

KIROL



URRIA 2024 /
OCTUBRE 2024 /
2025 EKAINA
JUNIO

EKINTZAK

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

IZEN-EMATEA - INSCRIPCIONES - WWW.DERIO.EUS

IGERILEKUA PISCINA CLIMATIZADA

 NAGUSIAK
ADULTOS
 UMEAK
NIÑOS/AS

UR-JARDUERAK ACTIVIDADES ACUÁTICAS						
	ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES	LARUNBATA SÁBADO
9.15-10.00	HASTAPENA HELDUAK INICIACIÓN ADULTOS		HASTAPENA HELDUAK INICIACIÓN ADULTOS			
10.00-10.45						HASTAPENA INICIACIÓN Inc. nacidos/as entre 2018/2020 urteen bitartean jaiok, barne
11.00-11.45						AURRERATUA AVANZADO Inc. nacidos/as entre 2018/2020 urteen bitartean jaiok, barne
12.00-12.45	AQUAGYM		AQUAGYM			AURRERATUA AVANZADO Inc. nacidos/as entre 2012/2017 urteen bitartean jaiok, barne
16.30-17.15	HASTAPENA INICIACIÓN Inc. nacidos/as entre 2018/2020 urteen bitartean jaiok, barne	AURRERATUA AVANZADO Inc. nacidos/as entre 2018/2020 urteen bitartean jaiok, barne	HASTAPENA INICIACIÓN Inc. nacidos/as entre 2018/2020 urteen bitartean jaiok, barne	AURRERATUA AVANZADO Inc. nacidos/as entre 2018/2020 urteen bitartean jaiok, barne	HASTAPENA INICIACIÓN Inc. nacidos/as entre 2018/2020 urteen bitartean jaiok, barne	
17.15-18.00	AURRERATUA AVANZADO Inc. nacidos/as entre 2016/2018 urteen bitartean jaiok, barne		AURRERATUA AVANZADO Inc. nacidos/as entre 2016/2018 urteen bitartean jaiok, barne			
17.30-18.15		HASTAPENA INICIACIÓN Inc. nacidos/as entre 2018/2020 urteen bitartean jaiok, barne		HASTAPENA INICIACIÓN Inc. nacidos/as entre 2018/2020 urteen bitartean jaiok, barne	AURRERATUA AVANZADO Inc. nacidos/as entre 2018/2020 urteen bitartean jaiok, barne	
18.15-19.00	IGERIKETA ESKOLA ESCUELA NATACIÓN Inc. nacidos/as entre 2012/2016 urteen bitartean jaiok, barne	IGERIKETA ESKOLA ESCUELA NATACIÓN Inc. nacidos/as entre 2007/2012 urteen bitartean jaiok, barne	IGERIKETA ESKOLA ESCUELA NATACIÓN Inc. nacidos/as entre 2012/2016 urteen bitartean jaiok, barne	IGERIKETA ESKOLA ESCUELA NATACIÓN Inc. nacidos/as entre 2007/2012 urteen bitartean jaiok, barne	AURRERATUA AVANZADO Inc. nacidos/as entre 2012/2017 urteen bitartean jaiok, barne	
19.15-20.00	AQUAGYM		AQUAGYM			
20.00-20.45	HASTAPENA HELDUAK INICIACIÓN ADULTOS	HOBEKUNTZA HELDUAK PERFECCIONAMIENTO ADULTOS	HASTAPENA HELDUAK INICIACIÓN ADULTOS	HOBEKUNTZA HELDUAK PERFECCIONAMIENTO ADULTOS		

ABONATUAK / ABONADOS/AS

Astero 2 egun / 2 días a la semana **30,90€ hilero / mes**
Astero egun / 1 día a la semana **20,60€ hilero / mes**

ABONATUA GABEAK / NO ABONADOS/AS

Astero 2 egun / 2 días a la semana **51,50€ hilero / mes**
Astero egun / 1 día a la semana **30,90€ hilero / mes**

Taldeen osuera igerileku-zerbitzua irizpidearen arabera izango da (DUKeko monitoreak)
La composición final de los grupos queda a criterio del servicio de piscina (monitores DUK)

Ikastaro guztiak ekainean bukatzen dira (helduak eta umeak)
Todos los cursos finalizan en junio (adultos y niños/as)

IZEN EMATEKO EPEA

Irailaren 2tik 18ra
(guztientzat, abonatu eta ez abonatuentzat).

Zozketan lehentasuna abonatuak izango dute.

Zerrendak DUKeko iragarki-taulan eta Udalaren web orrialdean publikatuko dira.

Abonatuak abantailak izango dituzte Kirol Txartelarekin (+info 944 540 159)

PLAZO DE INSCRIPCIÓN

Del 2 al 18 de septiembre

(para todos, abonados y no abonados).

Tendrán prioridad en el sorteo de las plazas las personas abonadas.

Las listas se publicarán en el tablón del DUK y en la página web del Ayuntamiento.

Las personas abonadas tendrán ventajas con la Kirol Txartela (+info 944 540 159)

KIROL GELAK SALAS DEPORTIVAS

LURREKO JARDUERAK ACTIVIDADES TERRESTRES					
	ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	LARUNBATA SÁBADO
7.10-8.10	FUNCIONAL		FUNCIONAL		
8.10-9.10	HIGH TRAINING		HIGH TRAINING		
9.30-10.30		PILATES		PILATES	
10.00-11.00	YOGALATES		YOGALATES		
10.30-11.30		PILATES		PILATES	
11.00-12.00	GIMNASIA 3º EDAD		GIMNASIA 3º EDAD		FUNCIONAL
12.00-13.00					FULL BODY
11.30-12.30		GIMNASIA 3º EDAD		GIMNASIA 3º EDAD	
18.00-19.00	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	
	TRX	FULL BODY	TRX	FULL BODY	
		FUNCIONAL		FUNCIONAL	
19.00-20.00	BODY HIT	AEROGAP	BODY HIT	AEROGAP	
	SPINNING	PILATES	SPINNING	PILATES	
		FUNCIONAL		FUNCIONAL	
20.00-21.00	SPINNING		SPINNING		
	ZUMBA	PILATES	ZUMBA	PILATES	
		HIPOPRESIVOS + CORE		HIPOPRESIVOS + CORE	
		QUEMA CALORÍAS		QUEMA CALORÍAS	

ESKAINZA MOLDAKORRA ABONATUENTZAT

Gure eskaintzatik, nahi dituzun jarduerak eta orduak aukeratu
(astean 1 eta 6 ordu artean) eta hilero honako hau ordaindu:

OFERTA FLEXIBLE ABONADOS/AS

Elija entre toda la oferta de actividades y horas que desee desde
1 hora hasta 6 horas semanales y pague mensualmente:

Ordu-ikastaroa: 45' klasea eta 15' gela prestatzeko

Hora curso: 45' lectivo y 15' adecuación y preparación de la sala

Astero 1 ordu / 1 hora a la semana **20,60€ hilero / mes**
Astero 2 ordu / 2 horas a la semana **28,84€ hilero / mes**
Astero 3 ordu / 3 horas a la semana **37,08€ hilero / mes**
Astero 4 ordu / 4 horas a la semana **43,26€ hilero / mes**
Astero 5 ordu / 5 horas a la semana **49,44€ hilero / mes**
Astero 6 ordu / 6 horas a la semana **55,62€ hilero / mes**

Abonatu gabeak astero 2 egun derrigorrez/
No abonados/as 2 días a la semana **46,35€ hilero / mes**