

HELDUENTZAKO IKASTAROAK / ACTIVIDADES PARA ADULTOS

URTEKO IHARDUERA (Irailetik ekainera) / ACTIVIDADES ANUALES (De septiembre a junio):

IHARDUERA Actividad	EGUNA Días	ORDUTEGIA Horario	ABONATUAK Abonados	EZ ABONATUAK No abonados
Aerobika Aerobic	L - X - V	8:00-9:00 9:15 - 10:15 15:30-16:30 19:30 - 20:30 20:30 - 21:30	58,10 €	145,20 €
Mantenu gimnasia Gimnasia Mantenimiento. (Fisikoki sasoiean egoteko ariketa ezberdinak) (Diversos ejercicios para el mantenimiento de la forma física)	L - X-V M-J	09:00 - 10:00 19:30-20:30	58,10 € 38,70 €	145,20 € 103,90 €
Prestaketa fisiko intentsiboa (MULTI EKINTZAK) Preparación.Fis.Intensiva (MULTI ACTIVIDADES)	L-X	19:30 - 21:00	58,10 €	145,20 €
Yoga (Gorputza eta arima lantzeko hariketa lasaia) (Ejercicio moderado para trabajar cuerpo y mente)	M-J	9:45 - 11:15 19:30 - 21:00	58,10 €	145,20 €
3. ADINEKO GIMNASTIKA 3º edad	M-J	10:00-11:00	38,70 €	103,90 €

HIRU HILABETEKO IHARDUERAK / ACTIVIDADES TRIMESTRALES:

IHARDUERA ACTIVIDAD	EGUNAK DIAS	ORDUTEGIA HORARIO	BAZKIDEAK ABONADOS	EZ BAZKIDE. NO ABONADOS
Cycling (Bizikletan, norberak bere intentsitatean eta musikaren erritmoan egiten den ariketa) (Ejercicio realizado en bicicleta, cada cual a su intensidad y siguiendo el ritmo de la música)	M – J	09:15 – 10:00 13:15 – 14:00 19:15-20:00 20:00 – 20:45 20:45-21:30	62,10 €	153,90 €
	L – X	15:45-16:30 19:30 – 20:15 20:15 – 21:00	62,10 €	153,90 €
Helduen Igeriketa Natación Adultos (Mailaka igeri trebezien lantzea) (Trabajo por niveles de las capacidad de nado)	M-J	08:00 - 09:00 09:00 - 10:00 15:45-16:45 19:30 - 20:30 20:30 - 21:30	48,55 €	121,50 €
Pilates (Arnasketa eta lasaiketa aktiboaren bitartez egokitzapen fisikoa lortzeko lana) (Trabajo de acondicionamiento físico mediante la respiración y la relajación activa)	L-X	9:15-10:00 18:30-19.15 Hasiberri-Inicio 19:15-20:00	62,10 €	153,90 €
	M-J	Hasiberri- Incio 9:00-9:45 15:30-16:15 18:00-18:45 18:45-19:30		
Akuagyma /Aquagym (Uretan egiten diren inpakturik gabeko ariketa ezberdinak) (Ejercicios de bajo impacto realizados en el agua)	L-X-V	8:00 - 09:00 9:00-10:00	62,10 €	153,90 €
	L-X	19:30-20:30 20:30-21:30	48,55 €	121,50 €
GAP (Ipurdi, abdominal eta hanken tonifikazio espezifikoa) (Tonificación específica de glúteos abdomen y piernas)	M-J	9:15-10:15 20:30-21:30	62,10 €	153,90 €
TAI-CHI CHUAN	M-J	10:00-11:30	83,80 €	176,30 €
	L-X	20:30-22:00		
KEMPO Defentsa pertsonala	L-X-V	20:00-21:00	62,10 €	153,90 €
ARETO DANTZAK BAILES DE SALON	M	10:00-11:30 15:30-17:00	64,00 €	153,90 €
		Aurreratuak / avanzados 19:00-20:30		
		20:30-21:30		

HAURRENTZAKO IKASTAROAK / ACTIVIDADES PARA NIÑ@S

HIRU HILABETEKO IHARDUERAK / ACTIVIDADES TRIMESTRALES:

IHARDUERA ACTIVIDAD	EGUNAK DIAS	ORDUTEGIA HORARIO	BAZKIDEAK ABONADOS	EZ BAZKIDE. NO ABONADOS
KIROL LUDOTEKA 7-11 urte	L-X	17:30-18:30	62,10 €	153,90 €
FAMA DANCE (hip-hop, Funky, Street...) 12-16 Urte	M - J	17:30 – 18:30	62,10 €	153,90 €
HAUR IGERIKETA Natación Infantil	L - X M - J	17:00 - 19:30	50,75 €	123,50 €
Haurtxoen Igeriketa 6hiletik aurrera Natación Bebés Mayores 6 meses	V S	17:00-19:00 10:00 - 12:00	62,10 €	153,90 €

FAMILIA UGARIEI %50KO DESKONTUA PREZIO GUZTIETAN
A las familias numerosas 50% de descuento en todos los precios

BAZKIDE TXARTELA URKEZTUZ/ Presentando el abono

<u>URTEKO IHARDUERAK + 1º HIRUHILABETEKO IKASTAROA *</u> <u>ACTIVIDADES ANUALES + PRIMER TRIMESTRE *</u>	
BAZKIDEAK / ABONADOS:	Irailak 11 tik aurrera - A partir del 11 Septiembre
EZ BAZKIDEAK / NO ABONADOS:	A partir del 18 de septiembre/ Irailak 18tik aurrera
2º TRIMESTRE/ 2º HIRUHILABETEA:	
BAZKIDEAK / ABONADOS:	Abenduak 10 tik aurrera – 10 diciembre
EZ BAZKIDEAK / NO ABONADOS:	A partir del 17 de diciembre/ Abenduak 17tik aurrera
3º TRIMESTRE/ 3º HIRUHILABETEA:	
BAZKIDEAK / ABONADOS:	Martxoak 10 tik aurrera – 10 marzo
EZ BAZKIDEAK / NO ABONADOS:	A partir del 17 de marzo/ Martxoak 17tik aurrera
*UMEEN IGERIKETARAKO IZEN EMATEAK, HIRUHILABETE GUZTIETAN 19:00etatik aurrera INSCRIPCIONES DE NATACION NIÑOS, EN TODOS LOS TRIMESTRES A PARTIR DE LAS 19:00.	

USABAL Kiroldetik abonatua izateak, Kirolzer, S.L.-ek kudeatzen dituen kiroldetiketara sarrera dohainik duzuela jakinarazten dizuegu: Hondartza Kiroldetia (Hondarribia), Lubaki Kiroldetia (Zumaia), Estella-Lizarreria Kiroldetia (Estella-Lizarra), Bañueta kiroldetia (Amurrio) , Vianako kiroldetia (Viana) eta Olaederra Kiroldetia (Billabona).

Le recordamos que estar abonado al USABAL Kiroldetia, les permite acceder a aquellas instalaciones gestionadas por la empresa Kirolzer, S.L.: Hondartza Kiroldetia (Hondarribia), Lubaki Kiroldetia (Zumaia), Estella-Lizarreria Kiroldetia (Estella-Lizarra) , , Bañueta kiroldetia (Amurrio), Polideportivo de Viana y Olaederra Kiroldetia (Villabona).

2010ko TARIFAK

IZEN EMATE MATRIKULA		MATRICULA DE INSCRIPCIÓN	
Haurrak, 2 gurasoak abonatuak	0,00 €	Infantil con 2 padres abonados	
Haurrak, gurasoetako bat abonatua	7,70 €	Infantil con un padre abonado	
Haurrak (4 – 13 urte)	15,40 €	Infantil individual (4 - 13 años)	
Gazteak, 2 gurasoetako bat abonatua	11,00 €	Juvenil con 2 padres abonados	
Gazteak gurasoetako bat abonatua	11,00 €	Juvenil con 1 padre abonado	
Gazteak (14 – 17 urte)	23,15 €	Juvenil (14 – 17 años)	
Helduak (18 – 64 urte)	30,70 €	Adultos (18 – 64 años)	
65 urtetik gorakoak	15,40 €	Mayores de 65 años	
Elbarriak	7,70 €	Discapacitados	

ABONATUEN HILABETEKO KUOTAK		CUOTAS MENSUALES ABONADOS	
Haurrak, 2 gurasoak abonatuak	0,00 €	Infantil con 2 padres abonados	
Haurrak, gurasoetako bat abonatua	5,95 €	Infantil con un padre abonado	
Haurrak (4 – 13 urte)	9,95 €	Infantil individual (4 - 13 años)	
Gazteak, 2 gurasoetako bat abonatua	4,75 €	Juvenil con 2 padres abonados	
Gazteak gurasoetako bat abonatua	8,90 €	Juvenil con 1 padre abonado	
Gazteak (14 – 17 urte)	14,85 €	Juvenil (14 – 17 años)	
Helduak (18 – 64 urte)	19,90 €	Adultos (18 – 64 años)	
65 urtetik gorakoak	11,90 €	Mayores de 65 años	
Elbarriak	4,90 €	Discapacitados	

EGUNEKO SARRERAK		ENTRADAS DIARIAS	
Haurrak	3,60 €	Infantil	
Gazteak	5,35 €	Juvenil	
Helduak	7,05 €	Adultos	
65 urtetik gorakoak	3,60 €	Mayores de 65 años	
Elbarriak	2,10 €	Discapacitados	
Txartelik Gabeko bazkidea	1,00 €	Abonado sin tarjeta	

BEHIN – BEHINEKO ABONUAK		ABONOS ESPORADICOS	
<i>15 eguneko / 15 días</i>		<i>Hilabetekoa/ Mensual</i>	
11,90 €	Haurrak / Infantil	21,10 €	
17,40 €	Gazteak (14 – 17 urte) / Juvenil (14 – 17 años)	30,10 €	
22,05 €	Helduak / Adultos	39,95 €	
11,90 €	65 urtetik gorakoak / Mayores de 65 años	21,10 €	
5,65 €	Elbarriak / Discapacitados	10,25 €	
Udako bonoa Ekainaren 15etik , irailaren 15era		Bono de verano Del 15 de junio al 15 de septiembre	
Haurrak	59,40 €	Infantil	
Gazteak (14-17 urte)	82,75 €	Juvenil (14-17 años)	
Helduak	111,35 €	Adultos	
65 urtetik gorakoak	59,40 €	Mayores de 65 años	
Elbarriak	27,60 €	Discapacitados	

FAMILIA UGARIEK %50ko DESKONTUA DUTE PREZIO GUZTIETAN

Las familias numerosas tendrán un 50 % de descuento en todos los precios