

KIROLDEGIKO ORDUTEGIA:

● 07:00-21:00 (bazkideak)
18:00-21:00 (ez bazkideak)

● 07:00-21:00 (bazkideak)
*araudiaren arabera

● 07:00-15:00 (bazkideak)
*araudiaren arabera

- Astelehenetik ostiralera/ De **lunes a viernes.**
- Larunbatetan/ **Sábados.**
- Igandetan eta jaiegunetan/ **Domingos y festivos.**

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



BPXport



ASTEASUKOudala

BPXport

www.bpxport.es



USARRABI KIROLDEGIA

IKASTAROAK 2023-2024/ Cursos 2023-24

IKASTAROEN HASIERA ETA AMAIERA DATAK: 2023/09/20tik 2024/06/20RA

ABONUAK/ Abonos

ABONU MOTA Tipo de Bono	GAZTEAK/ Juvenil (de 16 a 21 años)	HELDUAK/ Adultos/as	JUBILATUAK/ Jubilados/as
Eguneroko Sarrera Entrada diaria	4,00 €	4,00 €	4,00 €
Hilabeteko abonoa Abono mensual	50,00 €	50,00 €	50,00 €
Hiru hilabeteko Abono trimestral	79,00 €	79,00 €	79,00 €
Urte osoko abonua Abono anual	125,00 €	158,00 €	110,00 €

ERRESERBAK/ Reservas

ERABILTZAILÉ 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

ERABILTZAILÉ 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 (erreserba eta izen emateko irailaren 14a 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 14 de septiembre).

* Abonuarekin muskulazio gela (banakako entrenamendua barne), sauna eta lurrin bainua erabili daiteke. Todas/os las/os abonadas/os tienen acceso a la sala de musculación (incluido entrenamiento), sauna y baño de vapor.

* 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 matrículas 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 Dias	ORDUTEGIAK Horarios	ABONATUAK Abonado/a	EZ ABONATUAK NO Abonado/a
3. adineko gimnasia / Gimnasia para la 3ª edad	AL-AZ L-X	09:30-10:30	140,00 €	170,00 €
Zunba	AR-OS/ M-V	19:00-20:00	220,00 €	250,00 €

GOGOTSUI/ A topel

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

IKASTAROAK Actividades	EGUNAK Dias	ORDUTEGIAK Horarios	ABONATUAK Abonado/a	EZ ABONATUAK NO Abonado/a
Ciclo Indoor	AR-OS/ M-V	19:00-20:00	220,00 €	250,00 €
		20:00-21:00		
Bodyfit	AL-AZ/ L-X	19:00-20:00	220,00 €	250,00 €
Total Training	AL-AZ/ L-X	20:00-21:00	220,00 €	250,00 €

OREKATU/ Control

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

IKASTAROAK Actividades	EGUNAK Dias	ORDUTEGIAK Horarios	ABONATUAK Abonado/a	EZ ABONATUAK NO Abonado/a
Pilates	AL-AZ/ L-X	18:00-19:00	220,00 €	250,00 €
		AR-OS/ M-V	220,00 €	250,00 €

JOLASEAN/ Jugando

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

IKASTAROAK Actividades	EGUNAK Dias	ORDUTEGIAK Horarios	ABONATUAK Abonado/a	EZ ABONATUAK NO Abonado/a
Multitraining (12-18urte)	AZ/X	17:00- 18:00	115,00 €	142,50 €

EMAKUMEAK MUGIMENDUAN! / ¡Mujeres Activas!

Emakumeentzako aire zabaleko kirol jarduerak/
Actividades deportivas al aire libre para mujeres

IKASTAROAK Actividades	EGUNAK Dias	ORDUTEGIAK Horarios	ABONATUAK Abonado/a	EZ ABONATUAK NO Abonado/a
Emakumeak mugimenduan	AL-AZ/ L-X	19:00-20:00	50,00 € (egun bat)	100,00 € (bi egun)