

2020/21

JARDUEREN GIDA

GUIA DE ACTIVIDADES



EIBAR

Udal Kirol Patronatua

*Patronato Municipal
de Deportes*

**Irailaren 14tik uztailaren amaiera arte
Izena emateko eskabideak webgunearen bidez bakarrik**

Del 14 de Septiembre a finales de Julio
Solicitudes de inscripción únicamente a través de la web

www.eibarkirola.eus

HELDUENTZAKO GELA AKTIBITATEAK · ACTIVIDADES SALA ADULTOS

IPURUA

		Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes	Larunbata Sábado
GORPUTZ + GOGOA CUERPO + MENTE	Matt Pilates	10:00	17:00	10:00	17:00	•	•
		15:00	18:00	15:00	18:00		
	Yoga Integrado	18:30	•	18:30	•	•	•
		19:45		19:45			
KOREOGRAFIAK COREOGRAFÍAS	Danza	18:00	•	18:00	•	•	•
		19:00		19:00			
		20:30		20:30			
	Danza Urbana	19:30	•	19:30	•	•	•
	Aerobic	•	19:45	•	19:45	•	•
Zumba	•	10:00	•	10:00	•	•	
TONIFIKAZIOA eta KARDIO TONIFICACIÓN y CARDIO	Fitness	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:00
		17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	
	Spinning	10:00	18:30	10:00	18:30	•	•
		18:00	20:30	18:00	20:30		
1,2,3 en forma	•	9:30	•	9:30	•	•	
		19:15		19:15			
NAGUSIAK MAYORES	Fitness Seniors	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:00
		17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	
	+60 +75	10:30	10:30	10:30	10:30	•	•
			11:30		11:30		
	Baja Intensidad	9:30	•	9:30	•	9:30	•
16:00		16:00					
OSASUNA SALUD	Ibilixan *	•	•	•	•	10:00	•
	Deporte Adaptado	•	18:15	•	18:15	•	•
	K-Stretch®	8:30	20:00	8:30	20:00	•	•
KIROLAK DEPORTES	Karate >2006 *	20:00	•	20:00	•	•	•
	Nordic Walking	•	•	•	•	18:00	•

UMEENTZAKO GELA AKTIBITATEAK · ACTIVIDADES SALA INFANTILES

IPURUA

		Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes
Karate	2015/2012	18:00	•	18:00	•	•
	2011/2006	19:00	•	19:00	•	•
Ritmo Danza	2015/2014	•	18:00	•	18:00	•
	2013/2012	17:00	•	•	•	18:00
Danza Txiki	2011/2010	•	•	17:00	•	17:00
	2009	•	17:00	•	17:00	•
	2008	•	17:15	•	17:15	•

HELDUENTZAKO GELA AKTIBITATEAK · ACTIVIDADES SALA ADULTOS

ORBEA	Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes	Larunbata Sábado
Matt Pilates	10:00	10:00	10:00	10:00	•	•
	•	18:00	•	18:00		
	•	19:00	•	19:00		
Yoga Integrado	•	18:00	•	18:00	•	•
Danza (Grupo 1)	17:00	•	•	•	18:00	•
Danza (Grupo 2)	18:00		18:00		•	
Danza (Grupo 3)	•	16:50	•	16:50	•	•
Zumba	18:30	20:00	18:30	20:00	•	•
	19:30	21:00	19:30	21:00		
G.A.P	19:00	•	19:00	•	•	•
Bossu	20:00	•	20:00	•	•	•
+60 +75	11:10	10:10	11:10	10:10	•	•
		11:30		11:30		
		•	•			
Hipopresivos	21:00	20:15	21:00	20:15	•	•

* **Ibilixan: Ambulatoriotik** • desde el Ambulatorio

* **Karate > 2006: Urritik Ekainerarte** • de Octubre a Junio

UMEENTZAKO GELA AKTIBITATEAK · ACTIVIDADES SALA INFANTILES

ORBEA		Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes
Ritmo Danza	2015/2014 2013/2012	17:00	•	17:00	•	•
Danza Txiki	2011/2010 2009/2008	•	17:00	•	17:00	•
	2011/2010	•	•	17:00	•	17:00

HELDUENTZAKO IGERIKETA · NATACIÓN ADULTOS

IPURUA

		Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes	Larunbata Sábado
IGERIKETA NATACIÓN	Hastapena	(9:30)	•	(9:30)	•	•	•
	Oinarrizkoa	10:15	19:15	10:15	19:15	•	•
		(20:00)	(20:00)	(20:00)	(20:00)	•	•
	Aurreratua	(19:15)	(20:00)	(19:15)	(20:00)	•	•
	Egokitua	•	•	•	•	(19:15)	•
Pertsonalizatua	ESKAERAREN ARABERA / SEGÚN DEMANDA						

ORBEA

		Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes	Larunbata Sábado
IGERIKETA NATACIÓN	Iniciación	•	•	•	(13:15)	•	•
		•	(19:15)	•	(19:15)	•	•
	Base	9:45	(13:15)	9:45	•	•	•
		19:15	19:15	19:15	19:15	•	•
	Avanzada	(19:15)	•	(19:15)	•	•	•
Personalizada	ESKAERAREN ARABERA / SEGÚN DEMANDA						

UMEENTZAKO IGERIKETA · NATACIÓN INFANTIL

IPURUA

	Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes	ORDUA HORA	Larunbata Sábado
17:00-17:40	(Zapaburua)	(Ahatea)	(Zapaburua)	(Ahatea)	(Zapaburua)	10:00-10:40	(Zapaburua)
	(Ahatea)	(Ahatea)	(Ahatea)	(Ahatea)	(Ahatea)		(Ahatea)
	Dordoka	Dordoka	(Dordoka)	Dordoka	Dordoka		(Dordoka)
	Olagarroa	Itxas-zaldia	(Olagarroa)	Itxas-zaldia	Olagarroa		(Olagarroa)
17:45-18:25	(Zapaburua)	(Ahatea)	(Zapaburua)	(Ahatea)	(Zapaburua)	10:45-11:25	(Zapaburua)
	(Ahatea)	(Ahatea)	(Ahatea)	(Ahatea)	(Ahatea)		(Ahatea)
	Dordoka	Dordoka	(Dordoka)	Dordoka	Dordoka		(Dordoka)
	Itxas-zaldia	Olagarroa	(Olagarroa)	Olagarroa	Itxas-zaldia		(Dordoka)
18:30-19:10	(Zapaburua)	(Ahatea)	(Zapaburua)	(Ahatea)	(Zapaburua)	11:30-12:10	(Zapaburua)
	Ahatea (17)	(Ahatea)	(Zapaburua)	(Ahatea)	(Ahatea)		(Dordoka)
	Dordoka	Dordoka	(Dordoka)	Dordoka	Dordoka		(Olagarroa)
	Olagarroa	Itxas-zaldia	(Olagarroa)	Itxas-zaldia	Olagarroa		(Itxas-zaldia)

ORBEA

	Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	(--) Egun bateko ikastaroak Cursos de un solo día	12:15-12:55
17:00-17:45	Olagarroa	Dordoka	Olagarroa	Dordoka	Maila eta talde bakoitzeko ikasle zenbakia: Zapaburua / Ahatea = 5 • Dordoka / Olagarroa = 6 Itxas-Zaldia = 8	(Ahatea)
	Itxas-zaldia	Olagarroa	Itxas-zaldia	Olagarroa		(Dordoka)
17:45-18:30	Dordoka	Dordoka	Dordoka	Dordoka		(Olagarroa)
	Olagarroa	•	Olagarroa	•		(Itxas-zaldia)
18:30-19:15	(Dordoka)	Itxas-zaldia	(Dordoka)	Itxas-zaldia	Nº niñ@s por grupo y nivel: Renacuajo / Pato = 5 • Tortuga / Pulpo = 6 Caballito de mar = 8	
	•	(Olagarroa)	•	(Olagarroa)		

Zapaburu maila 2017an jaiotakoentzat edo 2016an jaiotakoak eta uretan esperientziarik ez duten umeentzat.

Nivel Renacuajo para l@s nacid@s en 2017 o para l@s nacid@s en 2016 que no tengan experiencia en el agua.

HELDUENTZAKO UR AKTIBITATEAK · ACTIVIDADES ACUÁTICAS ADULTOS

IPURUA

		Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes	Larunbata Sábado
TONIFIKAZIOA eta KARDIO TONIFICACIÓN y CARDIO	1,2,3 Acuarunning	8:45	12:15	8:45	12:15	•	•
	Acuafitness	(20:00)	(9:30)	(20:00)	(9:30)	•	•
		20:45	16:15	20:45	16:15	•	•
	Acuabike	•	(10:15)	•	(10:15)	•	(9:15)
		•	(15:30)	•	(15:30)	•	•
•		(20:45)	•	(20:45)	•	•	
OSASUNA SALUD	Acuasalud	(11:30)	(11:30)	(11:30)	(11:30)	(11:30)	•
		(12:15)	•	(12:15)	•	•	•
	Acuaespalda	(10:15)	(19:30)	(10:15)	(19:30)	(10:15)	•
		(19:30)	•	(19:30)	•	•	•
	Gimnasio akuatikoa	(15:15)	•	(15:15)	•	(8:45)	•
		•	•	•	•	(15:15)	•

ORBEA

		Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes	Larunbata Sábado
TONIFIKAZIOA eta KARDIO TONIFICACIÓN y CARDIO	Acuarunning	(20:00)	(9:30)	(20:00)	(9:30)	•	•
	Acuafitness	(9:00)	20:00	(9:00)	20:00	•	•
		18:30	•	18:30	•	•	•
OSASUNA SALUD	Acuasalud	•	(11:00)	•	(11:00)	•	•
	Acuaespalda	•	10:15	•	10:15	•	•

(--) Egun bateko ikastaroak • (--) Cursos de un solo día

Egun bakarreko ikastaroetan, zenbait kasutan, bigarren eguna etortzeko aukera egon daiteke (idazkaritzan kontsultatu)

En algunos casos, en los cursos de un solo día, puede haber la posibilidad de venir un segundo día (consultar en secretaría)

Igeriketa Pertsonalizatuta egiteko aukera • Posibilidad de Natación Personalizada

UMEENTZAKO GELA AKTIBITATEAK · ACTIVIDADES SALA INFANTILES

UNBE

	Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes
Tenis - Haurrak	17:30	17:30	17:30	17:30	•
	18:30	18:30	18:30	18:30	
Tenis - Helduak	19:30	19:30	19:30	•	•
Nordic Walking	•	•	•	•	18:00

Unbeko jarduerak / Actividades en Unbe: **Urritik Ekainerarte** • de Octubre a Junio



IPURUA

943 203 240



UNBE

943 701 506



ORBEA

943 030 015

ORDU ESKAERA PLATAFORMA

PLATAFORMA PARA CITAS PREVIAS

(bazkideentzat bakarrik • exclusivo abonado/as)

Instalazioen erabilera irakaslerik gabeko jardueretarako

Para uso libre de las instalaciones y alquileres

- **Muskulazio gelak**
- **Igerilekuak**
- **Atletismo pista**
- **Rokodromoa**
- **Paddle pistak**
- **Squash pistak**
- **Fitness gela ***
- **Tenis pistak**
- **Frontoia**
- Salas musculación
- Piscinas
- Pista de atletismo
- Rocódromo
- Pistas de Paddle
- Pistas de Squash
- Sala de Fitness *
- Pistas de Tenis
- Frontón

* **Ikastaroan aurrez izena emanda.**
Con previa inscripción en el curso.

ORDU ESKAERA CITA PREVIA

Eskaneatu ondoko QR kodea ordu eskaera edo alokairuak egiteko.

Escanea el siguiente código QR para cita previa o alquileres.



Jeitsi jardueren gida

Descarga la guía de actividades



Umeen igeriketa ikastaroan izen ematea

Incripciones cursos natación infantil

647 870 751 telefonora deitu egokitu zaizun egun eta orduan izen ematea formalizatzeko (sekula aurrez). Akreditatutako gabeko maila batean izena emanez gero plaza galduko da.

Llamar al número 647 870 751 a la fecha y hora señaladas (nunca antes) para formalizar la inscripción. En caso de inscribirse en un nivel no acreditado se perderá la plaza.



Izen emate eta bajak
Altas y bajas en actividades