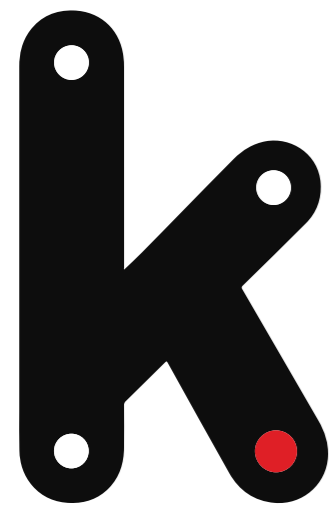


2017

SANTURTZI KIROL

ZERBITZU KATALOGOA CATÁLOGO DE SERVICIOS



kutxabank



MIKEL TRUEBA KIROLGUNEA

944 836 625
Pº REINA VICTORIA S/N

KABIEZES KIROLGUNEA

944 937 329
AXULAR S/N BAJO



- 3 PRESENTACIÓN
- 4 ABONOS FAMILIARES
- 6 INSTALACIONES
- 7 CALENDARIO DE CURSOS Y EVENTOS
- 8 ABÓNATE
- 10 MULTIACTIVIDAD
- 11 MONOACTIVIDAD
- 12 ACTIVIDADES ACUÁTICAS
- 14 RESERVAS
- 16 SALUD Y BIENESTAR
- 17 RELAX BANEARIO-SPA KABIEZES
- 18 SERVICIO MÉDICO DEPORTIVO
- 19 HORARIO

EDITORIALA

Herritar agurgarri hori:

Hiru dira bizimodu osasungarriaren zutabe nagusiak: ariketa fisikoa, elikadura osasungarria eta atsedena.

Horren jakitun izanik, urteak dira KUIkook kirola egiteko bidea errazten duen lan-ildoak jorratzen ari garela eta gure eskaintza horri Santurtzin ditugun bestelako proposamen pribatuak gaineratu behar dizkiogu.

Aldizkari edo zerbitzu-katalogo honetan eskaintzen dizugun guztia erakusten dizugu. Askotariko jarduera, ikastaro eta ordutegiak dituen sorta zabala aurkituko duzu. Oso eskaintza hurbila bai Mikel Trueba kiroldegian, bai Kabiezes Kirolgunean.

Hori guztia abian jartzeko erabakia hartzeko nahikoa ez bada, igerilekuetan, gimnasioetan edo kirol-pistetan edozein kirol probatu eta praktikatzera animatu nahi zaitugu eta bertan erabiltzaileek beren esperientzia kontatu eta kirolak zer onura ekartzen dien azaldu ahal izango dizute.

Ez izan zalantzarik, kirola osasungarria da zentzu guztietan eta, horregatik, horren aldeko apustua egiten jarraitu behar dugu.

Santurtzin, 2016ko abenduan

Danel Bringas Egilior
KUIko Presidentea



EDITORIAL

Estimado/a vecino/a:

Un ejercicio físico suficiente, una alimentación correcta y un adecuado descanso constituyen los tres principales factores que define una vida saludable.

Conscientes de ello, desde el IMD llevamos años desarrollando una línea de trabajo que facilita el acceso a la práctica deportiva, una oferta a la que además debemos sumar todas las propuestas privadas que tenemos en Santurtzi.

Esta revista o catálogo de servicios es una muestra de todo lo que te ofrecemos. Aquí encontrarás un abanico muy variado con múltiples actividades, cursos, horarios... una oferta muy cercana, tanto en el polideportivo Mikel Trueba como en Kabiezes Kirolgunea.

Si todo esto no es suficiente para decidirte a ponerte en marcha, te animamos a probar y practicar cualquier deporte en las piscinas, en los gimnasios o en las pistas deportivas, donde las personas usuarias te podrán hablar en primera persona de lo que les reporta hacer deporte.

No cabe duda, el deporte es beneficioso en todos los sentidos, y por ello, debemos seguir apostando por esta práctica.

En Santurtzi, diciembre de 2016

Danel Bringas Egilior
Presidente del IMD.



ABONU FAMILIARRA

Titularraren izenean egiten da, eta onuradunak haren ezkontidea, izatezko bikotea eta 1996arte jaiotako seme - alabak. 1992 eta 1995 urteen artean jaiotakoak, ikasten edo lanik gabe badaude, gehiago ordaindu gabe sartuko dira. Horrez gain, eta egoera berean badaude, 1987 eta 1991 urteen artean jaiotako seme-alabak edozein motatako familia-abonamenduan sartuko dira, bakarkako abonamenduaren %50 bakarrik ordaintzen. Batean zein bestean euren egoera agiriaren bidez egiaztatu behar izango dute.

Urritasun fisiko edo mental larria dutela egiaztatzen duten seme - alabak, ere bai onuradunak dira.

Urteko abonua ordainketa helbideratzen bada, lau epetan ordaindu daiteke, urtarrilean, martxoan, uztailan eta urrian bakoitzean %25 ordainduta.

ABONO FAMILIAR

Se entiende el expedido a nombre del titular, siendo sus beneficiari@s su cónyuge o pareja e hij@s nacidos hasta 1996. Los nacidos de 1992 a 1995 que estudien o estén en paro se incluyen sin costo alguno. Asimismo, los hijos e hijas nacidos de 1987 a 1991 que estén en la misma circunstancia, se podrán mantener en el abono familiar de cualquier modalidad pagando el 50% de lo que costaría su abono individual, debiendo demostrar documentalmente todos ellos su situación.

Se incluyen los hij@s que acrediten facultativamente sufrir discapacidad física o mental grave.

Si se domicilia el pago del abono anual se puede fraccionar el pago en cuatro veces al 25% en los meses de enero, marzo, julio y octubre.

ZURE OSASUNAGATIK, KIROLA EGIN

Ondoko instalazio eta zerbitzuetarako sarrera librea:

- Igeritoki girotua eta udakoa.
- Atletismo-pista.
- Squasha, asteleheneretik ostiralera, 08:00etatik 16:00etara. Erreserba 1€. Abuztuan itxita.
- Ekintzak, erreserbak eta ikastaroetan deskontuak.

POR TU SALUD, PRACTICA DEPORTE

Acceso libre a las siguientes instalaciones y servicios:

- Piscinas climatizadas y de verano.
- Pista de atletismo.
- Squash, de lunes a viernes, de 08:00 a 16:00h. Reserva 1 €. Agosto cerrado.
- Descuento en actividades, reservas y cursos.

ERROLDATUTAKO FAMILIA UGARIAK

Santurtzin erroldatutako familia ugariak edo hurrengo taulan ezarritako kopurutik beherako diru-sarrerak dituzten familiek urteko abonuan %50EKO DESKONTUA izateko eskubidea izango dute, gizarte-laguntzak emateko araudian ezarritakoari jarraituz. Familia ugariaren agiria abonua eskatzen den unean erakutsi behar da eta ez da berraztertuko berau indarrean dagoen bitartean.

FAMILIAS NUMEROSAS EMPADRONADAS

Las familias numerosas empadronadas o aquellas cuyos ingresos no alcancen los señalados en la siguiente tabla tendrán derecho a la **REDUCCIÓN DEL 50%** de la tasa en el abono anual siguiendo la normativa de concesión de ayudas sociales. La condición de familia numerosa debe acreditarse en el momento de solicitar el abono y no es revisable durante la vigencia del mismo.

	PREZIOAK PRECIOS	EZ ERROLDATUA NO EMPADRONAD@	ERROLDATUA EMPADRONAD@
FAMILIARRA - FAMILIAR	Urteko - Anual	245 €	180 €
	Sehilekoa - Semestral	149 €	109 €
	Hiruhilekoa - Trimestral	104 €	73,50 €
	Hilabetekoa - Mensual	56,50 €	41 €
BANAKAKOA - INDIVIDUAL	Urteko - Anual	201 €	146,50 €
	Sehilekoa - Semestral	116 €	86 €
	Hiruhilekoa - Trimestral	64 €	48,50 €
	Hilabetekoa - Mensual	29 €	20,50 €

Abonatuentzako aparkalekurako txartelak 7€ balio du. Informazio gehiago jasotzeko, kontrolean galdetu. El coste de la tarjeta de acceso al parking para ABONAD@S al IMD es de 7€. Solicite información en recepción.

FAMILIA - UNITATEKO KIDEAK MIEMBROS EN LA UNIDAD FAMILIAR	URTEKO GEHIENGO DIRU SARRERAK CUANTÍA MÁXIMA ANUAL EN EUROS (**)
1	13.759,20 €
2	18.616,20 €
3	22.015,52 €
4	25.414,71 €

(**) Las cuantías corresponden al salario mínimo interprofesional establecido en el Real Decreto 1171/2015, de 29 de diciembre, por el que se fija el salario mínimo interprofesional para 2016, incrementadas en un 50% y la cantidad resultante se establece para la unidad familiar de sólo 1 miembro, multiplicándose éste por 1,3530 de ser 2 miembros, y lo que resulte por 1,1826 si son 3, y éste por 1,1544 si son 4.

INSTALAZIOAK - INSTALACIONES

POLIDEPORTIVO MIKEL TRUEBA

Pabellón multiusos (1)
Piscinas cubiertas (3)
Piscinas descubiertas (3)
Hidromasaje (2)
Pista atletismo (1)
Campo fútbol-sala artificial (1)
Pistas de tenis descubiertas (3)
Pistas de tenis cubiertas (1)
Pistas de padel descubiertas (4)
Squash (2)
Sala de fitness (1)
Sala de spinning (1)
Gimnasio de aeróbic (1)
Gimnasio polivalente (1)
Sala de reuniones (1)
Cafetería
Sauna y masaje (1)

KABIEZES KIROLGUNEA

Pabellón polideportivo
Piscina cubierta
Sala de fitness (500m)
Sala de spinning
Sala de aeróbic
Gimnasio polivalente (Yoga, Pilates, etc.)
Balneario urbano
Campos de fútbol (2)
Cafetería
Edificio complementario de vestuarios de fútbol

ADSCRITAS AL I.M.D.

Campo de fútbol San Juan
Campo de fútbol San Jorge
Frontón de Larrea
Pabellón de remo



IKASTARO ETA EKITALDI BEREZIEEN EGUTEGIA CALENDARIO DE CURSOS Y EVENTOS ESPECIALES

	CURSOS	EVENTOS
URTARRILA - ENERO	BIZKAR-ESKOLA ESCUELA DE ESPALDA	-
OTSAILA - FEBRERO	-	-
MARTXOA - MARZO	ZUMBA ASTAPENA - INICIACIÓN	-
APIRILA - ABRIL	SABEL LAUA VIENTRE PLANO	PASEO OSASUNGARRIA ZIERBENARA PASEO SALUDABLE "IDA Y VUELTA A ZIERBENA"
MAIATZA - MAYO	ZUMBA EN FAMILIA	PADEL EGUNA - DÍA DEL PADEL
EKAINA - JUNIO	PADEL JOLASTEN IKASI APRENDE A JUGAR AL PADEL	PASEO OSASUNGARRIA SERANTESERA PASEO SALUDABLE "SUBIDA AL SERANTES" MARATÓN DE SPINNING O ZUMBA FIESTA DE LA 3ª EDAD
IRAILA - SEPTIEMBRE	INICIACIÓN A BAILES LATINOS	-
URRIA - OCTUBRE	-	PASEO OSASUNGARRIA BILBORA PASEO SALUDABLE "DESDE SANTURTZI A BILBAO..."
AZAROA - NOVIEMBRE	-	-
ABENDUA - DICIEMBRE	-	MARATÓN SOLIDARIO DE SPINNING FIESTA INTERGENERACIONAL (ABUEL@S-NIET@S) EUSKARAREN ALDEKO ASTEA

Programazio hau aldatua izan daiteke bai jardueretan, bai hilabeteetan.
Los cursos podrán verse modificados por el IMD.

ABUZTUAN SOILIK, KLIMATIZATUTAKO IGERILEKUAK ITXIAK EGONGO DIRA, UDAKOAK ZURE ESKURA DITUZULARIK

Mikel Trueba kiroldegiko igerileku klimatizatua ere, uztaileko larunbatetan, igandeetan eta jai egunetan itxita egongo da. Esandakoaz gain, arazo teknikoak konpontzeko, osasun arauak horrela zehazten dutelako edota kirol lehiaketak egiteko ere itxita egon liteke. Azkenez, bestelako arazoren—gatik itxi beharko balitz, alde zuretik iragarriko litzateke kiroldegiko iragarki—taulan.

LAS PISCINAS CLIMATIZADAS ÚNICAMENTE CERRARAN EL MES DE AGOSTO TENIENDO A SU DISPOSICIÓN LAS DE VERANO.

La piscina climatizada del polideportivo Mikel Trueba se cerrará también los sábados, domingos y festivos durante el mes de julio; así mismo, por razones Técnicas y/o Normativas (Sanitarias), Competiciones Deportivas, además de otros días que se anunciarán debidamente en el tablón de anuncios.

ERROLDATUTAKOENTZAT KIROL TXARTEL BEREZIAK ABONOS ESPECIALES PARA PERSONAS EMPADRONADAS	PREZIOA PRECIO
ETXEKOENTZAT UDA DENBORALDIKO IGERILEKUKO TXARTELA ESPECIAL TEMPORADA DE PISCINA DE VERANO FAMILIAR	73,50 €
BANAKAKOENTZAT UDA DENBORALDIKO IGERILEKUKO TXARTELA ESPECIAL TEMPORADA DE PISCINA DE VERANO INDIVIDUAL	48,50 €
URTEKO TXARTEL ARRUNTA (IGERILEKU GIROTUA SOILIK) ABONO ORDINARIO ANUAL (SÓLO PISCINA CLIMATIZADA)	128,50 €
ATLETISMO KIROL TXARTELA ALDAGELA OROKORRAK ABONO ATLETISMO Y VESTUARIOS GENERALES	64 €
KIROLARI TXARTELA CARNÉ DE DEPORTISTA	64 €

Eguntarte naturalak beti (urtea, sei hilabetea, hiruhilabetea, hilabetea).
Siempre periodos naturales (año, semestre, trimestre, mes).

BUSCADOR DEPORTIVO

Busca tus actividades deportivas,
cursos, carreras, competiciones,
eventos deportivos, ...

mugibili

www.mugibili.euskadi.eus



ABONA ZAITEZ ABÓNATE

OSASUNTSU EGOTEKO EGIN BEHARREKO
GUTXIENGO ARIKETA FISIKOA

MÍNIMOS DE ACTIVIDAD FÍSICA QUE DEBE
REALIZAR PARA CONTRIBUIR A SU SALUD



SARRERAK ETA ERRESERBAK

Abonatuek behin behineko erreserbak telefonoz egiteko aukera izango dute. Erreserba behin-betikoa izan dadin, gutxienez egun bi lehenago ordaindu beharko da, bestela erreserba bertan behera geratuko da eta instalazioa gainerako erabiltzaileen esku egongo da.

Hileko erreserbak egin ahal izango dira, prezioa aurreko hilaren 15a baino lehen ordainduz, bestela, erreserbatutako ordua libre geratuko da eta gainerako erabiltzaileek erreserba egiteko aukera izango dute.

ENTRADAS Y RESERVAS

Los abonad@s podrán efectuar reservas puntuales provisionales por teléfono. Para efectuarla de forma definitiva será necesario abonarla con una antelación mínima de dos días, de lo contrario se perderá la opción provisional de reserva, quedando la instalación a disposición de otr@ usuari@.

Se podrán realizar reservas mensuales, pagando el precio estipulado antes del día 15 del mes anterior, en caso contrario dicha hora quedará libre y a disposición del resto de usuari@s.

ADINA - EDAD	AKTIBITATEAK - ACTIVIDADES
1-5 URTE	<ul style="list-style-type: none"> Egunean zehar, gutxienez 3 hordu aktibo izan beharko lirateke. Ordu bat baino gehiago geldirik ez egotea, lo egiteko izan ezik. Urte bi baino txikiagoak ez lirateke telebista aurrean egon behar edo pantailako jolasak egiten. 2 eta 5 urte bitartekoak pantaila aurrean egoten diren denbora murriztea.
HAURTZAROA ETA NERABEZAROA : 6-18 URTE	<ul style="list-style-type: none"> Egunean jarduera fisikoa moderatua edo gogorra gutxienez 60 minuto metatzea. 60 minutu horietako gehiengo jarduera aerobikoa izan beharko litzateke. Astean 3 egun giharrak eta hezurak indartzeko jarduera gogorak egin beharko lirateke. Pantaila aurrean 2 ordu gehienez egotea.
ADULTOS DE 19 A 64 AÑOS	<ul style="list-style-type: none"> Acumular un mínimo de 150 minutos semanales de práctica. 75' deberían ser de actividad aeróbica vigorosa. Convendría llegar a realizar 300' semanales de práctica deportiva. Dos veces por semana conviene fortalecer los grandes grupos musculares. Evitar permanecer quietos, sentados o en actividades sedentarias durante periodos prolongados.
PERSONAS MAYORES DE 65 AÑOS	<ul style="list-style-type: none"> Acumular un mínimo de 150 minutos semanales de práctica. 75' deberían ser de actividad aeróbica vigorosa o una combinación de actividad moderada y vigorosa. Convendría llegar a realizar 300' semanales de práctica deportiva. Dos veces por semana conviene fortalecer los grandes grupos musculares. Evitar permanecer quietos, sentados o en actividades sedentarias durante periodos prolongados. Los adultos con movilidad reducida deberían realizar ejercicios para mejorar el equilibrio e impedir las caídas

Paidotribo argitaletxearen "Investigación e innovación en el deporte" liburutik jasotako aholkuak.
Consejos obtenidos del libro "Investigación e innovación en el deporte". Ed. Paidotribo

AKTIBITATEA - ACTIVIDAD	EZ ERROLDATUAK NO EMPADRONAD@S	ERROLDATUAK EMPADRONAD@S
ATLETISMO PISTA - PISTA ATLETISMO Sarrera - Entrada individual	-	3,5 €
IGERITOKIAREN SARRERA - ENTRADA PISCINAS 14 urtetik beherakoak - Menores de 14 años	-	2,5 €
14 urtetik gorakoak - Mayores de 14 años	-	3,5 €
	EZ ABONATUAK NO ABONADO@S	ABONATUAK ABONADO@S
HIDROMASAJEA - HIDROMASAJE	2,5 €	2,5 €
MATERIALAREN ALOKAIRUA - ALQUILER DE MATERIAL	4,5 €	3,5 €

HARPIDEDUNAK. 1. KAPITULUA - 7. ARTIKULUA

4. Harpidedun-txartela personala eta bestezina da; beraz, titularra ez den beste lagun batek erabiltzen bada, txartela kendu egingo zaio hil batez eta Institutuak ez dio inolako diru-kopururik ordaindu beharko. Behin eta berriz gertatuz gero, hutsegite larritzat joko da, eta dagokion eran zigortuko da.

5. Harpidedun-txartela galtzen bada edo hondatzen bada, bere eginkizunerako balio ez duela geratuz, UKIri jakinarazi beharko zaio berehala. Hala, UKI txartel bat egingo du, aurrez, legeak ezarritako tasa ordainduta.

REGLAMENTO GENERAL . CAPÍTULO 1 - ARTÍCULO 7

4. El carné es personal e intransferible y su uso por persona diferente del titular llevará implícito la retirada del mismo por el periodo de un mes, sin derecho a abono de cantidad alguna por parte del IMD. Si se produce reiteración, será considerada como falta grave y se sancionará como corresponda.

5. La pérdida o deterioro funcional del carné de abonad@ deberá ser comunicado de inmediato al IMD, que facilitará una nueva tarjeta previo pago de la tasa legalmente establecida.

MULTIAKTIBITATEA

Zabalik astelehenetik ostiralera, larunbat arratsaldean eta igande goizean. Fitness Gela (kardio eta giharra), Spinning, Aerobik, Zumba, Kemagrasa, Tenkadak, Spintonik eta Multigym barne: spa eta balneariorako hilerro sarrera bat ere (batu ezinaz eta astelehenetik ostiralera).

HORARIO MIKEL TRUEBA KIROLDEGIA ORDUTEGIA

	ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES	LARUNBATA SÁBADO	IGANDEA DOMINGO
08:10	SPINTONIK	-	SPINTONIK	-	-	-	-
09:10	ZUMBA	AERÓBIC	BODY BAR	STEP	ZUMBA	-	-
10:00	GIM. MANTEN.	-	GIM. MANTEN.	-	GIM. MANTEN.	-	-
10:10	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	HIPOPRESIVOS	-
14:30	-	SPINNING	-	SPINNING	-	-	-
18:10	SPINNING ZUMBA	ZUMBA	SPINNING ZUMBA	ZUMBA	SPINNING	-	-
19:00	GIM. MANTEN.	-	GIM. MANTEN.	-	GIM. MANTEN.	-	-
19:10	VIENTRE PLANO 30'	SPINNING KEMAGRASAS	GAP+ESTIRAMIENTOS	SPINNING KEMAGRASAS	ZUMBA	-	-
20:10	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	-	-	-
FITNESS	08:00-22:00	08:00-22:00	08:00-22:00	08:00-22:00	08:00-22:00	09:30-13:30	-

HORARIO KABIEZES KIROLGUNA ORDUTEGIA

	ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES	LARUNBATA SÁBADO	IGANDEA DOMINGO
09:10	GAP	ZUMBA	AERÓBIC	BODY BAR	KEMAGRASAS	-	-
10:10	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	-
11:10	-	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA	KEMAGRASAS	-
12:10	C. SINERGY	-	C. SINERGY	-	C. SINERGY	HIPOPRESIVOS	-
13:10	C. SINERGY	-	C. SINERGY	-	C. SINERGY	-	-
14:30	ZUMBA	-	ZUMBA	-	-	-	-
18:10	ZUMBA	ZUMBA SPINNING	ZUMBA	ZUMBA SPINNING	SPINNING	-	-
19:10	SPINNING	GAP+ESTIRAM.	SPINNING	GAP+ESTIRAM.	C. SINERGY	-	-
20:10	ZUMBA	SPINNING	KEMAGRASAS	SPINNING ZUMBA	-	-	-
21:10	SPINNING	-	SPINNING	-	-	-	-
FITNESS	09:00-22:00	09:00-22:00	09:00-22:00	09:00-22:00	09:00-22:00	09:30-13:30 16:30-20:30	09:30-13:30

Programazio hau aldatu ahal izango da ekintzetan, datetan, ordutegietan eta polikiroldegietan. Abuztuan Fitness-a Mikel Trueba polikiroldegian baino ez da emango. Esta programación podrá variar en cuanto a actividades, fechas, horarios e incluso polideportivo. El mes de agosto sólo se impartirá la actividad de Fitness.

ABONATUAK - ABONAD@S	33 €	EZ ABONATUAK - NO ABONAD@S	43 €
21 urtetik beherako eta 65etik gorako abonatuak Abonad@S menores de 21 años y mayores de 65 años	29 €	21 urtetik beherako eta 65etik gorako abonatuak Abonad@s menores de 21 años y mayores de 65 años	39 €
Kasu bietan ekainean eta uztailean ere izena emanda daudenen abuztuko kuota 15 € izango da En ambos casos, para las personas que se mantengan inscritas en junio y julio la cuota de agosto será de	15 €	Kasu bietan ekainean eta uztailean ere izena emanda daudenen abuztuko kuota 15 € izango da En ambos casos, para las personas que se mantengan inscritas en junio y julio la cuota de agosto será de	15 €

MULTIACTIVIDAD

Abierto de lunes a viernes, sábados tarde y domingos mañana. Incluye: Sala Fitness (cardio y muscular), Spinning, Aerobic, Zumba, Kemagradas, G.A.P., Estiramientos, Spintonik y Multigym. (Además de una entrada mensual al balneario, no acumulable y de lunes a viernes).

MONOAKTIBITATEA MONOACTIVIDAD

KIROL EKINTZA ACTIVIDAD	MIKEL TRUEBA	KABIEZES	PREZIOA PRECIO
PILATES	L - X 09:00 - 10:00 10:00 - 11:00 11:00 - 12:00 12:00 - 13:00 14:30 - 15:30 17:00 - 18:00 18:00 - 19:00 19:00 - 20:00 20:00 - 21:00 21:00 - 22:00	M - J 10:00-11:00 11:00-12:00 18:30-19:30 19:30-20:30	41 € EZ ABONATUAK NO ABONAD@S
PILATES INICIACIÓN	M - J 19:00 - 20:00 20:00 - 21:00		
YOGA	M - J 10:00 - 11:30 11:30 - 13:00 17:30 - 19:00 20:00 - 21:30	M - J 11:30 - 13:00 18:30 - 20:00 20:00 - 21:30	31 € ABONATUAK ABONAD@S
PATINAJE ADULTOS	SÁBADOS 11:30 - 13:00 FRONTÓN SERANTES		
PATINAJE INFANTIL	SÁBADOS 10:00 - 11:30 FRONTÓN SERANTES		42,50 € URTEKO ABONATUA ABONADO ANUAL
TXIKI ZUMBA	M - J 17:10 - 18:00	-	
ESCUELA DE ESPALDA	L - X 19:00 - 20:00	M - J 17:15 - 18:15	56,50 € EZ ABONATUAK NO ABONAD@S
BAILES LATINOS	M - J 21:00 - 22:00	L - X 21:00 - 22:00	
DANZA DEL VIENTRE	L - X 20:30 - 21:45	-	42,50 € ABONATUAK ABONAD@S
GIMNASIA +55	L - M - X - J - V 08:30 - 09:15 09:15 - 10:00 10:00 - 10:45 10:45 - 11:30	L - M - X - J - V 09:15 - 10:00 10:00 - 10:45 10:45 - 11:30	
TENIS	L - V 09:30 - 10:30	-	56,50 € EZ ABONATUAK NO ABONAD@S
	L - X 17:30 - 21:30		
	M - J 16:30 - 21:30		
	VIERNES 17:30 18:30 19:30 20:30		
PADEL	SÁBADOS 10:00 11:00 12:00 13:00	-	42,50 € ABONATUAK ABONAD@S
	L - X 18:30 - 19:30 19:30 - 20:30		
PADEL	VIERNES 17:30 18:30 19:30 20:30	-	56,50 € EZ ABONATUAK NO ABONAD@S
	SÁBADOS 10:00 11:00 12:00 13:00		



UR EKINTZAK ACTIVIDADES ACUÁTICAS

MIKEL TRUEBA

KIROL EKINTZA ACTIVIDAD	ORDUA HORARIOS	EGUNAK DÍAS
AQUAFITNESS	09:45 - 10:30 10:30 - 11:15 19:30 - 20:15	ASTELEHENETIK OSTEGUNERA LUNES A JUEVES
HYDROBIKE	18:45 - 19:30 20:15 - 21:00 21:00 - 21:45	
NATACIÓN DIRIGIDA	10:45 - 11:30 20:30 - 21:15 21:15 - 20:00	
CURSO ESPECIAL (Tratamiento de Columna y similares)	18:30 - 19:45 19:15 - 20:30	
AQUACOMBI	18:45 - 19:30	
AQUACIRCUIT	20:15 - 21:00	L - X / M - J
0-3 URTE (30 minutuko txandak) 0-3 AÑOS (Turnos de 30 min.)	11:00 - 12:30 16:30 - 20:00 16:15 - 19:45	VIERNES - OSTIRALA LARUNBATA - SÁBADO
EGERIKETA ESKOLA. ZURIA ESCUELA DE NATACIÓN. BLANCO	17:30 - 18:15 18:15 - 19:00 10:45 - 11:30 Oct - Enero 12:15 - 13:00 Feb - Junio	L - X / M - J S - D
EGERIKETA ESKOLA. BERDEA ESCUELA DE NATACIÓN. VERDE	17:30 - 18:15 18:15 - 19:00 10:00 - 10:45 Oct - Enero 10:45 - 11:30 Feb - Junio	L - X / M - J S - D
EGERIKETA ESKOLA. URDINA ESCUELA DE NATACIÓN. AZUL	17:30 - 18:15 18:15 - 19:00 11:30 - 12:15 Oct - Enero 10:00 - 10:45 Feb - Junio	L - X / M - J S - D
EGERIKETA ESKOLA. GORRIA ESCUELA DE NATACIÓN. ROJO	17:30 - 18:15 18:15 - 19:00 12:15 - 13:00 Oct - Enero 11:30 - 12:15 Feb - Junio	L - X / M - J S - D
EGERIKETA SINKRONIZATUA NATACIÓN SINCRONIZADA	17:30 - 18:15 17:30 - 18:15 18:15 - 10:45	LX / M - J V - S

UR EKINTZAK ACTIVIDADES ACUÁTICAS

MIKEL TRUEBA

KABIEZES

KIROL EKINTZA ACTIVIDAD	ORDUA HORARIOS	EGUNAK DÍAS	ORDUA HORARIOS	EGUNAK DÍAS
4-5 URTE. 1 MAILA 4-5 AÑOS. NIVEL 1	17:50 - 18:35 18:35 - 19:20	L - X / M - J	-	-
	-	-	17:30 - 18:15	L - X
	-	-	18:15 - 19:00	M - J
4-5 URTE. 2 MAILA 4-5 AÑOS. NIVEL 2	10:45 - 11:30	S - D	-	-
	17:50 - 18:35 18:35 - 19:20	L - X / M - J	-	-
	-	-	17:30 - 18:15	M - J
4-5 URTE. JOLAS-IGERIKETA 4-5 AÑOS. NAT. RECREATIVA	-	-	18:15 - 19:00	L - X
	10:45 - 11:30	S - D	-	S - D
	17:50 - 18:35 18:35 - 19:20	L - X / M - J	18:15 - 19:00 17:30 - 18:15	L - X M - J
+ 6 URTE. HASTAPENA + 6 AÑOS. INICIACIÓN	11:30 - 12:15	S - D	-	-
	19:20 - 20:05	L - X	19:00 - 19:45	L - X
+ 6 URTE. HOBKUNTZA + 6 AÑOS. PERFECCIONAMIENTO	10:00 - 10:45	S - D	-	-
	19:20 - 20:05	L - X / M - J	-	-
+ 6 URTE. JOLAS-IGERIKETA + 6 AÑOS. NAT. RECREATIVA	10:00 - 10:45	S - D	19:00 - 19:45	L - X
	17:30 - 18:15 18:15 - 19:00	L - X / M - J	-	-
HELDUAK. HASTAPENA ADULTOS. INICIACIÓN	10:00 - 10:45 15:00 - 15:45	L - X	10:00 - 10:45 15:00 - 15:45 20:00 - 20:50	L - X
	10:00 - 10:45 15:00 - 15:45	M - J	10:00 - 10:45 15:00 - 15:45 20:05 - 20:50	M - J
HELDUAK. HOBKUNTZA ADULTOS. PERFECCIONAMIENTO	20:05 - 20:50	L - X / M - J	-	-
	-	-	11:30 - 12:15	L - X
HAURDUNENTZAKO JARDUERAK ACT. ACUÁTICAS EMBARAZADAS	-	-	19:45 - 20:30	M - J
	-	-	10:45 - 11:30	L - X
+ 55 URTE - + 55 AÑOS	11:30 - 12:15	L - X	10:45 - 11:30	L - X

ERRESERBAK - RESERVAS

KIROL EKINTZA ACTIVIDAD	ABONATUAK ABONAD@S	EZ ABONATUAK NO ABONAD@S
KIROL ANITZETARAKO PISTA - PISTA POLIDEPORTIVA	43,50 €	52 €
KIROL ANITZETARAKO PISTA *HILEAN PISTA POLIDEPORTIVA *MES	141,50 €	184 €
KANPOKO ZELAIA - CAMPO EXTERIOR	26,50 €	39,50 €
KANPOKO ZELAIA *HILEAN - CAMPO EXTERIOR *MES	94,50 €	112,50 €
SQUASHA - SQUASH	3,50 €	7 €
SQUASHA *HILEAN - SQUASH *MES	13 €	20,50 €
TENISA - TENIS	6 €	9,50 €
TENISA *HILEAN - TENIS *MES	25,50 €	39,50 €
TENISA (16:00ak arte) - TENIS (hasta las 16:00)	4,50 €	-
PADELA ORDU 1 - PADEL 1HORA	6 €	9,50 €
PADELA ORDU 1 ETA ERDI - PADEL 1 HORA Y MEDIA	9 €	14,25 €
PADELA (16:00ak arte) - PADEL (hasta las 16:00)	3,50 €	-
MAHAI TENISA - TENIS DE MESA	2,50 €	4,50 €
FUTBOL 11 ZELAIA - CAMPO DE FUTBOL 11	96,50 €	96,50 €
FUTBOL 7 ZELAIA - CAMPO DE FUTBOL 7	62 €	62 €
LARREAKO FRONTOIA - FRONTÓN LARREA	1 €	9,50 €
AUTOA - COCHE	60 €	65 €
MOTOA - MOTO	25 €	35 €

IGERIKETA IKASTAROAK CURSOS DE NATACIÓN	ABONATUAK ABONAD@S	EZ ABONATUAK NO ABONAD@S
IGERIKETA 2 EGUNETAN - NATACIÓN 2 DÍAS	30 €	46 €
IGERIKETA +55 URTE - NATACIÓN +55 AÑOS	23 €	32,50 €
IGERIKETA GAZTEAK - NATACIÓN JÓVENES	23 €	32,50 €
AQUAERÓBIC-a / HYDROBIKE-a IGERIKETA GIDATUA AQUAERÓBIC / HYDROBIKE NATACIÓN DIRIGIDA	31 €	41 €
BIZKAR-HEZURRERAKO IKASTARO BEREZIA CURSO ESPECIAL COLUMNA	55 €	75 €
UR JARDUERA 0-3 URTE ACTIVIDAD ACUÁTICA 0-3 AÑOS	30 €	-

8 urte baino gazteagoak beti lagunduta - Menores de 8 años, en baño libre, siempre acompañados.



ERRESERBAK RESERVAS

ALOKAIRU BEREZIA ALQUILERES ESPECIALES	PREZIOA PRECIO
IGERITOKIKO KALEA 25M / H - CALLE PISCINA 25M / H	64 €
KIROL ANITZETARAKO PISTA, HARMAILEKIN - PISTA POLIDEPORTIVA CON GRADAS / HORAS	143 €
KIROL ANITZETARAKO PISTA KIROLA EZ DEN JARDUERETARAKO PISTA POLIDEPORTIVA USO NO DEPORTIVO	1.425 €
GIMNASIO ORDUKO - GIMNASIO POR HORAS	38,50 €
GILTZA GALDU EDO APURTZEA - PÉRDIDA O ROTURA DE LLAVE	46 €€
ERRAKETA, BALOIA GALDU EDO APURTZEA - PÉRDIDA O ROTURA DE RAQUETA, BALÓN, ...	46 €
TXARTELA BIKOITZEA - DUPLICADO DE TARJETA	1 €€
TXARTELA BEHAR EZ DEN MODUAN ERABILTZEA - UTILIZACIÓN INDEBIDA DE TARJETA	19 €
LARREA PILOTALEKUAREN ALOKAIURA KIROLA EZ DEN BESTE JARDUERA EDO IKUSKIZUN BATZUETARAKO ALQUILER FRONTÓN LARREA PARA OTRAS ACTIVIDADES O ESPECTÁCULOS NO DEPORTIVOS	96,50 €
LARREA PILOTALEKUAREN ALOKAIURA, BESTE KIROL JARDUERA EDO IKUSKIZUNETARAKO ALQUILER FRONTÓN LARREA PARA OTRAS ACTIVIDADES O ESPECTÁCULOS DEPORTIVOS	46 €

KIROL ESKOLAK - ESCUELAS DEPORTIVAS

Zure seme-alabak hauetako kirol bat egitea nahi baduzu polikiroldegiko kontrolean edo klubean galdetu.

Si quieres que tu hij@ realice algunos de estos deportes, pregunta en la recepción del polideportivo o en el club correspondiente.

ATLETISMO
FÚTBOL SALA
BALONCESTO
AJEDREZ
REMO

G. RÍTMICA
TENIS
FÚTBOL
NATACIÓN
TIRO CON ARCO,...



OSASUNA ETA ONGIZATEA SALUD Y BIENESTAR

EN LOS DOS POLIDEPORTIVOS

BI KIROLDEGIETAN

- MASAJE
- OSTEOPATÍA:
- CADENAS MUSCULARES
- DRENAJE LINFÁTICO

Duración estimada: 1 hora.

- MASAJE
- OSTEOPATIA:
- GIHAR KATEAK
- DRAINATZE LINFATIKOA

Saioko iraupena: ordu bat.

1 SESIÓN-SAIKO 1: 32 € BONO 5 SESIONES-5 SAIOKO BONOA 149 € BONO 10 SESIONES-10 SAIOKO BONOA 270 €

94 640 93 56 - 607 343 743

PRESOTERAPIA

PROMOCIÓN HASTA EL 31 DE MARZO
10 SESIONES 62 €



- Alivio de piernas pesadas
- Reduce la retención de líquidos
- Previene la aparición de varices
- Hanka astunen lasaitzea
- Likido erretentzioa eragozten du
- Barizeak saihesten ditu

Promozioz kanpo: 10eko bonoa: 90 €. Saio bat 10 € Fuera de promoción: Bono 10 sesiones 90 €. 1 sesión 10 €

SOLARIUM

PROMOCIÓN HASTA EL 31 DE MARZO
12 SESIONES 30 €

EN LOS DOS POLIDEPORTIVOS - BI KIROLDEGIETAN

Fuera de promoción:
Bono 10 sesiones 30 €. 1 sesión 4 €

Promozioz kanpo:
10eko bonoa: 30 €. Saio bat 4 €

ORDUTEGIA - HORARIO

GOIZEKO ORDUTEGIA
HORARIO DE MAÑANA
ASTEARTETIK IGANDERA ETA JAI EGUNETAN
DE MARTES A DOMINGO Y FESTIVOS
10:00 - 14:00

ARRATSALDEKO ORDUTEGIA
HORARIO DE TARDE
ASTELEHENETIK OSTIRALERA - DE LUNES A VIERNES
16:30 - 21:30

LARUNBATETAN - SÁBADOS 16:30 - 20:30

BALNEARIO KABIEZES

JARDUERA - ACTIVIDAD	ABONATUAK ABONAD@OS	EZ ABONATUAK NO ABONAD@OS
ALEKO SARRERA ENTRADA UNITARIA	6 €	7,50 €
HILEKO ABONAMENDU PERTSONALA ABONO INDIVIDUAL MENSUAL	38,50 €	52 €
10+2 ERABILERA KO ABONAMENDUA (3 HILABETE) ABONO DE UTILIZACIÓN 10+2 (3 meses)	59 €	76,50 €
TOKIKOAK DIREN KOLEKTIBOAK. 30 ERABILERA (6 hilabete) COLECTIVOS LOCALES 30 USOS (6 meses)	129,50 €	165 €
55 URTETIK GORAKOENTZAKO ALEKO SARRERA, AT - AZ - OS 10:00 - 14:00 MAYORES DE 55 AÑOS ENTRADA UNITARIA M - X - J DE 10:00 A 14:00	3,5 €	5 €



KIROL MEDIKUNTZA ZERBITZUA SERVICIO MÉDICO DEPORTIVO

Kirol-medikuntzan espezializatutako mediku batek eta OLT batek osatzen dute. Formado por un médico y un ATS especialistas en medicina deportiva.

ASTEARTE ETA OSTEGUNETAN 16:00 - 21:00 MARTES Y JUEVES

KIROL MEDIKUNTZA

- Kirolarientzako mediku-azterketak.
- Kirolerako mediku-azterketak, erabiltzaileentzat.
- Gaitasun fisikoko testa.
- Kirolerako mediku-konsulta.
- Talde federatueta lesionatuen nahiz kirolari independenteen arreta.
- Hitzarmenak eta igualak taldeekin.

MEDICINA DEPORTIVA

- Reconocimientos médicos a deportistas.
- Reconocimientos médicos deportivos a usuari@s.
- Test de actitud física.
- Consulta médico deportiva.
- Atención a lesionad@s de clubs federados y a deportistas independientes.
- Convenios e iguales con clubs.

ERREHABILITAZIOA, FISIOTERAPIA ETA KIROL MASAJEA

- Ultrasoniak, Infragorriak, Tens.
- Hidroterapia, Zikloergometroa.
- Kirolerako masajea eta masaje terapeutikoa.
- Muskulazioko gimnasioa, lesioetarako.
- Osteopatia, erreflexoterapia, akupuntura, mesoterapia, kirolerako dietak, infiltrazioak, ...

REHABILITACIÓN, FISIOTERAPIA Y MASAJE DEPORTIVO

- Ultrasonidos, Infrarrojos, Tens.
- Hidroterapia, Cicloergómetro.
- Masaje deportivo y terapéutico.
- Gimnasio de musculación para las lesiones.
- Osteopatía, reflexoterapia, acupuntura, mesoterapia, dietas deportivas, infiltraciones, ...

SANITATE ZERBITZUAK SERVICIOS SANITARIOS	EMPADRONAD@S FEDERAD@S EN EL CLUB LOCAL	BESTE BATZUK OTROS
CONSULTA REHABILITACIÓN	20,50 €	29 €
PRUEBAS DE ESFUERZO	38,50 €	48,50 €

HITZORDUA TELEFONOZ ESKATZEKO
PARA PEDIR CITA POR TELÉFONO

944 836 625



ORDUTEGIA HORARIO

EGUNAK DÍAS	MIKEL TRUEBA	
	KIROL KANTXAK PISTAS DEPORTIVAS	IGERILEKUAK PISCINAS
ASTELEHENETIK OSTIRALERA - LUNES A VIERNES	07:45 - 23:00	07:45 - 23:00
LARUNBATAK - SÁBADOS	09:00 - 14:00 16:00 - 22:00	09:00 - 14:00 16:00 - 20:00
IGANDEAK ETA JAIEGUNAK - DOMINGOS Y FESTIVOS	09:00 - 14:00	09:00 - 14:00
SÁBADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS DEL MES DE JULIO Y DURANTE TODO EL MES DE AGOSTO LA PISCINA INTERIOR ESTARÁ CERRADA		
	EKAINA ETA UTZAILA JUNIO Y JULIO	UDAKO DENBORALDIA TEMPORADA DE VERANO
ASTELEHENETIK OSTIRALERA - LUNES A VIERNES	07:45 - 22:00	EKAINA, UTZAILA ETA ABUZTUA JUNIO, JULIO Y AGOSTO
LARUNBATAK - SÁBADOS	09:00 - 14:00 17:00 - 21:00	10:00 - 21:00
IGANDEAK ETA JAIEGUNAK - DOMINGOS Y FESTIVOS	09:00 - 14:00	
	ABUZTUA AGOSTO	IRAILA SEPTIEMBRE
ASTELEHENETIK LARUNBATERA - LUNES A SÁBADO	09:00 - 14:00 17:00 - 21:00	10:00 - 20:00
IGANDEAK ETA JAIEGUNAK - DOMINGOS Y FESTIVOS	09:00 - 14:00	
	KABIEZES	
EGUNAK DÍAS	KIROL KANTXAK ETA IGERILEKUAK PISTAS DEPORTIVAS Y PISCINAS	
ASTELEHENETIK OSTIRALERA - LUNES A VIERNES	09:00 - 22:00	
LARUNBATAK - SÁBADOS	09:00 - 14:00 16:30 - 20:30	
IGANDEAK ETA JAIEGUNAK - DOMINGOS Y FESTIVOS	09:00 - 14:00	

Abuztuan garbiketa eta mantenimendu lanak direla eta, Kabiezes Kirolgunea itxia egondo da. El Centro Deportivo Kabiezes permanecerá cerrado durante Agosto por mantenimiento y limpieza.