

ORDUTEGIA/ Horarios

KIROLDEGIKO ORDUTEGIA:

9:30-11:00
18:00-21:00

FRONTOIKO ORDUTEGIA:

Urte osoa irekia/ Abierto todo el año.

9:00-21:00

- Astelehenetik ostiralera/ De lunes a viernes.
- Lanegunak eta asteburuan/ Laborables y fines de semana.

Egutegia kiroldegian, Udalaren webgunean eta sare sozialetan argiratuko da. El calendario se publicará en el polideportivo, en la web del Ayuntamiento y en redes sociales.

JARRAI IEZAGUZU/
Síguenos:



@UsarrabiAsteasu



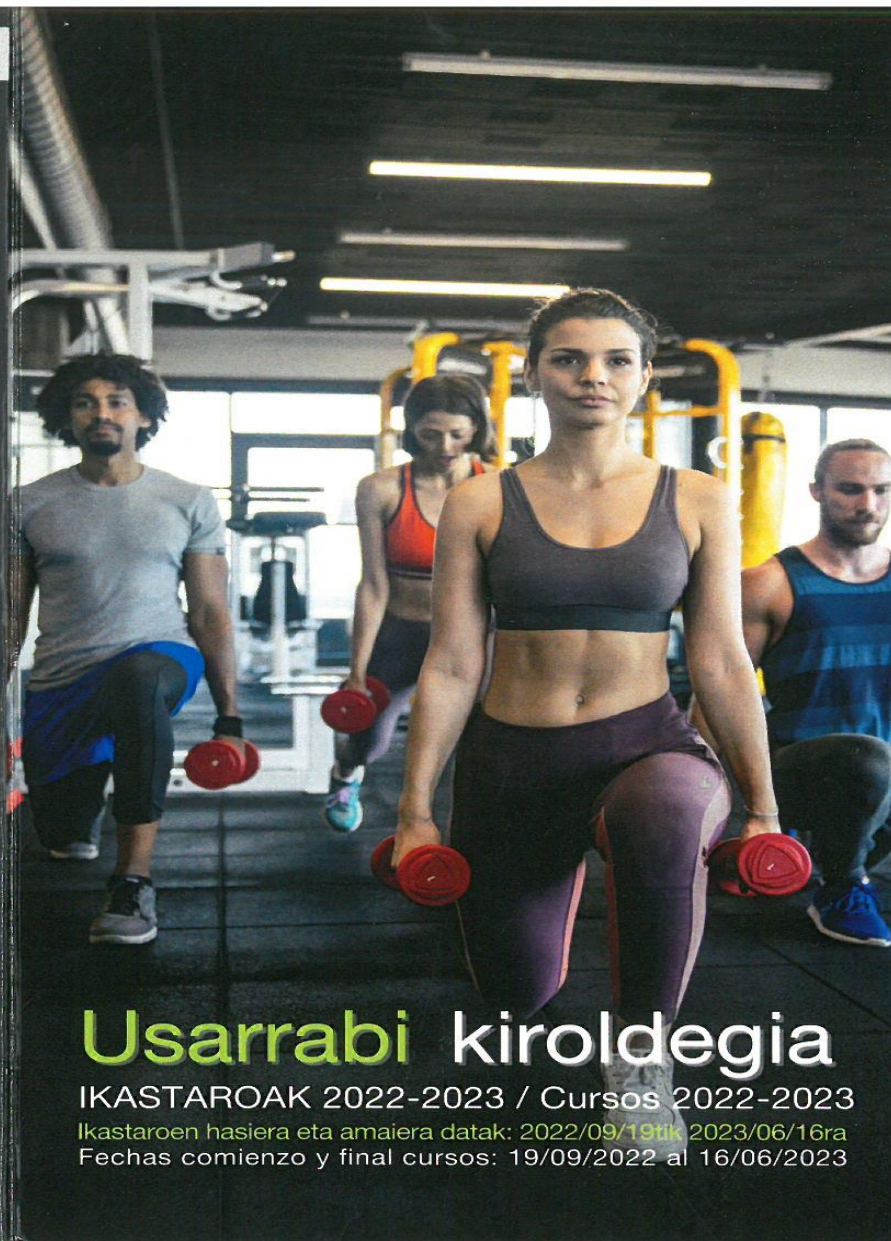
BPXport Usarrabi kiroldegia

USARRABI KIROLDEGIA

Lege zaharren enparantza z/g,
20159 Asteasu (Gipuzkoa)

Tel: 943 69 34 00
E-mail: asteasu@bpxport.es
www.bpxport.es


BPXport
www.bpxport.es



Usarrabi kiroldegia

IKASTAROAK 2022-2023 / Cursos 2022-2023

Ikastaroen hasiera eta amaiera datak: 2022/09/19tik 2023/06/16ra
Fechas comienzo y final cursos: 19/09/2022 al 16/06/2023

ABONUAUAK / Abonos

ABONU MOTA Tipo de Bono	GAZTEAK/Juvenil (de 16 a 21 años)	HELDUAK/ Adultos/as	JUBILATUAK/ Jubilados/as
Eguneroko Sarrera Entrada diaria	3,50 €	3,50 €	3,50 €
Hilabeteko abonoa Abono mensual	47,50 €	47,50 €	47,50 €
Hiru hilabeteko Abono trimestral	75,00 €	75,00 €	75,00 €
Urte osoko abonuak Abono anual	120,00 €	150,00 €	100,00 €

ERRESERBAK / Reservas

ERABILTZAILE GUZTIAK/ Todos/as los/as usuarios/as	
Frontoiko ordua/ Hora frontón	12,00 €
Gimnasioko ordua/ Hora de la sala gimnasio	20,00 €

BESTE ZERBITZUAK / Otros servicios

ERABILTZAILE GUZTIAK/ Todos/as los/as usuarios/as	
Podologia/ Podología	Hilean behin/ Una vez al mes
Masaia/ Masaje	Ordua hartzeko deitu ondorengo zenbakira Para solicitar cita llamar al teléfono: 627 400 209 José Angel Cristobalena

* Abonua egiteko, frontoia urte osorako erreserbatzeko edo ikastaroetan izen emateak, kiroldegian bertan edo 943 69 34 00 telefono zenbakian (erreserbak eta izen emateko irailaren 15era arte) / Para abonarse, hacer la reserva anual de horas del fronton o inscribirse en los cursos, en el polideportivo, en horario de apertura llamando al teléfono 943 69 34 00 (reservas e inscripciones a cursos hasta el 15 de septiembre).

* Abonuarekin muskulazio gela (banakako entrenamentua barne), sauna eta lurrin bainua erabili daiteke eta urtean zehar kiroldegian antolatzen diren ikastaroetan %20 aren beherapena izango da. Todas/os las/os abonadas/os tienen acceso a la sala de musculación (incluido entrenamiento), sauna y baño de vapor. Asimismo, tendrán un descuento del 20% en los cursos programados.

* Ikastaroen ordutegiak aldagarriak dira eta bertan behera utzi daitezke izen emate minimo bat lortzen ez bada. / Todos los cursos están sujetos a pequeños cambios de horario o a su suspensión en el caso de que el número de matriculas no alcance el mínimo establecido.

SASOIAN / En Forma

Aktiba ezazu zure gorputza eta jar zaitez sasoi onean jarduera hauen bitartez / Activa tu cuerpo y ponte en forma gracias a estas actividades

IKASTAROAK Actividades	EGUNAK Días	ORDUTEGIA Horarios	ABONATUAK Abonado/a	EZ ABONATUAK NO Abonado/a
3. ADINEKO GIMNASIA Gimnasia para la 3ª edad	AL-AZ L-X	9:30-10:30	135€	160 €
Zumba	AR-OS M-J	19:00-20:00	210 €	235 €

GOGOTSU! / A tope!

Intentsitate altuagoko jarduerak egin nahi badituzu, hemen daukazu aukerarik onenak/ Si quieres realizar actividad de alta intensidad, aquí tienes las mejores opciones

IKASTAROAK Actividades	EGUNAK Días	ORDUTEGIA Horarios	ABONATUAK Abonado/a	EZ ABONATUAK NO Abonado/a
Ciclo indoor 1	AL-AZ/ L-X	19:00-20:00	210 €	235,00 €
Ciclo indoor 2	AR-OS/ M-J	19:00-20:00	210 €	235,00 €
Ciclo indoor 3	AR-OS/ M-J	20:00-21:00	210 €	235,00 €
Bodyfit	AL-AZ/ L-X	19:00-20:00	210 €	235,00 €
Multitraining	AL-AZ/ L-X	20:00-21:00	210 €	235,00 €

OREKATU / Control

Lor ezazu gorputz orekatu bat posizioaren kontrolaren bitartez / Logra un cuerpo equilibrado a través del control postural.

IKASTAROAK Actividades	EGUNAK Días	ORDUTEGIAK Horarios	ABONATUAK Abonado/a	EZ ABONATUAK NO Abonado/a
Pilates	AR-OG/ M-J	09:30-10:30	210,00 €	235,00 €
	AL-AZ/ L-X	18:00-19:00	210,00 €	235,00 €

JOLASEAN / Jugando

Haur eta gazteei bideratutako lehorreko jarduerak / Actividades de sala dirigidas a niños/as y jóvenes.

IKASTAROAK Actividades	EGUNAK Días	ORDUTEGIAK Horarios	ABONATUAK Abonado/a	EZ ABONATUAK NO Abonado/a
Multitraining (12-18urte)	AZ/ X	17:00- 18:00	110,00 €	135,00 €