



2017 - 2018

KIROL ESKAINTZA



Galdakao_{ko}
Udala

Kirol eskaintza



2017-2018rako 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 modernizatzeko 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 hobeak ordaintzen dituzte.

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

Ibon Uribe Elorrieta
Galdakaoko Alkatea

Aurretiaz izena emateko arauak

2017ko URRIA

AURRETIAZ IZENA EMATEKO DATAK:

Irailaren 4tik, astelehenetik, irailaren 13ra, asteazkenera, bitartean (biak barne)

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 plazzen zozketan (beharrezkoa izango balitz).

LEIHATILAKO ORDUTEGIA:

Aurretiazko izena emateko

> Unkina 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 betea.
- > 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.
- > Aldez aurreko izen-ematea, baimendutako langileek zehaztutako taldean egin behar dute, dagozkien botikinetan emango zaien maila-fitxaz baliatuta.

Plazen esleipena

PLAZAK BANATZEKO, HONAKO IRIZPIDE HAUEK

HARTUKO DIRA KONTUAN:

- > Diziplina bakoitzean eskuragarri dauden plazak.
- > Plazak esleitzerakoan, hauxe izango da lehenetsuen hurrenkera:
 - 1º Udal-kiroldegian abonatuta daudenak, Galdakaon **errolatuta**
 - 2º Udal-kiroldegian abonatuta daudenak, Galdakaon **errolatu gabekoak**
 - 3º Udal-kiroldegian abonatuta **ez** daudenak, Galdakaon **errolatuta**
 - 4º Udal-kiroldegian abonatuta **ez** daudenak, Galdakaon **errolatu gabekoak**
- > 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:

- > Astelehena, irailak 18 10:00etan
- > Urretako Udal Kiroldegia

BEHIN BETIKO ZERRENDAK AURKEZTEA:

Asteartea irailak 19

IKASTAROAREN 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.

Kirol ikastaroetako arauak

Inskripzio berriak

- > Urrirako irailaren 26tik aurrera eman behar dute izena (egun hori barne) abonatu gabeko 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 pertsonen 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 txikioek, monitoreak aurretiaz emandako maila-fitxarekin emango dute izena (informazio gehiago Urreta/Unkinako leihatilan).

Ikastaroak



KIROLDEGIA URRETA

▶ KARDIOTONOA

Kardiotonoa 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-ariketak, erresistentzia eta beste asko. Programa hau era guztietako pertsonentzat da, edozein adin eta sasoi edukita ere. Helburua kontuan izanda, hainbat material erabiltzen da saioak desberdinak eta dibertigarriagoak izateko

Ikastaroek 50na minutuko hiru saio dituzte astero

Astelehena – Asteazkena – Ostirala 10:00 – 11:00

Tarifak

I),II) eta III) taldeetako abonatuak, HILABETEKAK	23,70 €
I),II) eta III) taldeetako abonatuak 17 urtetik behera, HILABETEKAK	17,80 €
Abonatu gabekoak, HILABETEKAK	28,90 €
Abonatu gabekoak, 17 urtetik behera, HILABETEKAK	21,90 €

▶ GIMNASIA ADINEKOENTZAT

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

Ikastaroek 50na minutuko saio bi dituzte astero

Asteartea – Osteguna 11:00 – 12:00

Tarifak

I),II) eta III) taldeetako abonatuak, HILABETEKAK	4,60 €
Abonatu gabekoak, HILABETEKAK	6,30 €

Ikastaroek 50na minutuko hiru saio dituzte astero

Astelehena – Asteazkena – Ostirala 11:00 – 12:00

Tarifak

I),II) eta III) taldeetako abonatuak, HILABETEKAK	6,80 €
Abonatu gabekoak, HILABETEKAK	9,60 €

Ikastaroak



▶ AEROBICA

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

Ikastaroek 50na minutuko saio bi dituzte astero

Astelehena – Asteazkena	18:00 – 19:00
Astelehena – Asteazkena	20:00 – 21:00

Tarifak

I),II) eta III) taldeetako abonatuak, HILABETEKAK	15,60 €
I),II) eta III) taldeetako abonatuak 17 urtetik behera, HILABETEKAK	11,80 €
Abonatu gabekoak, HILABETEKAK	19,30 €
Abonatu gabekoak, 17 urtetik behera, HILABETEKAK	14,70 €

Ikastaroak

▶ MANTENTZE-GIMNASIA

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

Ikastaroek 50na minutuko hiru saio dituzte astero

Asteartea – Osteguna	10:00 – 11:00
Asteartea – Osteguna	19:00 – 20:00

Tarifak

I),II) eta III) taldeetako abonatuak, HILABETEKAK	15,60 €
I),II) eta III) taldeetako abonatuak 17 urtetik behera, HILABETEKAK	11,80 €
Abonatu gabekoak, HILABETEKAK	19,30 €
Abonatu gabekoak, 17 urtetik behera, HILABETEKAK	14,70 €

Ikastaroek 50na minutuko hiru saio dituzte astero

Astelehena – Asteazkena – Ostirala	9:00 – 10:00
--	--------------

Tarifak

I),II) eta III) taldeetako abonatuak, HILABETEKAK	23,40 €
I),II) eta III) taldeetako abonatuak 17 urtetik behera, HILABETEKAK	17,80 €
Abonatu gabekoak, HILABETEKAK	28,90 €
Abonatu gabekoak, 17 urtetik behera, HILABETEKAK	21,90 €

▶ GAP

Nagusiki, gluteo, abdominal, eta zangoetako ariketak egiteko jarduera da. Jarduera hau bi sexuei, gazteei eta adinekoei zuzenduta dago. Jarduera honekin egoera fisikoa eta estetikoa hobetzen da.

Ikastaroek 50na minutuko hiru saio dituzte astero

Astelehena – Asteazkena	13:00 – 14:00
Astelehena – Asteazkena	19:00 – 20:00
Asteartea – Osteguna	20:00 – 21:00

Tarifak

I),II) eta III) taldeetako abonatuak, HILABETEKAK	15,60 €
I),II) eta III) taldeetako abonatuak 17 urtetik behera, HILABETEKAK	11,80 €
Abonatu gabekoak, HILABETEKAK	19,30 €
Abonatu gabekoak, 17 urtetik behera, HILABETEKAK	14,70 €

Ikastaroak

▶ XUMBA

Dantza eta ariketa fisikoak uztartzen dituen jarduera da. Erritmo dinamikokoak eta motelagoak nahasten dira, eta entrenamendu oso osatua lortzen da.

Ikastaroek 50na minutuko hiru saio dituzte astero

Asteartea – Osteguna 17:00 – 18:00

Tarifak

I),II) eta III) taldeetako abonatuak, HILABETEKA 23,80 €

Abonatu gabekoak, HILABETEKA 35,70 €



▶ GIMNASIA ERRITMIKOA HAURRENTZAT

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

Ikastaroek 45na minutuko saio bi dituzte astero

Astelehena – Asteazkena

Erritmikoa txikientzat 4-6 urte..... 17:15 – 18:00

Astelehena – Asteazkena

Hastapenak, 7 urtetik hasita..... 18:00 – 18:45

Asteartea – Osteguna

Erritmikoa txikientzat 4-6 urte..... 17:15 – 18:00

Asteartea – Osteguna (ikasle berriak)

Erritmikoa txikientzat 4-6 urte..... 17:15 – 18:00

Asteartea – Osteguna

Hastapenak, 7 urtetik hasita..... 18:00 – 18:45

Asteartea – Osteguna (ikasle berriak)

Hastapenak, 7 urtetik hasita..... 18:00 – 18:45

Tarifak

I),II) eta III) taldeetako abonatuak, HILABETEKA 11,80 €

Abonatu gabekoak, HILABETEKA 14,70 €

Ikastaroak

▶ SPIN-BIKE

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

Ikastaroek 50na minutuko saio bi dituzte astero

Astelehena – Asteazkena	14:00 – 15:00
Astelehena – Asteazkena	19:00 – 20:00
Astelehena – Asteazkena	20:00 – 21:00
Astearte – Osteguna	19:00 – 20:00
Astearte – Osteguna	20:00 – 21:00

Tarifak

I),II) eta III) taldeetako abonatuak, HILABETEKA	33,00 €
Abonatu gabekoak, HILABETEKA	37,30 €

Ikastaroek 50na minutuko saio bat dute astero

Ostirala	08:30 – 09:30
Ostirala	09:30 – 10:30
Ostirala	19:30 – 20:30

Tarifak

I),II) eta III) taldeetako abonatuak, HILABETEKA	19,20 €
Abonatu gabekoak, HILABETEKA	22,40 €

▶ PILATESA

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

Ikastaroek 50na minutuko saio bi dituzte astero

Astelehena – Asteazkena	12:00 – 13:00
Astelehena – Asteazkena	21:00 – 22:00
Astearte – Osteguna	14:00 – 15:00
Astearte – Osteguna	15:00 – 16:00
Astearte – Osteguna	18:00 – 19:00
Astearte – Osteguna	21:00 – 22:00

Tarifak

I),II) eta III) taldeetako abonatuak, HILABETEKA	30,40 €
Abonatu gabekoak, HILABETEKA	37,30 €

Ikastaroak

▶ URETAKO GIMNASIA

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.

Ikastaroek 50na minutuko saio bi dituzte astero

Astelehena – Asteazkena	19:30 – 20:15
Asteartea – Osteguna	12:00 – 12:50
Asteartea – Osteguna	13:00 – 13:50
Asteartea – Osteguna	14:00 – 14:50
Asteartea – Osteguna	19:30 – 20:15

Tarifak

I),II) eta III) taldeetako abonatuak, HILABETEKA	19,20 €
Abonatu gabekoak, HILABETEKA	38,10 €



▶ BOULDER 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.

Ikastaroek 45na minutuko saio bi dituzte astero

Astelehena – Asteazkena	
7 eta 14 urte artekoak	18:00 – 18:45
14 urtetik gorakoak	18:45 – 19:30
Asteartea – Osteguna	
7 eta 14 urte artekoak	18:00 – 18:45
14 urtetik gorakoak	18:45 – 19:30

Tarifak

I),II) eta III) taldeetako abonatuak, HILABETEKA	19,60 €
I),II) eta III) taldeetako abonatuak 17 urtetik behera, HILABETEKA.....	12,30 €
Abonatu gabekoak, HILABETEKA	46,90 €
Abonatu gabekoak, 17 urtetik behera, HILABETEKA	29,80 €

Ikastaroak

▶ IGERIKETA

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

▶ IGERIKETA HELDUENTZAT (Hilabetekoa)

Ikastaroek 45na minutuko saio bi dituzte astero

Asteartea – Osteguna	
Hastapenak	9:45 – 10:30
Asteartea – Osteguna	
Hobekuntza	20:15 – 21:00
Asteartea – Osteguna	
Hastapenak	20:15 – 21:00
Asteartea – Osteguna	
Hobekuntza 2	21:00 – 21:45
Asteartea – Osteguna	
Aurreratua	21:00 – 21:45

Ikastaroek 45na minutuko saio bi dituzte astero

Astelehena – Asteazkena	
Hobekuntza	9:45 – 10:30
Astelehena – Asteazkena	
Hastapenak 1	20:15 – 21:00
Astelehena – Asteazkena	
Hobekuntza	20:15 – 21:00
Astelehena – Asteazkena	
Hobekuntza	21:00 – 21:45

Tarifak

17 urte baino gutxiago	
I),II) eta III) taldeetako abonatuak, HILABETEKA	14,70 €
Abonatu gabekoak, HILABETEKA	29,40 €
16 urte baino gehiago	
I),II) eta III) taldeetako abonatuak, HILABETEKA	19,20 €
Abonatu gabekoak, HILABETEKA	38,10 €

▶ IGERIKETA UMEENTZAT (Hiru hilekoa)

4 urtetik aurrera

Ikastaroek 45na minutuko saio bi dituzte astero

Asteartea – Osteguna	
Ohitzea	17:15 – 18:00

Ikastaroak

Asteartea – Osteguna	
Hastapenak (Bi talde)	17:15 – 18:00
Asteartea – Osteguna	
Ohitzea	18:00 – 18:45
Asteartea – Osteguna	
Hastapenak	18:00 – 18:45
Asteartea – Osteguna	
Hobekuntza	18:00 – 18:45
Asteartea – Osteguna	
Hobekuntza 1go kalea	18:45 – 19:30
Asteartea – Osteguna	
Hobekuntza 2. kalea	18:45 – 19:30
Asteartea – Osteguna	
Hobekuntza aurreratua	18:45 – 19:30
Asteartea – Osteguna	
Aurreratua/Eskolak	19:30 – 20:15

Tarifak

I),II) eta III) taldeetako abonatuak, HIRU HILEKA	56,10 €
Abonatu gabekoak, HIRU HILEKA	112,30 €

4 urtetik aurrera

Ikastaroek 45na minutuko saio bi dituzte astero

Astelehena – Asteazkena	
Ohitzea (Bi talde)	17:15 – 18:00
Astelehena – Asteazkena	
Hastapenak	17:15 – 18:00
Astelehena – Asteazkena	
Ohitzea	18:00 – 18:45
Astelehena – Asteazkena	
Hastapenak (Bi talde)	18:00 – 18:45
Astelehena – Asteazkena	
Hobekuntza (Bi talde).....	18:45 – 19:30
Astelehena – Asteazkena	
Hobekuntza aurreratua (eskola)	19:30 – 20:15

Tarifak

I),II) eta III) taldeetako abonatuak, HIRU HILEKA	56,10 €
Abonatu gabekoak, HIRU HILEKA	112,30 €

Ikastaroak

▶ IGERIKETA HAURRENTZAT (Hilabetekoa)

4 urtetik aurrera

Ikastaroek 45na minutuko saio bi dituzte astero

Larunbata – Igandea	
Ohitzea	10:00 – 10:45
Larunbata – Igandea	
Ohitzea	10:45 – 11:30
Larunbata – Igandea	
Ohitzea	11:30 – 12:15
Larunbata – Igandea	
Hastapenak	11:30 – 12:15
Larunbata – Igandea	
Hastapenak (Bi talde)	12:15 – 13:00
Larunbata – Igandea	
Hobekuntza (Bi talde)	13:00 – 13:45

Tarifak

I),II) eta III) taldeetako abonatuak, HIRU HILEKA	14,70 €
Abonatu gabekoak, HIRU HILEKA	29,40 €

▶ IGERIKETA HAURDUNENTZAT. BERRIA!!

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

Ikastaroek 45na minutuko saio bi dituzte astero

Asteartea – Osteguna	10:30 – 11:15
----------------------------	---------------

Tarifak

I),II) eta III) taldeetako abonatuak, HIRU HILEKA	19,20 €
Abonatu gabekoak, HIRU HILEKA	38,10 €

▶ IGERI JAIA

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.

Ostirala	17:30 – 18:15 / 18:15 – 19:00
----------------	-------------------------------

Tarifak

I),II) eta III) taldeetako abonatuak, HILABETEKA	20,60 €
Abonatu gabekoak, HILABETEKA	30,90 €

Ikastaroak

▶ KALORIAK ERRETZEKOA. BERRIA!!

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

Ikastaroek astero 50na minutuko saioa daukate

Ostirala 17:30 – 18:30

Tarifak

I),II) eta III) taldeetako abonatuak, HILABETEKA 20,60 €
Abonatu gabekoak, HILABETEKA 24,80 €

▶ HIPOPILATESA. BERRIA!!

Bi tekniken konbinazioa: Pilatesa eta hipopresiboak.

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

Gimnastika abdominal hipopresiboan, ariketa-sail bat egiten da jarrera desberdinetan, apnea-arnasketarekin konbinatuz; ondorioz, gerrialdeko eta perineoko muskuluak indartzen dira eta, aldi berean, erraiak bere lekuan jartzen dira berriz.

Ikastaroek astero 50na minutuko saioa daukate

Ostirala 18:30 – 19:30

Tarifak

I),II) eta III) taldeetako abonatuak, HILABETEKA 20,60 €
Abonatu gabekoak, HILABETEKA 24,80 €

▶ BIZITZA AKTIBOA. BERRIA!!

Jarduera fisikoko programa, intentsitate leunekoa. Prestakuntza fisiko orokorra, jarduera ludikoak, kirol-jarduerak eta erritmo-jarduerak konbinatzen ditu.

Egoera fisikoaren eta osasunaren oreka mantendu nahi duten pertsonentzat, inboluzio fisikoaren prozesuari -zahartzeak berezkoa duena- hobeto aurre egiteko.

Ikastaroek 50na minutuko saio bi dituzte astero

Asteartea – Osteguna 09:00 – 10:00

Tarifak

I),II) eta III) taldeetako abonatuak, HILABETEKA 15,00 €
Abonatu gabekoak, HILABETEKA 22,50 €

Ikastaroak



► ENTRENAMENDU FUNTZIONALA. BERRIA!!

Entrenamendu honek giza mugimenduaren alderdi guztiak kontuan hartzen ditu. Hori dela eta, artikulazio bakarrak edo zenbait artikulaziok soilik parte hartzen duten ariketei garrantzia kentzen saiatzen da. Mugimendu tridimentsionalean jartzen du arreta, eta ez hainbeste edozein kirol edo jarduera fisikotan egiten diren mugimenduetan. Edozein pertsonak praktika dezake modalitate hau; izan ere, entrenamendua pertsona bakoitzaren egoerara egokitzeko aukera dago, eta pertsona bakoitzak erabaki dezake ariketen esfortzu- edo intentsitate-maila.

Ikastaroek 50na minutuko hiru saio dituzte astero

Astlehena – Asteazkena 17:00 – 18:00

Tarifak

I),II) eta III) taldeetako abonatuak, HILABETEKA 30,40 €
Abonatu gabekoak, HILABETEKA 37,70 €

► YOGA. BERRIA!!

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

Ikastaroek 60na minutuko saio bi dituzte astero

Asteartea – Ostegunaa 13:00 – 14:00

Tarifak

I),II) eta III) taldeetako abonatuak, HILABETEKA 33,00 €
Abonatu gabekoak, HILABETEKA 37,40 €

EGOKITUTAKO KIROLA

▶ EGOKITUTAKO IGERIKETA

Uretan egiten den ariketa. Desgaitasunak dituzten pertsonen ezaugarrietara egokitzen da. Ikastaroaren helburua uretan autosufizientzia lortzea da.

Ikastaroek 45na minutuko hiru saio dituzte astero

Asteartea – Osteguna 17:15 – 18:00

Tarifak

17 urtetik beherakoak

PI,II) eta III) taldeetako abonatuak, HILABETEKA 14,70 €

Abonatu gabekoak, HILABETEKA 29,40 €

16 urtetik gorakoak

I,II) eta III) taldeetako abonatuak, HILABETEKA 19,20 €

Abonatu gabekoak, HILABETEKA 38,10 €

Ikastarootan izen emateko Urreta Kiroldegira jo behar izango da, irailaren 12an eta 13an (10:00-12:00 eta 18:00-20:00 ordutegian).

Bertan ebaluazio bat egingo zaio eskatzaileari, egokien dagokion ikastaroa zein den jakiteko.

Informazio gehiago Kiroldegiko arreta-zerbitzua.

▶ KIROL ANITZEKO EGOKITUA

Jarduera fisikoaz eta espezializazio gabeko kirolaz gozatzeko ikastaroa. Horretarako, jolasak eta kirol-jarduera dibertigarriak egiten dira. Mugimenduaren alderdiak hobetzea da helburua, betiere desgaitasuna duten pertsonen interesetan, premietan eta gaitasunetan oinarrituta.

Ikastaroek 45na minutuko hiru saio dituzte astero

Asteartea – Osteguna 17:15 – 18:00

Tarifak

I,II) eta III) taldeetako abonatuak, HILABETEKA 14,70 €

Abonatu gabekoak, HILABETEKA 29,40 €



UNKINAKO KIROLDEGIA

▶ URETAKO GIMNASIA

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.

Ikastaroek 50na minutuko saio bi dituzte astero

Asteartea – Osteguna	10:30 – 11:30
Astelehena – Asteazkena	19:30 – 20:30

Tarifak

I),II) eta III) taldeetako abonatuak, HILABETEKA	19,20 €
Abonatu gabekoak, HILABETEKA	38,10 €

Oharra: IKASTAROAK HIRU HILABETEAN BEHIN KOBRATUKO DIRA

▶ IGERIKETA

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

▶ IGERIKETA HAURRENTZAT (Hilabetekoa)

4 urtetik aurrera

Ikastaroek 45na minutuko saio bi dituzte asteroa

Asteartea – Osteguna	
Ohitzea	17:15 – 18:00
Asteartea – Osteguna	
Hobekuntza	18:00 – 18:45
Asteartea – Osteguna	
Hobekuntza aurreratua	18:45 – 19:30

Tarifak

I),II) eta III) taldeetako abonatuak, HIRU HILEKA	56,10 €
Abonatu gabekoak, HIRU HILEKA	112,30 €

Ikastaroak

4 urtetik aurrera

Ikastaroek 45na minutuko hiru saio dituzte astero

Astelehena – Asteazkena

Ohitzea 17:15 – 18:00

Astelehena – Asteazkena

Hastapenak (I) 18:00 – 18:45

Astelehena – Asteazkena

Hastapenak (II) 18:45 – 19:30

Tarifak

I),II) eta III) taldeetako abonatuak, HIRU HILEKA 56,10 €

Abonatu gabekoak, HIRU HILEKA 112,30 €

4 urtetik aurrera

Ikastaroek 45na minutuko hiru saio dituzte astero

Ostirala

Ohitzea 17:15 – 18:00

Ostirala

Hastapenak 18:00 – 18:45

Tarifak

I),II) eta III) taldeetako abonatuak, HIRU HILEKA 30,00 €

Abonatu gabekoak, HIRU HILEKA 45,00 €

► IGERIKETA HAURDUNENTZAT. BERRIA!!

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

Ikastaroek 45na minutuko saio bi dituzte astero

Asteartea – Osteguna 11:30 – 12:15

Tarifak

I),II) eta III) taldeetako abonatuak, HIRU HILEKA 19,20 €

Abonatu gabekoak, HIRU HILEKA 38,10 €

Oharra: IKASTAROAK HIRU HILABETEAN BEHIN KOBRATUKO DIRA



Ikastaroak

▶ AEROBICA

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

Ikastaroek 50na minutuko saio bi dituzte astero

Astelehena – Asteazkena 9:30 – 10:30

Tarifak

I),II) eta III) taldeetako abonatuak, HILABETEA 15,60 €
I),II) eta III) taldeetako abonatuak 17 urtetik behera, HILABETEA 11,80 €
Abonatu gabekoak, HILABETEA 19,30 €
Abonatu gabekoak 17 urtetik behera, HILABETEA 14,70 €

▶ HIPOPILATESA. BERRIA!!

Bi tekniken konbinazioa: Pilatesa eta hipopresiboak.

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

Gimnastika abdominal hipopresiboan, ariketa-sail bat egiten da jarrera desberdinetan, apnea-arnasketarekin konbinatuz; ondorioz, gerrialdeko eta perineoko muskuluak indartzen dira eta, aldi berean, erraiak bere lekuan jartzen dira berriz.

Ikastaroek 50na minutuko saio bi dituzte astero

Asteartea – Osteguna 17:00 – 18:00

Tarifak

I),II) eta III) taldeetako abonatuak, HILABETEA 30,40 €
Abonatu gabekoak, HILABETEA 37,30 €

Oharra: IKASTAROAK HIRU HILABETEAN BEHIN KOBRATUKO DIRA

▶ IGERI JAIA

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.

Larunbata 10:30 - 11:15 / 11:15 – 12:00

Tarifak

I),II) eta III) taldeetako abonatuak, HILABETEA 20,60 €
Abonatu gabekoak, HILABETEA 30,90 €

Oharra: IKASTAROAK HIRU HILABETEAN BEHIN KOBRATUKO DIRA

Ikastaroak

▶ KALORIAK ERRETZEKOA. BERRIA!!

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

Ikastaroek astero 50na minutuko saioa daukate

Ostirala 18:00 – 19:00

Tarifak

I),II) eta III) taldeetako abonatuak, HILABETEKA 33,00 €
Abonatu gabekoak, HILABETEKA 37,40 €

Oharra: IKASTAROAK HIRU HILABETEAN BEHIN KOBRATUKO DIRA

▶ GIMNASIA ERRITMIKOA HAURRENTZAT

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

Ikastaroek 45na minutuko saio bi dituzte astero

Astelehena – Asteazkena (4-6 urte) 17:15 – 18:00
Astelehena – Asteazkena (7-14 urte) 18:00 – 18:45

Tarifak

I),II) eta III) taldeetako abonatuak, HILABETEKA 11,80 €
Abonatu gabekoak, HILABETEKA 14,70 €

URRETA, UNKINA, ELEXALDE KIROLDEGIAK

▶ ESKOLETAKO IGERIKETA

Hileko ikastaroak: egunean 45 minutuko saioak

Tarifak

Haur bakoitzak 14,70 €



Galdakaoko gimnasioak



Tokiko gimnasio pribatuen eskaintza udal-kiroldegietan abonatuako pertsoneri

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

Spinninga, Pilates, Zumba,

Mantentze-Gimnasia,

Vinyasa Yoga (dinamikoa),

Yoga Klasikoa, Body Tonica,

Gimnasia Abdominala eta Hipopresiboa,

Arnasketa eta Erlaxazio Teknikak,

Body Combata, Body Pumpa Eta Gapa

Tarifak

Astean egun batez	20,66 € + BEZa
Astean bi egunez	27,27 € + BEZa
Astean hiru egunez	37,19 € + BEZa

Hauk dira hitzarmena sinatu duten gimnasioak:

GIMNASIO OREKA.....	946008199
GIMNASIO KEMEN.....	669389899
GIMNASIO UKABILKA.....	944572331
GIMNASIO ELEXALDE	944566696

Abonuak



Abonu berriak:

- > Eskaera-orria beteta.
- > Titularraren NANaren fotokopia, eta abonu familiarra egin nahi bada, gainerako familiakide guztien NANen fotokopia. NANA ez duten adin txikikoen kasuan, nahikoa da familia liburuaren fotokopia. Izatezko bikotea izanez gero, ziurtagiria aurkeztu.
- > Txartel-tamainako egungo argazki bat, pertsona bakoitzeko.
- > Helbideratze-kontuaren fotokopia.
- > Hobariak:
 - % 50eko hobaria Galdakaon erroldaturik dauden eta urteko diru-sarrera gordinak Lanbide Arteko Gutxieneko Soldata baino txikiagoa duten zergadunei.
 - Hobaria eskatzea, alta egitean edo berritu aurreko urteko azaroan eta abenduan.
 - Informazio gehiago Udalaren Kirol Arloan.

Abonuak

	I	II	III
> Familia-abonua Galdakaon erroldatuta dauden pertsonentzat	119,30 €	83,70 €	54,10 €
> Familia Abonua Galdakaon erroldatuta EZ dauden pertsonentzat	150,40 €	108,80 €	70,30 €
> Banakako Abonua Galdakaon erroldatuta dauden pertsonentzat	79,80 €	53,80 €	39,10 €
> Banakako Abonua Galdakaon erroldatuta EZ dauden pertsonentzat	97,10 €	70,00 €	52,40 €
> Banakako Abonua Galdakaon erroldatuta dauden 25 urtetik beherako pertsonentzat	55,80 €	40,30 €	30,10 €
> Banakako Abonua Galdakaon erroldatuta EZ dauden 19 urtetik beherako pertsonentzat	79,40 €	57,10 €	42,60 €

I) urtekoa

II) bigarren seihilabetekoa

III) urteko azken hiruhilekoa

Familia-abonua jasotzeko familia-unitatea ezkontideek eta 25 urtetik beherako seme-alabek osatuko dute.

Oharra: Tarifa horiek 2018ko urtarrilaren 1etik aurrera alda daitezke.



Tarifak



Tarifak

Oharra: Tarifa horiek 2018ko urtarrilaren 1etik aurrera alda daitezke.

Urreta-Unkina-Elexaldeko kiroldegietarako

igerilekuetarako sarrerak

I), II) eta III) taldeetako abonatuak	doan
Abonatu gabekoak: 4 eta 16 urte tarteko adin txikikoak	2,10 €
Abonatu gabeko helduak:	3,10 €

Urreta-Unkina-Elexalde-Zuhatzuko aldagelak

I), II) eta III) taldeetako abonatuak	doan
Abonatu gabekoak: 4 eta 16 urte tarteko adin txikikoak	0,70 €
Abonatu gabeko helduak:	1,10 €

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

Instalazioen erreserba

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

Pilotalekuak: Unkina-Elexalde-Aperribai

I),II) eta III) taldeetako abonatuak, 1 ORDU	4,60 €
Abonatu gabekoak, ORDUKA	7,20 €
I),II) eta III) taldeetako abonatuaren argi-gehirria ORDUKA	3,20 €
Abonatu gabekoaren argi-gehirria, ORDUKA	5,50 €

Squash Kantxa: Urreta

I),II) eta III) taldeetako abonatuak, 1 ORDU	5,10 €
Abonatu gabekoak, ORDUKA	7,50 €

Tenis Pista: Zuhatzu

I),II) eta III) taldeetako abonatuak, 1 ORDU	6,30 €
Abonatu gabekoak, ORDUKA	12,00 €
I),II) eta III) taldeetako abonatuaren argi-gehirria ORDUKA	1,50 €
Abonatu gabekoaren argi-gehirria, ORDUKA	2,80 €

Padel pista: Urreta-Zuazo

I),II) eta III) taldeetako abonatuak, 1 ORDU	5,60 €
Abonatu gabekoak, ORDUKA	8,30 €

Tarifak

Erabilera anitzeko aretoa: Urreta

I),II) eta III) taldeetako bonatuak, 1 ORDU	11,20 €
Abonatu gabekoak, ORDUKA	22,50 €

Kirol kantxa estalia:

Urreta-Unkina-Elexalde

I),II) eta III) taldeetako bonatuak, 1 ORDU	19,00 €
Abonatu gabekoak, ORDUKA	36,40 €
I),II) eta III) taldeetako abonatuaren argi-gehigarria ORDUKA.....	3,20 €
Abonatu gabekoaren argi-gehigarria, ORDUKA	5,50 €

Kirol kantxa estaliko modulua:

Urreta-Unkina-Elexalde

I),II) eta III) taldeetako bonatuak, 1 ORDU	6,30 €
Abonatu gabekoak, ORDUKA	12,00 €
I),II) eta III) taldeetako abonatuaren argi-gehigarria ORDUKA.....	1,50 €
Abonatu gabekoaren argi-gehigarria, ORDUKA	2,80 €

11ko futbol-zelaia: Elexalde-Unkina

I),II) eta III) taldeetako bonatuak, 1 ORDU	34,20 €
Abonatu gabekoak, ORDUKA	49,00 €
I),II) eta III) taldeetako abonatuaren argi-gehigarria ORDUKA.....	8,80 €
Abonatu gabekoaren argi-gehigarria, ORDUKA	11,20 €

7ko futbol zelaia: Elexalde-Unkina

I),II) eta III) taldeetako bonatuak, 1 ORDU	25,70 €
Abonatu gabekoak, ORDUKA	36,80 €
I),II) eta III) taldeetako abonatuaren argi-gehigarria ORDUKA.....	6,30 €
Abonatu gabekoaren argi-gehigarria, ORDUKA	8,80 €



Tarifak



Beste jarduera batzuk

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

Sauna

I),II) eta III) taldeetako abonatuak, SAIOKA	3,30 €
Abonatu gabekoak, SAIOKA	3,80 €
I),II) eta III) taldeetako abonatuak 10 SAIOKO BONOAK	28,50 €
Abonatu gabekoak, 10 SAIOKO BONOAK	33,10 €

> **Urretako Kiroldedia:** Egun bikoitietan emakumezkoak, egun bakoitietan gizonezkoak.

Ordutegia: astelehenetik ostiralera, 9:00etatik 22:30era

Larunbatetan 10:00etatik 21:30era

Igande eta jai-egunetan 10:00etatik 19:30era

> **Unkinako Kiroldedia:** Egun bakoitietan emakumezkoak, egun bikoitietan gizonezkoak.

Ordutegia: astelehenetik ostiralera, 9:30etatik 13:00etara eta

15:30etatik 22:00etara

Larunbatetan, 9:00etatik 21:30etara

Igande eta jai-egunetan, 9:30etik 14:30era.

Areto kardiobaskularra

I),II) eta III) taldeetako abonatuak ,SAIOKA	doan €
Abonatu gabekoak, SAIOKA	3,00 €
Abonatu gabekoak, HILABETEKA	29,30 €

Rokodromoa

I),II) eta III) taldeetako abonatuak, SAIOKA	1,00 €
Abonatu gabekoak, SAIOKA	3,10 €
I),II) eta III) taldeetako abonatuak HILABETEKA	12,80 €
Abonatu gabekoak, HILABETEKA	29,30 €

Zerbitzuak

Galdutako edo narriatutako txartelak berritzea	4,70 €
--	--------

Instalazioak



Unkinako Kiroldedia

- > HELBIDEA: Meatzeta Bidea z.g. (Usansolo).
- > TELEFONOA: 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
 - Frontoi estalia.
 - Igerileku klimatizatua.
 - Kirol kantxa estalia.
 - Belar artifizialeko futbol zelaia 11ko futbolerako eta 7ko futbolerako.
 - Sauna.

Urretako Kiroldedia

- > HELBIDEA: Bizkai kalea 44.
- > TELEFONOA: 94 456 27 03
- > ORDUTEGIA: astelehenetik ostiralera, 08:00etatik 23:00etara
Larunbatetan, 09:00etatik 22:00etara
Igande eta jaiegunetan, 9:00etatik 20:00etara
 - Kirol kantxa estalia.
 - 8 kaleko igerileku klimatizatua eta ikasteko 17 metroko igerilekua.
 - Squash kantxa, padel-kantxa.
 - Erabilera anitzeko aretoa.
 - Gimnasio kardiobaskularra.
 - Sauna.
 - Rokodromoa.

Zuhatzuko kirol gunea

- > HELBIDEA: Zuhatzu auzoa z.g.
- > ORDUTEGIA: astelehenetik ostiralera, 17:00etatik 22:00etara
Larunbatetan, 10:00etatik 20:00etara
Igandeetan eta jaiegunetan, 10:00etatik 14:00etara
 - Belar artifizialeko futbol-zelaia.
 - Padel-pista.
 - Tenis pista.

Erabiltzaileek 30 minutu izango dituzte, gehigarri gisa, garbitzeko eta instalaziotik irteteko.

Instalazioak



Elexaldeko Kiroldegia

- > HELBIDEA: Elexalde auzoa z.g.
- > TELEFONOA: 94 456 30 43

PILOTALEKUA

- > ORDUTEGIA: astelehenetik ostiralera, 11:00etatik 22:00etara
Larunbatetan, 09:00etatik 20:00etara
lgandeetan eta jaiegunetan, 9:00etatik 14:00etara
Pilotalekuen ordutegiak Urretako kiroldegian kontsultatu.
 - Frontoi estaliak.
 - Kirol kantxa estalia

ELEXALDEKO FUTBOL ZELAIA

- > ORDUTEGIA: astelehenetik ostiralera, 17:00etatik 22:00etara
Larunbatetan, 09:00etatik 20:00etara
lgandeetan eta jaiegunetan, 9:00etatik 14:00etara
 - Belar artifizialeko futbol-zelaia 11ko futbolerako eta 7ko futbolerako.
 - Atletismo pista

OHARRA: Erreserbak Urretako eta Unkinako kiroldegietako leihatiletan egingo dira.

Instalazioak

Elexaldeko Igerileku estaligabeak

- > HELBIDEA: Elexalde auzoa z.g.
- > TELEFONOA: 94 456 76 81
- > DENBORALDIA: ekainaren 15etik irailaren 15era (irailaren 14an itxita).
- > ORDUTEGIA: astelehenetik igandera, 11:00etatik 20:00etara. (Jarduera guztiak instalazioak jendearentzat itxi baino 15 minutu lehenago amaituko dira).
 - Igerileku olinpikoa eta zipli-zapla jarduteko modukoa.
 - Belar artifizialeko solariuma.



Instalaciones

Kurtzea Pilotalekua

- > HELBIDEA: Kurtzeko plaza z.g.
- > ORDUTEGIA: egun osoan zabalik.
 - 36 metroko frontoia.
 - 360 ikuslerentzako harmaila.

Aperribai Pilotalekua

- > HELBIDEA: Aperribai 38-A.
- > ORDUTEGIA: egun osoan zabalik.
 - 36 metroko frontoia.

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.

