



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

KIROLDEGIKO TARIFAK
TARIFAS DEL POLIDEPORTIVO

HILABETEKETA mensual	PLUS		MATRIKULA *
	ERROLDATUAK censados	EZERROLDATUAK no censados	GUZTIAK todos
-18	12,00€	14,40€	15,00€
+18	20,10€	24,10€	25,10€
familia	32,00€	38,40€	40,00€

• 2019ko abendua bitarteko prezioak
Precios válidos hasta diciembre del 2019

* Matrikula soilik lehen hilabeteen ordainduko da
La matrícula se pagará únicamente el primer mes

OHARRAK NOTAS

Ez abonatuek 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 eguneko 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 zaituz.
Posibilidad de comprar clases sueltas. Infórmate.

Desde **4,65€***
tik aurrera

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

Berria
Novedad

HAURRAKTIBITI



2014 eta 2015 urteetan jaiotako haurrei zuzenduta. Jolas eta jarduera desberdinen bitartez oinarriko trebetasun eta abilezia motorrak landuko dira modu dibertigarri batean.
Dirigido a niños y niñas nacidos en 2014 y 2015. Mediante juegos y diferentes actividades se trabajarán las destrezas y habilidades motrices básicas en un modo divertido.

Berria
Novedad

LARUNBAT AKTIBOAK
SABADOS ACTIVOS

Larunbat goizez kirola egiteko aukera luzatzen dizugu. Spinning saioarekin lan kardiobaskularra egin dezakezu eta Konbi-tonoan muskulazioaren tonifikazioa landu. Biak konbinatu ditzakezu edo bakararra aukeratu.
El sábado por la mañana tendrás opción de practicar deporte. Con la sesión de spinning podrás realizar un trabajo cardiovascular y con el Konbi-tono trabajarás la tonificación muscular. Puedes combinar las dos actividades o elegir una.



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



Zure gimnasioko lanean aholkatu eta lagunduko dizun monitorea izango duzu.
Dispondrás de un monitor o monitora que te aconsejará y ayudará en el gimnasio.

Musakola:
Astl-Astz 8:00-11:00
Astr-Ostg 18:30-21:30
Ostr: 11:30-14:30
Uarcape:
Une oro / Continuo

JARDUN ZURE ALDE, OSASUNEZ!
KIROL ESKAINTZA
ACTIVIDADES DEPORTIVAS
2019-2020



ARRASATEKO UDALA
AYUNTAMIENTO DE MONDRAGÓN

KIROL Zerbitzua
kirola.arrasate.eus

ARETOKO JARDUERAK ACTIVIDADES DE SALA

	jarduera · actividad	egunak · días	ordutegia · horario	hilekoa · 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	Ar · Ma Os · Vi	15:00 · 17:15 07:00 · 09:30	23,00 €	
	YOGA	Al/Az · Lu/Mi Os · Vi	18:30 10:30	38,40 € 23,00 €	
	BODY BALANCE	Ar/Og · Ma/Ju Os · Vi	19:30 09:30	(2 x) 31,15 € (1 x) 18,70 €	
	EGOKITUA	Ar/Og · Ma/Ju	17:30	23,50 €	
Aktiboak · Activos	STRONG	Al · Lu Os · Vi	20:30 10:30 · 15:00	23,00 €	
	ZUNBA	Al/Az · Lu/Mi	10:30 · 15:00 · 18:30 · 19:30	31,15 €	
	SPINNING	Al/Az · Lu/Mi Ar/Og · Ma/Ju La · Sa	18:30 · 19:30 07:00 · 09:15 · 17:30 · 18:30 09:30	31,15 € 18,70 €	
	BODY PUMP	Ar/Og · Ma/Ju Ar · Ma	18:30 10:30	(2 x) 31,15 € (1 x) 18,70 €	
	KROSFIT	Ar/Og · Ma/Ju	19:30	(2 x) 38,40 € (1 x) 23,00 €	
	JUNPING	Al · Lu Ar/Og · Ma/Ju	07:00 17:30 · 20:30	23,00 € 38,40 €	
	ENTRENAMENDUA SUSPENTSIOAN	Al/Az · Lu/Mi Ar/Og · Ma/Ju Az · Mi	07:00 19:30 17:15	38,40 € 23,00 €	
	KONBI-TONO	La · Sa	10:30	18,70 €	
	Haur- rrak	HAURRAKTIBITI	Al · Lu	17:30	15,60 €
	Gazteak	ZUNBA GAZTEAK	Az · Mi	17:30	15,60 €
SPINING GAZTEAK		Al · Lu	17:30	15,60 €	
AERO PILATES GAZTEAK		Og · Ju	17:30	15,60 €	
+60	GIMNASIA +60	Ar/Og · Ma/Ju	10:15 · 11:15	14,00 €	
	AERO PILATES LASAIA +60	Al · Lu	9:30	23,00 €	

URETAKO JARDUERAK ACTIVIDADES ACUÁTICAS

	jarduera · actividad	egunak · días	ordutegia · horario	hilekoa · 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	31,15 €	
IGERIKETA	HELDUEN IGERIKETA	Ar/Og · Ma/Ju	19:15 (hastapenak · iniciación) 20:00 (hobekuntza · perfeccionamiento)	25,00 €	
	HAURTXOAK 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
	Zapaburuak	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 urtetik aurrera NINOS A partir de 4 años	  	OLAGARROA IGELA IZURDEA	Denak Todos 21,00 €	
	IGERIKETA EGOKITUA	Ar/Og · Ma/Ju Aredo Og · Ma o Ju	17:30 · 18:15 17:30 · 18:15	(2 x) 39,80 € (1 x) 23,50 €	

UARCAPEKO JARDUERAK ACTIVIDADES DE UARCAPE

	jarduera · actividad	egunak · días	ordutegia · horario	hilekoa · mensual
K-STRECH		Al · Lu	10:30 · 11:30 · 17:15	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 · 18:15	
		Og · Ju	10:30 · 15:00 · 17:15	
		Os · Vi	07:30 · 08:30	
HIOPRESIBOAK		Al · Lu	09:30 · 17:15	23,00 €
		Az · Mi	17:15	
		Ar/Og · Ma/Ju	18:15 (espres=30min.)	



Jarduera Fisikorako Orientazio Zerbitzua
Servicio de Orientación para la Actividad Física

Arrasateko udalak martxan jarri duen zerbitzu honen helburua da biztanleen artean bizimodu aktiboa sustatzea.
El objetivo de este servicio que el Ayuntamiento de Arrasate ha puesto en marcha es promover una vida activa entre la población.

**JARDUERA
FISIKOAREN
ORIENTAZIO
ZERBITZUA**
SERVICIO DE
ORIENTACIÓN DE
ACTIVIDAD
FÍSICA

IRAILAK 10-11-12 DE SEPTIEMBRE

ATE IREKIAK
PUERTAS ABIERTAS

MUSAKOLA

Musakola kiroldegia
Elkano kalea 27 · 20500 ARRASATE



Ezagutu gure instalazioak
Conoce nuestras instalaciones

UARCAPE

Uarkape kiroldegia
Otalora Lizentziaduna Kalea, 10 · 20500 ARRASATE

943 252 030 · kirola@arrasate.eus
kirola.arrasate.eus

**EMAN
IZENA!**
¡INSCRÍBETE!