


ARINAGO
INDARTSUAGO
MALGUAGO
OSASUNTSUAGO

20
25

MÁS ÁGIL
MÁS FUERTE
MÁS FLEXIBLE
MÁS SALUDABLE

 943 25 20 30

 www.kirola.arrasate.eus

 kirola@arrasate.eus

Orain
ZU

Arrasateko
kiroldegian

BAZKIDETU



ARRASATEKO UDALA
AYUNTAMIENTO DE MONDRAGÓN

 **Musakola**

Musakola kiroldegia
Elkano kalea, 27

 **Uarkape**

Uarkape kiroldegia
Otalora Lizentziaduna kalea, 10

Es tu momento
ABÓNATE
al Polideportivo

Bazkidetu eta gozatu abantailez!

Únete y disfruta de las ventajas

ARRASASOI: "HAMABI HILE, HAMAICA GAI"

Hilean behin ekintza berezi bat eskainiko zaie abonatuiei.

Una vez al mes se ofrecerá una actividad especial a las personas abonadas.

URTARRILA / ENERO: Abdominalak / Abdominales

UZTAILA / JULIO: Ariketak esekiduran / Ejercicios en suspensión

OTSAILA / FEBRERO: Desfibriladorea erabiltzen ikastea / Aprendiendo a usar el desfibrilador

IRAILA / SEPTIEMBRE: Banda elastikoak / Bandas elásticas

MARTXOA / MARZO: Igeriketa: Crawl teknika hobetzen / Natación: mejorando la técnica de Crawl

URRIA / OCTUBRE: Igeriketa: braza teknika hobetzen / Natación: mejorando la técnica de braza

APIRILA / ABRIL: Eskalada hastapena / Iniciación a la escalada

AZAROA / NOVIEMBRE: Korea / Core

MAIATZA / MAYO: Zoru pelbikoa / Suelo pélvico

ABENDUA / DICIEMBRE: Luzaketak: K-strech aplikatuta / Estiramientos: K-strech aplicado

EKAINA / JUNIO: Nordic Walking / Nordic Walking

ABONUA DOAN IZATEKO AUKERA POSIBILIDAD DE ABONO GRATIS

Urtero **10 abonu zozketatzen dira** urteko abonua berritzen dutenen artean.

Cada año se sortean **10 abonos anuales** entre quienes renuevan el abono anual.

ERRESERBA BAT DOAN UNA RESERVA GRATIS

Aste baten buruan, lehorreko abonatuiek **doako erreserba bat** egin dezakete.

En el plazo de una semana, las personas abonadas de zona seca, pueden hacer **una reserva gratuita** de instalación.

ENTRENAMENDU PERTSONALA

Uarkape zein Musakolako kiroldegietako gimnasioetan dauden monitore zerbitzuei esker entrenamenduak pertsonalizatu eta aholkuak jasotzeko aukera izango duzu.

ENTRENAMIENTO PERSONAL

El servicio de monitoría de los gimnasios de Uarkape y Musakola ofrece la posibilidad de personalizar los entrenamientos y de recibir consejo.

KIROL EKINTZAK MERKEAGO

Abonatuz gero, kirol-jarduerak merkeagoak dira (ez abonatuengehigarria astean bi klaseko ikastaroengatik 10€koa da eta klase bakarrekengatik 6€koa).

PAGA MENOS POR LAS CLASES

Las actividades deportivas resultan más baratas si te abonas (suplemento por no tener abono: dos clases semanales 10€ y una clase 6€).

IKASTAROAK CLASES

LASAIK // SUAVES: Pilates · Yoga · Body Balance · K-Strech · Egokitua · Hipopresiboak
AKTIBOAK // ACTIVOS: Kore Stretching · Total Training · Zunba · Spining · Body Pump
Hit-TRX · Hit 30 · Kardio Box
GAZTEAK (12-16 urte) // JOVENES (12-16 años): Krosfit · Zunba · Spining
60+: Gimnasia 60+
URETAKOAK // ACUÁTICOS: Aquagym · Matrogym
IGERIKETA // NATACIÓN: Helduak · Egokitua · Haurtxoak (6-48 hile) · Haurrak (4 urtetik aurrera).

PLUS ABONUAREKIN MUGIMENT KIROL TXARTELA IZATEKO AUKERA

Plus abonuarekin aukera izango duzu **Mugiment Kirol Txartel birtuala** lortu eta Araba, Bizkaia eta Gipuzkoako 106 udalerritako kirol instalazioetan sartzeko.

<https://kiroltxartela.eus/eu>

CONSIGUE TU KIROL TXARTELA MUGIMENT CON EL ABONO PLUS

Con el abono plus tendrás la posibilidad de conseguir la **tarjeta virtual Kirol Txartela Mugiment** y acceder a instalaciones deportivas de 106 municipios de Araba, Bizkaia y Gipuzkoa.

<https://kiroltxartela.eus/es>

Abonua

Abonos

Zer egin dezaket abonua bakoitzarekin? ¿Qué opciones tengo con cada abono?

PLUS ABONUA ABONO PLUS

LEHORREKO ABONUA + HEZEKO ABONUA

ABONO ZONA SECA + ABONO ZONA HÚMEDA

HEZEKO ABONUA ABONO ZONA HÚMEDA

BARRUKO IGERILEKUAK (iraila/ekaina): PISCINAS INTERIORES (septiembre/junio):

- Igerileku handia / *Piscina grande*
- Igerileku txikia / *Piscina pequeña*
- Sauna finlandiarra eta bainu turkoa / *Sauna finlandesa y baño turco*

KANPOKO IGERILEKUAK (ekaina/iraila): PISCINAS EXTERIORES (junio/septiembre):

- Igerileku handia / *Piscina grande*
- Igerileku txikia / *Piscina pequeña*
- Plisti plasta igerilekua / *Piscina chapoteo*
- Sauna finlandiarra eta bainu turkoa / *Sauna finlandesa y baño turco*

LEHORREKO ABONUA ABONO ZONA SECA

ERABILERA LIBREKO EREMUAK: ZONA DE LIBRE ACCESO:

Musakola eraikina:

- Muskulazio eta fitness eremuak / *Áreas de musculación y fitness*
- Spining birtualeko gela / *Aula de spining virtual*
- Pista erdiestalia / *Pista semicubierta*
- Atletismo pista / *Pista de atletismo*

Uarkape frontoia:

- Gimnasio / *Gimnasio*
- Boulder / *Boulder*

ERRESERBATZEKO AUKERA: POSIBILIDAD DE RESERVA:

Musakola eraikina:

- Tenis pistak / *Pistas de tenis*
- Padel pistak / *Pistas de pádel*
- Squash pistak / *Pistas squash*
- Frontoiak / *Frontones*
- Erabilera anitzeko kantxa estalia / *Cancha polivalente cubierta*
- Futbol zelaia / *Campo de fútbol*
- Rugby zelaia / *Campo de rugby*

Uarkape frontoia:

- Pilotalekua / *Frontón*
- Pilotaleku txikiak / *Pequeños frontones*

Iturripe kiroldegia:

- Erabilera anitzeko barruko pista / *Pista interior polivalente*
- Frontoi handia / *Frontón grande*
- Frontoi txikia / *Frontón pequeño*

UDAKO ABONUA ABONO VERANO

KANPOKO IGERILEKUAK (ekaina/iraila): PISCINAS EXTERIORES (junio/septiembre):

- Igerileku handia / *Piscina grande*
- Igerileku txikia / *Piscina pequeña*
- Plisti plasta igerilekua / *Piscina chapoteo*
- Sauna finlandiarra eta bainu turkoa / *Sauna finlandesa y baño turco*



Prezioak Precios

HILABETEKO ABONUA / ABONO MENSUAL

PLUS ABONUA ABONO PLUS	€ / HILEKO € / MES	MATRIKULAK (Alta berriak) MATRÍCULAS (Altas nuevas)
3-18 URTE (biak barne) 3-18 AÑOS (ambos incluidos)	12,96 €	16,17 €
HELDUAK ADULTOS	21,63 €	27,10 €
FAMILIARRA (seme-alabak 22 urte arte, barne) FAMILIAR (con hijos/as hasta los 22 años de edad)	34,49 €	43,06 €

URTEKO ABONUA / ABONUA ANUAL

HEZEKO EDO LEHORREKO ABONUA ABONO ZONA SECA O ZONA HÚMEDA	€ / URTEKO € / AÑO
3-18 URTE (biak barne) 3-18 AÑOS (ambos incluidos)	89,55 €
HELDUAK ADULTOS	150,29 €
FAMILIARRA (seme-alabak 22 urte arte, barne) FAMILIAR (con hijos/as hasta los 22 años de edad)	239,95 €

PLUS ABONUA ABONO PLUS	€ / URTEKO € / AÑO
3-18 URTE (biak barne) 3-18 AÑOS (ambos incluidos)	134,44 €
HELDUAK ADULTOS	225,59 €
FAMILIARRA (seme-alabak 22 urte arte, barne) FAMILIAR (con hijos/as hasta los 22 años de edad)	360,03 €

UDAKO ABONUA / ABONO VERANO

UDAKO ABONUA ABONO VERANO	€ / URTEKO € / AÑO
3-18 URTE (biak barne) 3-18 AÑOS (ambos incluidos)	44,67 €
HELDUAK ADULTOS	75,09 €
FAMILIARRA (seme-alabak 22 urte arte, barne) FAMILIAR (con hijos/as hasta los 22 años de edad)	119,97 €

Deskontuak urteko abonuetan Descuentos en los abonos anuales

Ahalik eta herritar gehienek kirola egiteko aukera izan dezaten, hainbat hobari berri onartu dira urteko abonuetan.

Para que la mayoría de los ciudadanos y ciudadanas tengan la oportunidad de hacer deporte, se han aprobado las siguientes bonificaciones en los abonos anuales.

- Errentaren arabera, gutxieneko soldataren arabera: %75
Bonificaciones en función de la renta, en base al salario mínimo interprofesional: 75%
 - AES/RGI laguntzen onuraduna: %75
Persona perceptora AES/RGI: 75%
 - Guraso bakarrek familiak: %25
Familia monoparental: 25%
 - Gizarteratze prozesuan edo asilo eskaera egin duen pertsona: %75
Persona en proceso de reinserción o solicitante de asilo: 75%
 - %33tik gorako desgaitasun maila onartua duen pertsona: %25
Persona con grado de discapacidad reconocida superior al 33%: 25%
 - Ikaslea: %25
Estudiante: 25%
 - 65 urte edo gehiagoko pertsona: %25
Persona mayor de 65: 25%
Erabilera 16:00ak arte / Uso hasta las 16:00
- Jaso informazio guztia Musakolako Kiroldegian**
Más información en el Polideportivo de Musakola

Inbertsioak: zerbitzuak hobetzen Inversiones: mejorando los servicios

ZER EGINGO DA? ¿QUÉ SE HARÁ?

- Rokodromo berria. / Nuevo rocódromo.
- Tenis-padel eremuetan berrikuntza-lanak. / Reforma de la zona de Tenis-Padel.
- Gimnasioan makina berriak sartu. / Introducir nuevas máquinas en el gimnasio.
- Mojategiko segurtasun sistema hobetzeko inbertsioa. / Inversión de mejora del sistema de seguridad de Mojategi.

2028TIK AURRERA MUSAKOLAKO KIROLDEGIA EGITEA
A PARTIR DE 2028 REALIZACIÓN DEL POLI DEPORTIVO DE MUSAKOLA

2023

2024

2025

2026

2027

2028

ZER HOBETU DA? ¿QUÉ SE HA MEJORADO?

- Errugby zelaia. / Campo de rugby.
- Atletismo pista. / Pista de atletismo.
- LED argiak. / Iluminación LED.
- Uarkapeko frontoia. / Frontón de Uarkape.
- Musakolako kiroldegian: sauna berria, aldagelen zorua berritu, igerileku txikia berritu, spinning birtuala, makina berriak. / Polideportivo de Musakola: nueva sauna, renovación del suelo de vestuarios, piscina pequeña, spinning virtual, nuevas máquinas.

MUSAKOLAKO PROIEKTUA IDATZI
REDACCIÓN DEL PROYECTO DEL NUEVO POLI DEPORTIVO DE MUSAKOLA

ITURRIPEKO KIROLDEGI BERRIA ERAIKI
CONSTRUCCIÓN DEL NUEVO POLI DEPORTIVO DE ITURRIPE