteko. Informazio gehiago Kiroldegiko arreta-zerbitzua.**

Ordutegia / Egunak	Abonatuak	Abonatuak <17	Abon. GABE	Abon. GABE <17
2 egunetako ikastaroak. Informazio gehiago nahi izanez gero, Urreta kiroldegian galdetu	19,60€	15,00€	38,90€	29,40€

HAURRENTZAKO IGERIKETA (HILABETE)

Haur ikaskuntzarako ikastaroa, 4 urtetik aurrera

Maila	Ordutegia	Egun.	Abonatuak	Abonatuak <17	Abon. GABE	Abon. GABE <17
Ohitzea	10:00 - 10:45	La - Ig	-	15,00€	-	29,40€
Ohitzea	10:45 - 11:30	La - Ig				
Ohitzea	10:45 - 11:30	La - Ig				
Ohitzea	11:30 - 12:15	La - Ig				
Hastapena	11:30 - 12:15	La - Ig				
Hastapena	12:15 - 13:00	La - Ig				
Hastapena	12:15 - 13:00	La - Ig				
Hobekuntza	13:00 - 13:45	La - Ig				
Hobekuntza	13:00 - 13:45	La - Ig				

HAURRENTZAKO IGERIKETA (HIRU HILABETE)

Haur ikaskuntzarako ikastaroa, 4 urtetik aurrera

Maila	Ordutegia	Egun.	Abonatuak	Abonatuak <17	Abon. GABE	Abon. GABE <17
Ohitzea	17:15-18:00	Ar - Og	-	57,20€	-	123,50€
Hastapena 1	17:15-18:00	Ar - Og				
Hastapena 2	17:15-18:00	Ar - Og				
Ohitzea	18:00-18:45	Ar - Og				
Hastapena	18:00-18:45	Ar - Og				
Hobekuntza	18:00-18:45	Ar - Og				
Hobekuntza	18:45 19:30	Ar - Og				
Hobekuntza	18:45 19:30	Ar - Og				
Hobek. Aurrer.	18:45 19:30	Ar - Og				
Hob. Aurr. Eskola	19:30 20:15	Ar - Og				
Ohitzea	17:15-18:00	Al - Az				
Hastapena 1	17:15-18:00	Al - Az				
Hastapena 2	17:15-18:00	Al - Az				
Ohitzea	18:00-18:45	Al - Az				
Hastapena 1	18:00-18:45	Al - Az				
Hastapena 2	18:00-18:45	Al - Az				
Hobekuntza	18:45 19:30	Al - Az				
Hobekuntza	18:45 19:30	Al - Az				
Hobek. Aurrer.	19:30 20:15	Al - Az				

HELDUENTZAKO IGERIKETA (HILABETE)

Igeriketan ikasteko kirol-ikastaroa da eta hainbat maila eta adinetako pertsoneri zuzenduta dago. Igeriketan uretan aurrera egiten ikasten da inolako elementuren laguntzarik gabe.

Maila	Ordutegia	Egun.	Abonatuak	Abonatuak <17	Abon. GABE	Abon. GABE <17
Ohitzea	20:15 - 21:00	Al - Az	19,60€	-	41,90€	-
Hastapena	20:15 - 21:01	Al - Az				
Hastapena	09:45 - 10:30	Ar - Og				
Hastapena	20:15 - 21:01	Ar - Og				
Hobekuntza	09:45 - 10:30	Al - Az				
Hobekuntza	21:00 - 21:45	Al - Az				
Hobekuntza	20:15 - 21:00	Ar - Og				
Hobekuntza	21:00 - 21:45	Ar - Og				
Aurreratua	21:00 - 21:46	Ar - Og				

HAURDUNENTZAKO IGERIKETA

Emakume haurdunentzako eta haien erditze-prestakuntzarako kirol-ikastaroa. Uretako ariketen programa honen helburuak: gehiegizko pisua ez hartzea, erditzerako muskuluak prestatzea eta haurdunaldian lasaitasuna eta ongizateagoera bat lortzea. Gainera, erditzearen aurretiko prestakuntza fisikoak erditu ondoren hobeto eta arinago osatzen laguntzen du eta erditu ondoko igeriketaren bidez are emaitza hobeak lor daitezke.

Ordutegia	Egunak	Abonatuak	Abonatuak <17	Abon. GABE	Abon. GABE <17
10:30 - 11:30	Ar - Og	29,40€	-	47,50€	-

UNKINA KIROL DEGIA

	Aktibitatea	Ordutegia	Egun.	Abonatuak	Abonatuak <17	Abon. GABE	Abonatuak GABE <17
LUR aktibitateak	AEROBIKA	09:30 - 10:30	Ar - Og	15,90€	12,00€	21,20€	16,20€
	HIPOPILATES	17:00 - 18:00	Ar - Og	31,00€	-	41,00€	-
	KALORIAK ERRETZEKOAK	18:00 - 19:00	Ar - Og	31,00€	-	41,50€	-
	GIM. ERRIT. (Txiki 4-6 urte)	17:10 - 18:00	Al - Az	-	12,00€	-	16,20€
	GIM. ERRIT. (7-14 urte)	18:00 - 18:50	Al - Az	-	12,00€	-	16,20€
URA aktibitateak	AQUAGYM	10:40 - 11:30 19:30 - 20:20	Ar - Og Al - Az	19,60€	19,60€	41,90€	41,90€
	IGERIJAIA	10:30 - 11:15	La	21,00€	21,00€	34,00€	34,00€
		11:15 - 12:00	La				

HAURRENTZAKO IGERIKETA (HIRU HILABETE)

Maila	Ordutegia	Egun	Abonatuak	Abonatuak <17	Abon. GABE	Abon. GABE <17
Ohitzea	17:15 - 18:00	Al - Az	-	57,20€	-	123,50€
Hastapena 1	18:00 - 18:45	Al - Az				
Hastapena 2	18:45 - 19:30	Al - Az				
Ohitzea	17:15 - 18:00	Ar - Og				
Hobekuntza	18:00 - 18:45	Ar - Og				
Hobek. Aurrer.	18:45 - 19:30	Ar - Og				
Ohitzea	17:15 - 18:00	Os				
Hastapena	18:00 - 18:45	Os				

TARIFAK

Igerilekua / Piscina
Aldagelak / Vestuarios
Erizaindegia / Enfermería
Kantxa / Cancha



ALDAGELAK/IGERILEKUETAKO SARRERAK

*Behin Urreta edo Urkinako instalazioak utzita, horiek berriz ere erabiltzeko, dagokien prezioa ordaindu beharko da berriro ere. Elexaldeko igerilekuetako sarrera, ordea, pertsonala eta besterenezina da, eta egun guztirako izango da baliagarria.

** Behin instalazioak utzita, horiek berriz ere erabiltzeko, dagokien prezioa ordaindu beharko da berriro ere.

Instalazioa	Abonatuak	Abonatu gabe-koak: 4 eta 16 urte artekoak	Abonatu gabeko helduak <17 (barne)	4 urtetik beherakoak
Kiroldegietako igerilekuak*: Urreta-Unkina-Elexalde	Doan	2,50€	3,50€	Doan
Kiroldegietako aldagelak**: Urreta-Unkina-Elexalde-Zuazo	Doan	0,80€	1,20€	-

INSTALAZIOAK ERRESERBATZEA

Galdakaoko kirol-instalazioetan abonaturik ez dauden pertsonak, instalazio hauen erreserba egitean, aldagelak erabiltzeko tasa eta sarrera ere ordaindu beharko dute eta erreserba aurreko egunean edo egunean bertan bakarrik egin ahal izango dute.

Instalazioa	Abonatuak, ORDUKO	Abonatu gabek, ORDUKO	Abonatu argi-gehigarria, ORDUKO	Abonatu gabeko argi-gehigarria, ORDUKO
Pilotalekuak Unkina-Elexalde-Aperribai	4,70€	7,90€	3,30€	6,10€
Squash-kantxa Urreta	5,20€	8,30€	-	-
Tenis-pista Zuazo	6,40€	13,20€	1,50€	3,10€
Padel-pistak Urreta-Zuazo	5,70€	9,10€	-	-
Erabilera anitzeko aretoa Urreta	11,40€	24,80€	-	-
Kirol-kantxa estalia Urreta-Unkina-Elexalde	19,40€	40,00€	3,30€	6,10€
Kirol-kantxa estaliko moduluak: Urreta-Unkina-Elexalde	6,40€	13,20€	1,50€	3,10€
Hondartzako boleiboleko zelaia	6,40€	13,20€	1,50€	3,10€
Eskola publikoetako kirol-kantxak	8,20€	8,80€	-	-
11ko futbolerako zelaia Elexalde-Unkina	34,90€	53,90€	9,00€	12,30€
7ko futbolerako zelaia Elexalde-Unkina	26,20€	40,50€	6,40€	9,70€

BESTE JARDUERA BATZUK

Galdakaoko kirol-instalazioetan abonaturik ez dauden pertsonak, zerbitzu horiek erabili ahal izateko, aldagelak erabiltzeko tasa eta sarrera ere ordaindu beharko dute.

*** Urretako kiroldegia:** Egun bikoitietan emakumezkoak, egun bakoitietan gizonezkoak. Orduategia: astelehenetik ostiralera, 9:00etatik 22:30era. Larunbatetan 10:00etatik 21:30era. Igande eta jai-egunetan: 10:00etatik 19:30era.

**** Unkinako kiroldegia:** Egun bakoitietan emakumezkoak, egun bikoitietan gizonezkoak. Orduategia: astelehenetik ostiralera, 9:30etik 13:00etara eta 15:30etik 22:00etara. Larunbatetan, 9:00etatik 21:30era. Igande eta jai-egunetan: 09:30etik 14:30era.

Instalazioa	Abonatuak, saio bakoitzeko	Abonatu gabeak, saio bakoitzeko	Abonatuak 10 Bonua	Abonatu gabeak 10 Bonua	Abonatuak hilabeteko Bonua	Abon. gabeak hilabeteko Bonua
Sauna: Urreta*	3,40€	4,20€	29,10€	36,40€	-	-
Sauna: Unkina**	3,40€	4,20€	29,10€	36,40€	-	-
Areto kardio-baskularra	Doan	3,30€	-	24,80€	-	32,20€
Rokodromoa	1,00€	3,40€	13,10€	32,20€	8,00€	28,50€

ZERBITZUAK

Txartela/Armairuko giltza berritzea, galtzeagatik edo hondatzeagatik.....	4,80€
Igerilekuko txanoa.....	1,50€
Giltzarrapoa.....	5,00€
Bizikleta-garbigailua, abonatu gabeentzat.....	2,00€



ARAUTEGIA

AURRETIAZ IZENA EMATEKO ARAUAK

2018 URRIA

Aurreinskripzioa kiroldegietako atezaintzan zein online egin ahal izango da; gainera, ordainketak helbideratu ahal izango dira, eta hala ikastaroetan automatikoki berrituko dela bermatu.

Bestetik, aukera-berdintasunaren irizpideari eutsiko zaio; izan ere, gaitutako egunetan egindako lehen zein azkeneko aurretiazko izen-emateak elkarrekin sartuko dira irailaren 18rako aurreikusitako plazen zozketan (beharrezkoa izango balitz).

Leihatilako ordutegia

Aurretiazko izena emateko

Unkinako udal-kiroldegia

Goizez 9:30etik 13:00etara

Arratsaldez 15:30etik 21:30era

Urretako udal-kiroldegia

8:30etik 21:30era

Haurren igeriketa-ikastaroetan honako hauek baino ezin izango dute aurretiaz izena eman:

- Mailari dagokion fitxa duten adin txikikoek.
- Ohitze-maila lortu nahi duten adin txikikoek ez dute maila-proba egin beharko, baina mailari dagokion fitxa izan beharko dute, baimena duten langileek bete.
- Mailari dagokion fitxa baimendutako langileek emango dute, maila-proba egindakoan.
- Probak ez du plaza bermatzen: maila zehaztu baino ez du egiten.
- Baldin eta joan den ikasturtean emandako maila-fitxa galdu bada, baimendutako langileei eskatu haren kopia bat.

· **Kirol-ikastaroen arauak:** Aldez aurreko izen-ematea, baimendutako langileek zehaztutako taldean egin behar dute, dagozkien botikinetan emango zaien maila-fitxaz baliatuta.

Plazak banatzeko, honako irizpide hauek hartuko dira kontuan

- Diziplina bakoitzean eskuragarri dauden plazak.
- Plazak esleitzerakoan, hauxe izango da lehentasunen hurrenkera:
 1. Galdakaoko udal-kiroldegietako abonatuak
 2. Galdakaoko udal-kiroldegietako abonatuak **EZ** direnak
- Eskuera kopurua eskuragarri dauden plaza kopurua baino handiagoa balitz, horiek Urretako udal kiroldegian egindako zozketa bidez emango dira, eta aurreko atalean adierazitako irizpideak hartuko dira kontuan.

Zozketa

Beharrezkoa balitz:

- Irailak 18, asteartea 10:00
- Urretako udal-kiroldegia

Behin betiko zerrendak aurkeztea

Asteazkena, irailak 19

Ikastaroa ordaintzea

- Ordainketak helbideratzea irailaren 19tik 25era bitartean pentsatu dutenek alegazioak egin eta bajak eskatu ahal izango dituzte; izan ere, irailaren 26an bideratuko da matrikularen kobrantza, eta urriaren 1ean kargatuko.
- Ordainagiria itzuliz gero, plaza galduko da eta itxaron-zerrendaren ordenari jarraituko zaio, harik eta ikastaroko plaza guztiak osatu arte.
- Helbideratu nahi ez eta leihatilan ordaindu nahi dutenek, irailaren 19tik 22ra egin beharko dute. Bestela, plaza galduko dute.

INSKRIPZIO BERRIAK

- Urrirako irailaren 26tik aurrera eman behar dute izena (egun hori barne) abonatu dauden pertsonak, eta abonatu gabeko pertsonak, berriz, irailaren 28tik aurrera (egun hori barne).
- Gainerako hilabeteetarako, azarotik ekainera, biak barne, ordaindu beharreko hilabetearen aurreko hilaren 28tik aurrera.
- Alta guztiak ikastaro bakoitzean bete gabe dagoen plaza kopuruaren arabera izango dira.
- Ordainagiria jaulkitzen den une berean, plaza egiaztatuta dagoela ulertuko da.

HILEKO KUOTA BERRITZEA

- Ordainketa helbideratuta daukaten matrikulatutako pertsonak automatikoki berrituko zaie ikastaroetako plaza, baldin eta ez badute ikastaroan baja ematen **hilaren 26a baino lehen**.
- Inork baja emango balu, Udalak plaza hori itxaron-zerrendan hurrena dagoen pertsonari esleituko dio, edota hil bakoitzaren 28aren ondoren izena eman nahi dutenei.
- Bestalde, ordainketa helbideratuta ez daukatenek Urretako edota Unkinako kiroldegietako atezaindegian egin beharko dute ordainketa aurreko hilaren 20tik 27ra bitartean (biak barne). Hala egin ezean, plaza berritzeko lehentasuna galduko dute.

Argitzeko oharra: Arau hauek kirol-ikastaro guztietarako balio dute, salbu eta Urretako eta Unkinako kiroldegietan antolatzen diren hiruhileko haurrentzako igeriketa-ikastaroetarako. Igeriketa-ikastaroen kasuan, bai helduek bai adin txikikoek, monitoreak aurretiaz emandako maila-fitxarekin emango dute izena (informazio gehiago Urretal/Unkinako leihatilan).



KLUB/ GIMNASIO PRIBATUAK

Tokiko gimnasio pribatuen eskaintza udal-kiroldegietan abonatutako pertsonentzat.

Galdakaoko gimnasioak

Galdakaoko Udalak eta udalerriko gimnasio pribatuek hitzarmena izenpetu dute. Hitzarmenaren helburua ariketa fisikorako eta kirolerako ohitura bultzatzea, eta udalerriko sedentarismoari aurre egitea da. Hitzarmenaren ondorioz, hura izenpetu duten gimnasio pribatuek ondoren zehazten diren jarduerak eskainiko dituzte, Galdakaoko abonatuentzat, honako ordutegi eta tarifa hauetan:

Fitness- eta kardio-gelak

TARIFAK

Zabaltzen denetik eta 14:00ak arte. ...	26,45€ + BEZA
14:01etik itxi arte	32,23€ + BEZA

Jarduerak:

Spinninga, Pilatesa, Zumba, Mantentze-Gimnasia, Vinyasa Yoga (Dinamikoa), Yoga Klasikoa, Body Tonica, Gimnasia Abdominala Eta Hipopresiboa, Arnasketa-Teknikak, Erlaxazio-Teknikak, Body Combata, Body Pumpa Eta Gapa.

TARIFAK

Astean egun bat.....	20,66€ + BEZA
Astean bi egun.....	27,27€ + BEZA
Astean hiru egun.....	37,19€ + BEZA

Hauk dira hitzarmena sinatu duten gimnasioak:

OREKA GIMNASIOA - T. 946008199
KEMEN GIMNASIOA - T. 669389899
UKABILKA GIMNASIOA - T. 944572331
ELEXALDE GIMNASIOA - T. 944566696

