



SARTU GURE APLIKAZIOAN ACCEDE A NUESTRA APLICACIÓN

Nahi duzunean eta edonondik zure mugikorrarekin edo tabletarekin klaseak erosteko aukera eta gehiago...

Servicio de compra de clases y más... cuando quieras y donde estés mediante tu teléfono o tablet.



kirola.arrasate.eus

2020 KIROLDEGIKO TARIFAK • TARIFAS DEL POLIDEPORTIVO 2020

HILABETEKA MENSUAL	PLUS		MATRIKULA
	Erroldatuak Censados	Ez Erroldatuak No Censados	Guztiak (lehen hilabetean) Todos (el primer mes)
-18	12,10 €	14,50 €	15,10 €
+18	20,20 €	24,20 €	25,30 €
Familia	32,20 €	38,60 €	40,20 €

OHARRAK NOTAS

Ez abonatuak gehigarri bat izango dute: 6€ egun bateko ekintzetan eta 10€ bi egunekotan.
2. ekintzatik aurrera %50eko DESKONTUA preziorik baxuena duen ekintzan! (Igeriketa izan ezik).
Ekintzetariko batek bi egunekoa izan behar du.

Los no abonados tendrán un suplemento de 6€ en las actividades de un día y 10€ en las de dos.
A partir de la 2ª actividad ¡50% DE DESCUENTO en la actividad de menor precio! (Excepto clases de natación).
Una de las actividades debe ser de dos días.

GOGORATU RECUERDA

Klase solteak erosteko aukera.

Informa zaitez.

Posibilidad de comprar clases sueltas. Infórmate.

Desde
4,65 €*
tik aurrera

* Ez abonatuak instalaziora sarrera ordaindu behar dute. Los no abonados deberán pagar la entrada a la instalación.

Bi egunetako saio konbinatua. Egun batean Spining ariketa kardiobaskularra eta bestean Body Pump tonifikazio saioa.

Landu bihotza eta giharrak!

Curso combinado de dos días. Ejercicio cardiovascular en Spining un día y tonificación en Body Pump al siguiente. ¡Trabaja tu corazón y tus músculos!

BERRIA NOVEDAD SPINING PUMP



BERRIA NOVEDAD BOXING STRONG



Kaloriak erretzeko saioak besoak, hankak, abdominalak eta gluteoak tonifikatzen dituzun bitartean.

Kickboxing mugimenduak, burpeak, jauziak, squats, lunges... Sesiones donde quemarás calorías mientras tonificas brazos, piernas, abdominales y gluteos. Movimientos de Kickboxing, burpes, saltos, squats, lunges...

MONITOREAK MUSAKOLA ETA UARCAPEKO GIMNASIOETAN SERVICIO DE MONITOR/A EN LOS GIMNASIOS DE MUSAKOLA Y UARCAPE

Musakola:

Astl-Astz 8:00-11:00
Astr-Ostg 18:30-21:30
Ostr: 11:30-14:30

Uarkape:

Une oro/Continuo

JARDUN ZURE ALDE,
OSASUNEZ!

KIROL ESKAINTZA
ACTIVIDADES DEPORTIVAS
2020-2021



ARRASATEKO UDALA
AYUNTAMIENTO DE MONDRAGÓN

Kirol
Zerbitzua
kirola.arrasate.eus

MUSAKOLA

ARETOKO JARDUERAK • ACTIVIDADES DE SALA

Jarduera Actividad	Egunak Días	Ordutegia Horario	Hileko Mensual	
LASAIAK • SUAVES	PILATES	Al/Az • Lu/Mi Ar/Og • Ma/Ju	09:30 · 10:30 · 15:00 · 17:30 · 19:30 09:15 · 18:30	38,40 €
	AERO PILATES	Os • Vi	07:00	23,00 €
YOGA	Al/Az • Lu/Mi	18:30	38,40 €	
	Os • Vi	10:30	23,00 €	
BODY BALANCE	Ar/Og • Ma/Ju	19:30	(X2) 31,15 €	
	Os • Vi	09:30	(X1) 18,70 €	
EGOKITUA	Ar/Og • Ma/Ju	17:30	23,50 €	
BERRIA NOVEDAD K-STRECH	Al • Lu	11:30 · 16:00	40,00 €	
	Ar • Ma	10:30 · 17:30		
	Az • Mi	07:00 · 16:00		
	Og • Ju	10:15 · 17:30		
	Os • Vi	09:30		
AKTIBOAK • ACTIVOS	BOXING STRONG	Os • Vi	10:30 · 15:00	23,00 €
	ZUMBA	Al/Az • Lu/Mi	10:30 · 15:00 · 18:30 · 19:30	31,15 €
	SPINING	Al/Az • Lu/Mi	07:00 · 18:30 · 19:30	31,15 €
		Ar/Og • Ma/Ju	07:00 · 09:15 · 17:30 · 18:30	
		La • Sa	09:30	
	BODY PUMP	Ar/Og • Ma/Ju	18:30	31,15 €
SPINING PUMP	Al/Az • Lu/Mi	17:30	31,15 €	
	Ar/Og • Ma/Ju	19:30		
JUMPING	Ar/Og • Ma/Ju	20:30	38,40 €	
GAZTEAK	ZUNBA GAZTEAK	Az • Mi	17:30	15,60 €
	SPINING GAZTEAK	Al • Lu	17:30	15,60 €
+60	GIMNASIA +60	Ar/Og • Ma/Ju	10:15 · 11:15	14,00 €

Plazak mugatuak izango dira, gela bakoitzaren edukieraren arabera. Izenematea egitea derrigorra izango da erabiltzaile guztientzat.

Plazas limitadas, según el aforo de cada clase. La inscripción será obligatoria para todas las personas usuarias.

MUSAKOLA

URETAKO JARDUERAK • ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Jarduera Actividad	Egunak Días	Ordutegia Horario	Hileko Mensual		
GYM	AQUAGYM	Al/Az • Lu/Mi Ar/Og • Ma/Ju	19:15 - 20:00 08:15 - 9:00	31,15 €	
	MATROGYM	Al/Az • Lu/Mi	15:30		
IGERIKETA	HELDUEN IGERIKETA	Ar/Og • Ma/Ju	19:15 (Hastapenak · Iniciación) 20:00 (Hobekuntza · Perfeccionamiento)	25,00 €	
	HAURTZOAK 4 urte arte Bebés hasta 4 años 	Astean egun bat Un día a la semana	18,70 €	Astean bi egun Dos días a la semana	31,15 €
		6-11 hilabete 6-11 meses	La • Sa 10:30	6-24 hilabete 6-24 meses	Al/Az Lu/Mi 16:30
		Urte 1 · 1 año	La • Sa 11:00	2-4 urte 2-4 años	As/Og Ma/Ju 16:30
		2 urte · 2 años	La • Sa 11:30	3 urte · 3 años	La • Sa 12:00
	UMEAK 4 urteik aurrera	  		DENAK TODOS	
NIÑOS A partir de 4 años	MARMOKA IZOKINA MARRAZOA		21,00 €		
IGERIKETA EGOKITUA	Ar/Og • Ma/Ju	17:30 · 18:15	(X2) 39,80 €		
	Ar edo Og • Ma o Ju	17:30 · 18:15	(X1) 23,50 €		

UARCAPE

UARCAPEKO JARDUERAK • ACTIVIDADES DE UARCAPE

Jarduera Actividad	Egunak Días	Ordutegia Horario	Hileko Mensual
K-STRECH	Al • Lu	08:30 · 10:30 · 11:30 · 17:15 · 18:15	40,00 €
	Ar • Ma	09:30 · 10:30 · 17:15 · 18:30 · 19:30	
	Az • Mi	06:30 · 07:30 · 09:30 · 10:30 · 11:30 · 15:00 · 18:15	
	Og • Ju	10:30 · 15:00 · 17:15	
HIPOPRESIBOAK	Os • Vi	07:30 · 08:30	23,00 €
	Al • Lu	09:30 · 17:15	
	Az • Mi Ar/Og • Ma/Ju	17:15 18:15 (espres=30min.)	

COVID -19

Bizi dugun egoera dela eta, kirol jardueren eskaintzan eta kirol instalazioen erabileran osasun segurtasuna bermatzeko neurriak hartuko dira: aretoen berrantolaketa, edukieren murrizketa, material higieniko erabilgarria... Aktibatu zaitez seguru!

Debido a la situación excepcional que estamos viviendo se adoptarán medidas para garantizar la seguridad sanitaria tanto en las actividades deportivas ofertadas como en la utilización de instalaciones deportivas: reorganización de salas, limitación de aforos, material higiénico disponible... ¡Actívate seguro!

ATE IREKIAK PUERTAS ABIERTAS IRAILAK 10-11-14-15 SEPTIEMBRE

EMAN IZENA! ¡INSCRÍBETE!

MUSAKOLA
Musakola kiroldegia
Elkano kalea 27
20500 ARRASATE

UARCAPE
Uarkape kiroldegia
Otalora Lizentziaduna Kalea, 10
20500 ARRASATE



Ezagutu gure
instalazioak
Conoce nuestras
instalaciones

☎ 943 252 030

@ kirola@arrasate.eu

🌐 kirola.arrasate.eu