

UDAL KIROL EGITARAUA 2022-2023 IKASTURTEA

ETA UDAKO KANPALDIA 2022



Ayuntamiento del Valle de
ARANGUREN
Ibarreko Udala



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

2022 UDAKO KANPAINA ETA 2022/2023 IKASTURTERAKO - UDALAREN KIROL ESKAINTZA

Programa honetan ezarritakoa edozein moduan alda daiteke, interes orokorreko arrazoiak kontuan hartuta.

UDAKO KANPAINA 2022

•Haurrentzako Iristaketa

•Haurrentzako tenisa

•Igeriketa

•Kalistenia-tailerra

UDAL KIROL EGITARUA – 2022/2023 IKASTURTEA

KIROL ESKOLAK.-

- Eskupilota
- Gimnasia Erritmikoa
- Karatea
- Tenisa

GAZTE ETA HELDUENTZAKO JARDUERAK.-

- Entrenamendu metabolikoa (Total Body Workout)
- Fitnes Programa
- Gap
- Hipopilates
- Igeriketa
- Mantentze-gimnasia
- Padela
- Pilates
- Tai ji
- Tenisa
- Uretako Fitnesa
- Yoga

HAURRENTZAKO JARDUERAK.-

- Igeriketa
- Iristaketa
- Jumping
- Multikirola

3. ADINEKOENTZAKO JARDUERKAK.-

- 3. Adinekoentzako Gimnasia
- 3. Adinekoentzako Pilates
- Uretako soinketa arina

IBILKETA NORDIKOAK.-

UDAKO KANPAINA 2022

JARDUERAK

• HAURRENTZAKO IRRISTAKETA

Talde bakarra.- 11:00etatik 12:00etara, 2022eko abuztuaren 31a baino lehen 7 urte edo gehiago dituzten haurrentzako.

•IGERIKETA (txanda bakoitzerako)

(2022eko abuztuaren 31a baino lehen 3 urte beteta dituzten haurrentzako)

- 1.- Hastapena 0.- 12:00 - 12:30
- 2.- Hastapena 0.- 12:30 - 13:00
- 3.- Hastapena 1.- 11:30 - 12:00
- 4.- Hastapena 1.- 12:30 - 13:00
- 5.- Behe mailako hobekuntza.- 12:00 - 12:30
- 6.- Goi mailako hobekuntza.- 11:30 - 12:00

Igeriketa-mailetarako azalpen-oharra:

Hastapena 0.- ez da uretan mantetzen

Hastapena 1.- Laguntzarik gabe 3m. egiteko gai da

Behe mailako hobekuntza.- Laguntzarik gabe 6m. egiteko gai da

Goi mailako hobekuntza.- igerilekuaren zabalera laguntzarik gabe igeri egin dezake.

• TENISA txanda bakoitzerako)

(2022eko abuztuaren 31a baino lehen 7 urte beteta dituzten haurrentzako)

Hastapen eta hobekuntzako mailak, bi ordutegi posiblekin:

- 1.- 10:00 - 11:00
- 2.- 11:00 - 12:00

Mailak txandaren lehen egunea ezarriko dira, eta hurrak adinaren eta mailaren arabera banatuko dira. Beraz, txanda bakoitzeko lehen egunean, haur guztiek 9:45ean joan beharra izanen dute.

•KALISTENIA-TAILERRA (Kalea da zure gimnasioa) 16 urtetik aurrera.

Kalistenia entrenamendu-sistema gisa definitzen da, norberaren gorputz-pisuarekin eta karga gehigarriak gabe egiten diren ariketak dituena. Tailer hau entrenamendu-metodoak ikasteko eta Mutiloako Arbide plazako instalazioa erabiltzeko da.

- 1.Tailerra.- Uztailaren 19, 20 eta 21ean (19:30 – 20:30)
- 2.Tailerra.- Uztailaren 16, 27 eta 28an (19:30 – 20:30)

IGERIKETA, TENISA ETA IRRISTAKETARAKO TXANDAK (9 egun)

- 1.- Uztailaren 18tik 25ra (25a eskola kanpoko da)
- 2.- Abuztuaren 1etik 12ra (8a eskola kanpoko da)
- 3.- Abuztuaren 16tik 27ra

PREZIOA

Igeriketa.- 21 euro/txanda (erroldatuak)
Igeriketa.- 25 euro/txanda (erroldatu gabeko abonatuak)
Igeriketa.- 42 euro/txanda (erroldatu eta abonatu gabeak)

Tenisa eta irristaketa.- 32 euro/txanda (erroldatuak)
Tenisa eta irristaketa.- 38 euro/txanda (erroldatu gabeko abonatuak)
Tenisa eta irristaketa.- 64 euro/txanda (erroldatu eta abonatu gabeak)

Kalistenia tailerra.- 12 euro/txanda (erroldatuak)
Kalistenia tailerra.- 14,50 euro/txanda (erroldatu gabeko abonatuak)
Kalistenia tailerra.- 24 euro/txanda (erroldatu eta abonatu gabeak)

IZEN EMATEAK

948 012 012 telefonora deituz (doakoa tarifa finkoa duten telefonoetatik) 8:00etatik 18:00etara.

Ekainaren 8, 9 eta 10ean.

EMAN BEHARREKO DATUAK (deia):

- Izena eta abizenak
- Jaiotze data
- Helbidea, telefono zenbakia eta helbide elektronikoa.
- Jarduera, Txanda eta Maila.
- Ordutegia (Tenisa izan ezik)

Inskripzio zenbakia.- inskripzio bakoitzeko inskripzio zenbaki bat jasoko da SMS bidez. GARRANTZITSUA da zenbakia dagokion jarduera eta taldearekin gordetzea, zozketaren zerrendetan egiaztatzeko.

PLAZEN ESLEIPENA

Zozketaren xede diren aurreizen-emateen zerrendak inskripzioaren hurrenkeran antolatuko dira. Zozketaren bidez, ausazko zenbaki bat lortuko da jarduera bakoitzean aurreizen-ematearen 1a zenbakiaren eta azken zenbakiaren artean. Zenbaki horretatik aurrera, plazak ordenatuta esleituco dira: lehenik eta behin, Aranguren Ibarrean erroldatutako pertsonen artean egiten dira, bigarrenik, erroldatu gabeko baina Udal Kiroldegian abonatuak pertsonen artean eta, azkenik, izen-emate egun duten gainerako pertsonen artean. Behin-behineko zerrendak ekainaren 15etik aurrera kontsultatzen ahalko dira, Udalaren web orrian (inskripzio zenbakia argitaratuko da) edo 948 246 850 telefonora deituz (izen-deiturak).

UDAL KIROL EGITARAUA - 2022/2023 IKASTURTEA

Jardueren programa 2022ko urriaren 3an hasi eta 2023ko ekainaren 3an bukatuko da (Taxoareko K.J.G.E-ko instalazioetan egiten diren jarduerak izan ezik)

KIROL ESKOLAK - (Ezartzen diren adin tarteak gutxi gora beherakoak dira, kasu bakoitzean parte hartzen duen haurren maila ere kontuan hartuko da).

ESKUPILOTA.- 6 urtetik aurrera.

KUOTA erroldatuak.- 58,50 euro/lauhilekoa / **KUOTA erroldatu gabeak.-** 116,50 euro/lauhilekoa

ESKUPILOTA (Kiroldegian)	Izena ematean, ez da ordutegirik aukeratu. Zozketa bidez, plaza hutsak adinaren edo/ta mailaren arabera esleitzeko ordena ezarriko da, astearte eta ostegunetan 17:00ak eta 20:00ak bitartean, begiraleen proposamenez.
--------------------------	---



GIMNASIA ERRITMIKOA.- 6 urtetik aurrera.

KUOTA erroldatuak. – 58,50 euro/lauhilekoa. / **KUOTA erroldatu gabeak.-** 116,50 euro/lauhilekoa

- Lehiaketa taldeak (70minutuko saioak).- **KUOTA erroldatuak.-** 72,50 euro/lauhilekoa. / **KUOTA erroldatu gabeak.-** 145 euro/lauhilekoa

GIMNASIA ERRITMIKOA (Kiroldegian)	Izena ematean, ez da ordutegirik aukeratu. Zozketa bidez, plaza hutsak adinaren edo/ta mailaren arabera esleitzeko ordena ezarriko da, astearte eta ostegunetan 17:00ak eta 20:15ak bitartean, begiraleen proposamenez.
-----------------------------------	---

KARATEA.- 6 urtetik aurrera.

KUOTA erroldatuak.- 58,50 euro/lauhilekoa

KUOTA erroldatu gabeak.- 116,50 euro/lauhilekoa

KARATEA (Kiroldegian)	Izena ematean, ez da ordutegirik aukeratu. Zozketa bidez, plaza hutsak adinaren edo/ta mailaren arabera esleitzeko ordena ezarriko da, astelehen eta asteazkenetan 17:00ak eta 20:00ak bitartean, begiraleen proposamenez.
-----------------------	--



TENISA.- 6 urtetik aurrera.

Bi saio astean zeharreko taldeak

KUOTA erroldatuak.- 77,50 euro/lauhilekoa

KUOTA erroldatu gabeak.- 180 euro/lauhilekoa

Astean saio bakar bateko taldeak (ostiralak edo larunbatak)

KUOTA erroldatuak.- 58,50 euro/lauhilekoa

KUOTA erroldatu gabeak.- 160 euro/lauhilekoa

TENISA (Kiroldegian)	Izena ematean, ez da ordutegirik aukeratu. Zozketa bidez mailaketa proba egiteko hurrenkera ezarriko da eta plazak esleitu dira. Mailaketaren proba.- ekainaren 21ean, arratsaldez (ordua sms bidez zehaztuko da)
----------------------	--



HAURRENTZAKO JARDUERAK IGERILEKU ESTALIAN (Instalazioetako bazkidea izatea nahitaezkoa da)

HAURTZOENTZAKO ESTIMULAZIOA (18 eta 36 hilabete bitarteko niniak, 2022. urtean beteak).
KUOTA.- 31 euro/lauhilekoa.

HAURRENTZAKO IGERIKETA (3 urtetik gorako haurrak, 2022. urtean beteak)

- o **Maila Hastapena 0.-** Ez da uretan mantetzen
- o **Maila Hastapena 1.-** Laguntzarik gabe 3m. egiteko gai da.
- o **Maila Beheko hobekuntza.-** Laguntzarik gabe 6m. egiteko gai da.
- o **Mail Goiko hobekuntza.-** Igerilekuaren zabalera laguntzarik gabe igeri egin dezake.

KUOTA.- 35 euro/lauhilekoa

IGERIKETA ESKOLA (igeriketa maila ona)

KUOTA.- 37,50 euro/lauhilekoa



TALDEAK

HAURTXOENTZAKO ESTIMULAZIOA

1.Taldea	Astelehenetan.- 16:30-16:55
2.Taldea	Astearteetan.- 16:30-16:55
3.Taldea	Ostegunetan.- 16:30-16:55
4.Taldea	Ostiraletan.- 16:30-16:55
5.Taldea	Larunbatetan.- 11:00-11:25



HAURENTZAKO IGERIKETA

1.Taldea	Astelehenetan.- 17:00 – 17:40
2.Taldea (euskaraz)	Astelehenetan.- 17:45 – 18:25
3.Taldea	Astelehenetan.- 17:45 – 18:25
4.Taldea	Astearteetan.- 17:00 – 17:40
5.Taldea (euskaraz)	Astearteetan.- 17:00 – 17:40
6.Taldea	Astearteetan.- 17:45 – 18:25
7.Taldea (euskaraz)	Asteazkenetan.- 17:00 – 17:40
8.- 9.Taldeak	Asteazkenetan.- 17:45 – 18:25
10.Taldea	Ostegunetan.- 17:00 – 17:40
11.-12.Taldeak	Ostegunetan.- 17:45 – 18:25
13.-14.Taldeak	Ostiraletan.- 17:00 – 17:40
15. Taldea (euskaraz)	Ostiraletan.- 17:45 – 18:25
16.Taldea	Larunbatetan.- 12:15 – 12:55

IGERIKETA ESKOLA

1.Taldea	Asteazkenetan.- 16:45 – 17:40
2.Taldea	Larunbatetan.- 10:00 – 10:55



HASTAPENA 1

1.Taldea	Astelehenetan.- 17:00 – 17:40
2.Taldea (euskaraz)	Astelehenetan.- 18:30 – 19:10
3.Taldea	Astelehenetan.- 18:30 – 19:10
4.Taldea	Astearteetan.- 17:45 – 18:25
5.Taldea	Astearteetan.- 18:30 – 19:10
6.Taldea (euskaraz)	Asteazkenetan.- 18:30 – 19:10
7.Taldea	Asteazkenetan.- 18:30 – 19:10
8.Taldea	Ostegunetan.- 17:00 – 17:40
9.Taldea	Ostegunetan.- 18:30 – 19:10
10.Taldea	Ostiraletan.- 17:45 – 18:25
11.Taldea	Ostiraletan.- 18:30 – 19:10
12.Taldea	Larunbatetan.- 11:30 – 12:10

BEHEKO HOBEKUNTZA

1.Taldea	Astelehenetan.- 18:30 – 19:10
2.Taldea (euskaraz)	Astearteetan.- 18:30 – 19:10
3.Taldea	Asteazkenetan.- 17:45 – 18:25
4.Taldea	Ostegunetan.- 18:30 – 19:10
5.Taldea	Ostiraletan.- 18:30 – 19:10
6.Taldea	Larunbatetan.- 11:45 – 12:25

GOIKO HOBEKUNTZA

1.Taldea	Astelehenetan.- 17:45 – 18:25
2.Taldea	Asteazkenetan.- 18:30 – 19:10
3.Taldea	Larunbatetan.- 11:00 – 11:40

HAURRENTZAKO JARDUERAK (LEHORREAN)

IRRISTAKETA (lerroan).- 7 urtetik aurrera

KUOTA erroldatuak.- 58,50 euro/lauhileko

KUOTA erroldatu gabeak.- 116,50 euro/lauhilekoa

JUMPING.- 6 urtetik aurrera

KUOTA erroldatuak.- 29 euro/lauhilekoa

KUOTA erroldatu gabeak.- 58 euro/lauhilekoa.

MULTIKIROLA.- 4 - 6 urte

(Talde bat euskaraz eta beste talde bat gazteleraz)

KUOTA erroldatuak.- 44 euro/lauhilekoa

KUOTA erroldatu gabeak.- 87,50 euro/lauhilekoa



TALDEAK

Ezartzen diren adin tarteak gutxi gora beherakoak dira, kasu bakoitzean parte hartzen duen haurren maila ere kontuan hartuko da.

IRRISTAKETA (Kiroldegian)	Talde bakarra	Asteazken eta ostirala.- 18:00 – 19:00
JUMPINGA (Kiroldegian)	Talde bakarra	Osteguna.- 17:15 – 10:00
MULTIKIROLA (Kiroldegian)	Euskarazko taldea	Astearte eta ostirala.- 17:15 – 18:00
	Gaztelerazko taldea	Astearte eta ostirala.-18:00 – 18:45

GAZTE ETA HELDUENTZAKO JARDUERAK IGERILEKU ESTALIAN (15 urtetik gorakoak. Instalazioetako bazkidea izatea nahitaezkoa da)

IGERIKETA (hobekuntza).- Igeriketa hobetzeko jarduera, muskuluak, erresistentzia eta ahalmen aerobikoa indartzeko metodo gisa.

Talde bakarra.- Astelehen eta asteazkena.- 19:15 – 20:00

KUOTA.- 72 euro/lauhilekoa.

URETAKO FITNESS.- Uretan muskuluak tonifikatzeko ariketak. Indarra, erresistentzia eta malgutasuna lantzea.

1. Taldea.- Astelehen eta asteazkena.- 19:15 – 20:00

2. Taldea.- Astearte eta osteguna.- 19:15 – 20:00

KUOTA.- 72 euro/lauhilekoa.

GAZTE ETA HELDUENTZAKO JARDUERAK (15 urtetik gorakoak) (LEHORREAN)

ENTRENAMENDU METABOLIKOA (TOTAL BODY WORKOUT).- Entrenamendu fisikoaren jarduera (intensitate ertaina-handia).

Izena eman baino lehen, sendagilearekin hitz egitea GOMENDATZEN DUGU.

KUOTA erroldatuak.- 87 euro/lauhilekoa / **KUOTA erroldatu gabeak.**- 115 euro/lauhilekoa

FITNES PROGRAMA.- Intentsitate handiko jarduera fisikoaren programa, astean zehar jarduera mota desberdinekin, goizez eta arratsaldez.

Saioetan sartzea libre izanen da izena eman duten pertsonentzat, betiere gelako gehieneko edukiera errespetatuz

Izena eman baino lehen, sendagilearekin hitz egitea GOMENDATZEN DUGU.

KUOTA erroldatuak.- 126 euro/lauhilekoa. / **KUOTA erroldatu gabeak.**- 192 euro/lauhilekoa.

GAP.- Tonifikazio-ariketak egiten dira, batez ere gluteoa, abdomena eta hankak landuz.

KUOTA erroldatuak.- 87 euro/lauhilekoa / **KUOTA erroldatu gabeak.**- 115 euro/lauhilekoa.

HIPOPILATES.- Pilatesen metodoa sabeleko gimnasia hipopresiboarekin konbinatzen duen jarduera.

KUOTA erroldatuak.- 126 euro/lauhilekoa. / **KUOTA erroldatu gabeak.**- 192euro/lauhilekoa.

MANTENTZE-GIMNASIA.- Indarra, erresistentzia, oreka eta malgutasuna indartzeko ariketak dituen jarduera.

- Goizeko taldea (hiru egun/asteko).- **KUOTA erroldatuak.**- 98 euro/lauhilekoa./ **KUOTA erroldatu gabeak.**- 169 euro/lauhilekoa.

- Arratsaldeko taldea (bi egun/asteko).- **KUOTA erroldatuak.**- 87 euro/lauhilekoa./ **KUOTA erroldatu gabeak.**- 115 euro/lauhilekoa.

- Taxoareko taldea.- **KUOTA erroldatuak.**- 87 euro/lauhilekoa./ **KUOTA erroldatu gabeak.**- 115 euro/lauhilekoa.

PADELA.- Padela ikasi eta hobetzeko jarduera. Hastapen maila eta maila ertaineko taldeak, astean 55 minutuko saio bakarra eginen dutenak (astelehen, astearte, asteazken edo ostegunak, 18:00etatik 20:00etara bitarteko ordutegiarekin)

KUOTA erroldatuak.- 126 euro/lauhilekoa./ **KUOTA erroldatu gabeak.**- 192 euro/lauhilekoa.

PILATES.- Gorputza luzatu, indartu eta orekatzeko diseinatutako ariketa-metodoa eta mugimendu fisikoa.

KUOTA erroldatuak.- 126 euro/lauhilekoa. / **KUOTA erroldatu gabeak.**- 192 euro/lauhilekoa.

TAI JL.- Txinatar jatorriko diziplina, malgutasuna, muskulu-indarra eta gogoaren oreka hobetzen dituena.

KUOTA erroldatuak.- 98 euro/lauhilekoa. / **KUOTA erroldatu gabeak.**- 169 euro/lauhilekoa.

TENISA.- Tenisa ikasi eta hobetzeko jarduera.

-Bi saio astean **KUOTA erroldatuak** 133 euro/lauhilekoa. / **KUOTA erroldatu gabeak** .- 233,50 euro/lauhilekoa.

-Astean saio bakar bat (ostiralak) **KUOTA erroldatuak** 100 euro/lauhilekoa./ **KUOTA erroldatu gabeak** .- 175 euro/lauhilekoa.

YOGA.- Barrutik komunikatzeko oreka fisikoa, asetze emozionala eta isiltasun mentala helburu dituen praktika.

-Bi saio astean **KUOTA erroldatuak** 115 euro/lauhilekoa. / **KUOTA erroldatu gabeak** .- 203 euro/lauhilekoa.

-Astean saio bakar bat (ostiralak) **KUOTA erroldatuak** 57,50 euro/lauhilekoa. / **KUOTA erroldatu gabeak** .- 101,50 euro/lauhilekoa.

ENTRENAMENDU METABOLIKOA (Kiroldegian)	Talde bakarra	Astearte eta osteguna.- 20:00-20:55
GAP (Kiroldegian)	Talde bakarra	Astearte eta osteguna.- 18:00 – 18:55
HIPO PILATES (Kiroldegian)	Talde bakarra	Astelehen eta asteazkena.- 9:00 – 9:55
MANTENTZE- GIMNASIA (Kiroldegian eta Taxoaren)	1.Taldea	Astelehen, asteazken eta ostirala.- 9:30-10:25
	2.Taldea	Astearte eta osteguna.- 17:00 – 17:55
	3.Taldea Taxoaren	Astelehen eta asteazkena.- 20:00 – 20:55
PADELA (Kiroldegian)	Izena ematean, ez da ordutegirik aukeratuko. Zozketa bidez mailaketa proba egiteko hurrenkera ezarriko da eta plazak esleituko dira. Mailaketaren proba.- ekainaren 21ean, arratsaldean (ordua sms bidez zehaztuko da)	
PILATES (Kiroldegian) Mailetarako azalpen-oharra: <ul style="list-style-type: none"> Hastapena. -Pilates metodoaren ariketan hasiera Ertaina.- Ariketa leun egitea Aurreratua.- Ariketak zuzen egitea 	1.Taldea.- Maila ertaina	Astelehen eta asteazkena.- 16:30 – 17:25
	2.Taldea.- Maila ertaina-aurreratua	Astelehen eta asteazkena.- 17:30 – 18:25
	3.Taldea.- Maila hastapena	Astelehen eta asteazkena.- 18:30 – 19:25
	4.Taldea.- Maila hastapena-ertaina	Astelehen eta asteazkena.- 19:30 -20:25
	5.Taldea.- Maila aurreratua	Astelehen eta asteazkena.- 20:30 – 21:25
	6.Taldea.- Maila aurreratua	Astearte eta osteguna.- 9:00 – 9:55
	7.Taldea.- Maila hastapena-ertaina	Astearte eta osteguna.- 11:00 – 11:55
	8.Taldea.- Maila hastapena-ertaina	Astearte eta osteguna.- 16:30 – 17:25
	9.Taldea.- Maila aurreratua	Astearte eta osteguna.- 17:30 – 18:25
	10.Taldea.- Maila aurreratua	Astearte eta osteguna.- 18:30 – 19:25
	11.Taldea.- Maila aurreratua	Astearte eta osteguna.- 19:30 – 20:25

TAI JI (Kultur Etxean)	Talde bakarra.- Maila ertaina	Astelehen eta asteazkena.- 20:00 – 21:15
TENISA (Kiroldegian)	Astean bi saioko taldeak, astelehenetik ostegunera (19:00tik aurrera) edo ostiraleko taldea 19:00etan. Izena ematean, ez da ordutegirik aukeratu. Zozketa bidez mailaketa proba egiteko hurrenkeria ezarriko da eta plazak esleitu dira. Mailaketaren proba.- ekainaren 21ean, arratsalde (ordua sms bidez zehaztuko da)	
YOGA (Kultur Etxean)	1.Taldea	Astelehen eta asteazkena.- 10:00 – 11:25
	2.Taldea	Astelehen eta asteazkena.- 17:00 – 18:25
	3.Taldea	Astelehen eta asteazkena.- 18:30 – 19:55
	4.Taldea	Astearte eta osteguna.- 18:00 – 19:25
	5.Taldea	Asterreak soilik.- 19:30 -21:00
	6.Taldea	Ostegunak soilik.- 19:30 -21:00



FITNES PROGRAMA (Kiroldegian).- EGUTEGIA

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
10:30– 11:25 GAP + CORE	9:30-10:25 AEROBIC		9:30-10:25 AEROBIC	10:30-11:25 JUMPING+ZUMBA
17:30 – 18:25 STEP		17:30 – 18:25 ZUMBA		17:45 – 18:40 JUMPING+ZUMBA
18:30 – 19:10 BODY TONIC	19:00 – 19:40 ENTRENAMENDU METABOLIKOA	18:30 – 19:10 GAP+CORE	19:00 – 19:40 ENTRENAMENDU METABOLIKOA	
19:15 – 19:55 ENTRENAMENDU METABOLIKOA	19:45 – 20:25 GAP + CORE	19:15 – 19:55 STRECHING	19:45 – 20:25 GAP + CORE	
20:00 – 20:55 ZUMBA		20:00 – 20:55 ZUMBA		



3. ADINEKOENTZAKO JARDUERAK

3. ADINEKOENTZAKO MANTENTZE-GIMNASIA.- Mantentze-gimnasia jarduera, 65 urtetik gorako pertsoneri egokitua.

KUOTA erroldatuak.- 31 euro/lauhilekoa / **KUOTA erroldatu gabeak.-** 76 euro/lauhilekoa

3. ADINEKOENTZAKO PILATES.- Pilates jarduera, 65 urtetik gorako pertsoneri egokitua.

KUOTA erroldatuak.- 126 euro/lauhilekoa / **KUOTA erroldatu gabeak** 192 euro/lauhilekoa

URETAKO SOINKETA ARINA.- Uran indarra, malgutasuna eta oreka indartzeko jarduera, Ibarrean abonatuta edo erroldaturik dauden 65 urtetik gorako pertsonentzat. Taldeko partaide kopuruak aukera ematen badu, baldintza fisikoren batengatik uretako soinketa arina behar duten 18 urtetik gorako persona abonatuak ere jarduera honetan parte hartzea posible izango dute.

KUOTA- 72 euro/lauhilekoa



TALDEAK

3.ADINEKOENTZAKO MANTENTZE-GIMNASIA (Kiroldegian)	1. Taldea	Astearte eta osteguna.- 11:30 – 12:25
	2. Taldea	Astearte eta osteguna.- 12:30 – 13:25

3.ADINEKOENTZAKO PILATES (Kiroldegian)	1. Taldea	Astelehen eta asteazkena.- 10:00 – 10:55
	2. Taldea	Astearte eta osteguna.- 10:00 – 10:55

URETAKO SOINKETA ARINA. (Igerileku estalian)	1. Taldea	Astelehen eta asteazkena.- 10:00 – 10:40
	2. Taldea	Astelehen eta asteazkena.- 10:45 – 11:25

IBILKETA NORDIKOAK PROGRAMA (Urriaren 9tik aurrera)

Ibilketa Nordikoak (16 urtetik gora) Aranguren Ibarreko Udal Kiroldegitik abiatuta.

Aranguren Aranaren inguruko ibilbideak monitore trebe batekin egingo dira.

Igandeetan, 9:30etatik 12:00etara.

Ibilketa bakoitzeko izen-ematea asteen zehar egin behar da, Kiroldegiko sarbide-kontrollean.

KUOTA erroldatuak.- 7 euro / **KUOTA erroldatu gabeak.** 10 euro

TAXOAREKO K.J.G. ELKARTEAREKIN LANKIDETZAN ANTOLATUTAKO JARDUERAK

(Elkarteko instalazioetan eginen dira)(Aranguren Ibarrean erroldatuta daudentzat soilik)

Elkarte horrekin dugun hitzarmenari jarraikiz, Aranguren Ibarrean erroldatutakoek elkarte horretako kideen prezio berean parte hartu ahal izanen dute eskaintza horretako jardueretan (Kirol Bonorako eta denboraldi barean espresuki markatuak dauden beste jarduera batzuetarako izan ezik).

Izena emateko epea uztailaren bigarren hamabostaldian hasiko da, Taxoareko K.J.G.Elkartearen bulegoetan bertan. Jarduerak 2022ko irailaren 19tik aurrera eginen dira.

• INDOOR ZIKLOA

Astelehen-osteguna 9:30etan

Astearte-osteguna 18:15etan, 19:15etan eta 20:15etan

Astelehen-asteazkena 18:15etan, 19:15etan eta 20:15etan

• JARDUERAK-BONO

Bono honek hainbat jardueraz osaturiko programa batean parte hartzeko aukera ematen dizu. Badituzu hainbat aukera: arratsaldez bakarrik, goizez bakarrik edo txandaka.

• HAURRENTZAKO PADELA (izena emateak tajonarpadel@gmail.com e-mailan zuzenean)

5 eta 15 urte bitarteko haurrentzat.

Taldeak maila eta adina kontuan hartzen eginen dira.

• HELDUENTZAKO PADELA (izena emateak tajonarpadel@gmail.com e-mailan zuzenean)

16 urtetiko gorako pertzontzat.

Taldeak maila kontuan hartzen eginen dira.

Argibideetarako (jardueraz, kuotez eta Kirol-bono programarako izen-emateko datez)- 948 230 046 edo web orrian: www.tajonar.org
edo e-maila: oficina@tajonar.org

TRIATLOI UDAKO "CAMPUS"-a (7-14 urte)

Aste bateko txandak (uztailaren 18etatik irailaren 2etara)

Ordutegia: 10:30-11:30 (asteazkenetan txirrindula, 10:30-12:00)

Argibide gehiago eta izen-emateak: triatlonaranguren@hotmail.es



IZENA EMATEKO PROZEDURA (Taxoareko K.J.G.E-ko instalazioetan egiten diren jarduerak izan ezik)

Izen emateak **948 012 012** telefonora deituz egingo dira, 8:00etatik 18:00etara.

2022ko ekainaren 14an, 15ean, 16an eta 17an.

Izen ematea arintzeko, komunikatzaile bakoitzak soilik familia unitate bereko kidek inskribatu ahalko ditu. Deia egiterakoan ondorengo datuak eman beharko dira:

- Jarduera (Taldea, maila, ordutegia). (Maila eta jarduera bereko talde batean baino gehiagotan izena ematen bada, zehaztu nahiago den ordena).
- Pertsona bakoitzeko bi jardueratarako bakarrik onartuko da izen emate (egiten diren lehenbizikoak). Hirugarren jarduera baterako edo gehiagotarako egiten diren izen emateak, zozketaren zerrendatik kenduko dira.
- Jardueran parte hartuko duenaren Izen-abizenak eta Nortasun Agiria (baldin badu)
- Parte hartzailea adin-gabea izanez gero, guraso edota tutorearen izen-abizenak.
- Jaiotze data.
- Helbidea eta posta kodea.
- Telefono zenbakia (SMS bidezko oharrak errazteko, telefono mugikor baten zenbakia ematea eskertuko dugu)

Inskripzio zenbakia.- inskripzio bakoitzeko inskripzio zenbaki bat jasoko da SMS bidez. GARRANTZITSUA da zenbakia dagokion jarduera eta taldearekin gordetzea, zozketaren zerrendetan egiaztatzeko.

PLAZEN ESLEIPENA

Zozketaren xede diren aurreizen-emateen zerrendak inskripzioaren hurrenkeran antolatuko dira. Zozketaren bidez, ausazko zenbaki bat lortuko da jarduera bakoitzean aurreizen-ematearen 1a zenbakiaren eta azken zenbakiaren artean. Zenbaki horretatik aurrera, plazak ordenatuta esleituko dira: lehenik eta behin, Aranguren Ibarrean erroldatutako pertsonen artean egingen dira, bigarrenik, erroldatu gabeko baina Udal Kiroldegian abonaturatutako pertsonen artean eta, azkenik, izen-emate egin duten gainerako pertsonen artean. Behin-behineko zerrendak ekainaren 23tik aurrera kontsultatzen ahalko dira, Udalaren web orrian (inskripzio zenbakia argitaratuko da) edo **948 246 850** telefonora deituz (izen-deiturak).



GARRANTZITSUA

- Borondatezko kirol jarduera hauetan izaniko istripu edo lesioak, norberak duen aseguruaren kargu joanen dira

EDOZEIN JARDUERA EGIN AURRETIK MEDIKUARI GALDETZEA AHOLKATZEN DA

- Jarduera eginen da, gutxieneko jende kopuru batek izena eman badu. Behar hainbatek izena eman ez badute, jarduera bertan behera geldituko da.
- 2022ko maiatzaren 31ean kirol eskoletan (esku pilota, gimnasia erritmikoa, haurrentzako tenisa eta karatea) jarraitzen duten eta izena emateko orria bete duten parte-hartzaileek ez dute 948 012 012 telefonora deitu beharrik izango.
- Igerileku estaliko ikastaro guztiak Aranguren Ibarreko Kiroldegian abonatuak daudenentzat dira (hitzarmen edota gizarte babeseko egoerak izan ezik). Erroldaturik ez dauden abonatuak uretako jardueretan parte har dezakete, baldin eta hutsune bat badago.
- Hautxoentzako igeriketa ikastaroetan guraso baten presentzia eta parte hartzea derrigorrezkoa izango da. Halaber, haurtxoek uretarako pixoihal berezia eraman beharko dute.
- Igeriketa ikastaroetan parte hartzen dute adingabekoeak heldu baten laguntza beharko dute aldageletara sartzeko, eta igerilekuko sarreraraino ere heldu batek lagunduta joan beharko dute. Ikastaroa bukatu eta gero, helduak leku horretan bertan jaso beharko du adingabekoa. Gogorarazten da bainujantzia eta oinetako egokiak behar direla igerilekura sartzeko, baita uretako txanoa ere.



• **HOBARIA KUOTEETAN.-** Kuotan hobaria eska dezake hurrengo kasuetan:

- %10eko deskontua haurrentzako jardueretan familia ugariako neska-mutilei, baldin eta Pertsona Fisikoen Errentaren gaineko Zergaren zerga-oinarriak familia unitateko kide bakoitzeko lanbide-arteko gutxieneko soldata gainditzen ez badu.
- %50eko deskontua helduentzako jardueretan (3. Adinekoentzako mantentze gimnasia izan ezik) 2022. urteko urriak baino lehen 65 urte bete dituztenentzat, baldin eta Pertsona Fisikoen Errentaren gaineko Zergaren zerga-oinarriak familia unitateko kide bakoitzeko lanbide-arteko gutxieneko soldata gainditzen ez badu.

Bi kasu hauetan hobariaren eskaera 2021 urtearen errenta-aitorpenaren kopia batekin ere egin beharko da.

• **BAJAK.-** Izena emateak ikasturteari dagozkio (urria-maiatza), eta kuota bi epetan kobratuko da (lauhilekoa). Bigarren lauhilekorako bajak 2023ko urtarrila bukatu baino lehen eskatu beharko dira; bestela, 2. lauhilekoaren kuota ordainagiria igorriko da.

• **BERRESPENA.-** Jardueraren nahiz esleitutako taldearen eta orduaren berrespen idatzia egin beharko da, eta kasua bada, kuota kobratzeko baimena aurkeztu beharko da, jarduera hasi baino lehen. Dokumentazio hori kiroldegiko harreraren aurkeztuko da edo posta elektronikoko bidez: kviedma@aranguren.es

• **DATUEN BABESA.-**

Tratamenduaren arduraduna: Aranguren Ibarreko Udala.

Xedea: Izen-emateak kudeatzea udal kirol egitarauko jardueretan parte hartzeko.

Eskubideak: datuak eskuratu, zuzendu eta ezabatzeko eskubidea duzu, bai eta beste eskubide batzuk ere, udal bulegoetara joz edo posta bat helbide honetara bidaliz: dpd@aranguren.es

Argibideak: <http://www.aranguren.es/> webguneko pribatutasun politika

