

UDAL KIROL EGITARRAUA 2023-2024 IKASTURTEA

ETA UDAKO KANPALDIA 2023



Ayuntamiento del Valle de
ARANGUREN
Ibarreko Udala



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernuia

2023 UDAKO KANPAINA ETA 2023/2024 IKASTURTERAKO

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

UDALAREN KIROL ESKAINTZA

- Igeriketa
- Haurrentzako tenisa
- Haurrentzako Iristaketa

UDAL KIROL EGITARUAU – 2023/2024 IKASTURTEA

KIROL ESKOLAK.-

- Gimnasia Erritmikoa
- Karatea
- Eskupilota
- Tenisa

GAZTE ETA HELDUENTZAKO JARDUERAK.-

- Indoor Zikloa (Taxoareko KJG Elkartean)
- Entrenamendu metabolikoa (Total Body Workout)
- Uretako Fitnesa
- Gap
- Mantentze-gimnasia
- Fitnes Programa
- Hipopilates
- Igeriketa
- Padela
- Pilates
- Taichia
- Tenisa
- Yoga

HAURRENTZAKO JARDUERAK.-

- Jumping
- Multikirola
- Igeriketa
- Iristaketa
- Eskalada (Aranguren Mendi Taldeak antolatua)

3. ADINEKOENTZAT JARDUERAK.-

- 3. Adinekoentzako gimnasia
- Uretako soinketa arina
- 3. Adinekoentzako pilates
- 3. Adinekoentzako Bizkar Osasuntsua

2023KO UDAKO KANPAINA

JARDUERAK

- **IGERIKETA (txanda bakoitzerako)** (2023eko abuztuaren 31a baino lehen 3 urte beteta dituzten haurrentzako)

- 1.- Hastapena 0.- 11:00etatik - 11:30era
- 2.- Hastapena 0.- 12:00etatik - 12:30era
- 3.- Hastapena 0.- 12:30etik - 13:00etara
- 4.- Hastapena 1.- 11:30etik - 12:00etara
- 5.- Hastapena 1.- 12:30etik - 13:00etara
- 6.- Hastapena 1.- 13:00etatik - 13:30era
- 7.- Behe mailako hobekuntza.- 12:00etatik - 12:30era
- 8.- Behe mailako hobekuntza.- 13:00etatik - 13:30era
- 9.- Goi mailako hobekuntza.- 11:00etatik - 11:30era
- 10.- Goi mailako hobekuntza.- 11:30etik - 12:00etara

Igeriketa mailetarako azalpen-oharra:

Hastapena 0.- ez da uretan mantentzen

Hastapena 1.- Laguntzarik gabe 3 metro igeri egiteko gai da

Behe mailako hobekuntza.- Laguntzarik gabe 6 metro igeri egiteko gai da
Goi mailako hobekuntza.- Igerilekuaren zabalera laguntzarik gabe igeri egin dezake

- **TENISA (txanda bakoitzerako)**

(2023eko abuztuaren 31a baino lehen 7 urte beteta dituzten haurrentzako)

Hastapen eta hobekuntzako mailak, aukeran bi ordutegi:

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

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

- **HAURRENTZAKO IRRISTAKETA**

Talde bakarra.- 11:00etatik 12:00etara, 2023eko abuztuaren 31a baino lehen 7 urte edo gehiago bete dituzten haurrentzako.

IGERIKETA, TENISA ETA IRRISTAKETARAKO TXANDAK (9 egun)

- 1.- Uztailaren 17tik 28ra (25a eskolarik gabekoa da)
- 2.- Abuztuaren 1etik 11ra
- 3.- Abuztuaren 14tik 25era (15a eskolarik gabekoa da)

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)

IZEN EMATEAK

948 012 012 telefonora deituz (doakoa tarifa finkoa duten telefonoetatik)
8:00etatik 18:00etara. Ekainaren 6, 7 eta 8an.

EMAN BEHARREKO DATUAK (deia):

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

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

PLAZEN ESLEIPENA

Zozketaren xede diren aurre izen-emateen zerrendak izen-emate horien hurrenkeran antolatuko dira. Zozketaren bidez, ausazko zenbaki bat lortuko da jarduera bakoitzerako, zenbaki hau bat zenbakia eta aurre izen-ematearen azken zenbakiaren artekoa izango da. Zenbaki horretatik aurrera, plazak ordenatuta esleituiko dira: lehenik eta behin, Aranguren Ibarrean erroldatutako pertsonen artean egingen da, bigarrenik, erroldatu gabeko baina Udal Kiroldegian abonatuak pertsonen artean eta, azkenik, izen-ematea egin duten gainontzeko pertsonen artean. Behin-behineko zerrendak ekainaren 15etik aurrera begiratu ahalko dira, Udalaren web orrian (izen-emate zenbakia argitaratuko da) edo 948 246 850 telefonora deituz (izen-deiturak emanez).

2023/2024 IKASTURTEKO UDAL KIROL EGITARAUA

Jardueren programa 2023ko urriaren 2an hasi eta 2024ko ekainaren 1ean bukatuko da.

KIROL ESKOLAK

GIMNASIA ERRITMIKOA.- 6 urtetik aurrera.

Erroldatuentzat KUOTA. – 58,50 euro/lauhilekoa / **Erroldatu gabeentzat KUOTA.**- 116,50 euro/lauhilekoa
Lehiaketa taldeak (70 minutuko saioak).- **Erroldatuentzat KUOTA.** – 72,50 euro/lauhilekoa
Erroldatu gabeentzat KUOTA.- 145 euro/lauhilekoa

KARATEA.- 6 urtetik aurrera.

Erroldatuentzat KUOTA. – 58,50 euro/lauhilekoa / **Erroldatu gabeentzat KUOTA.**- 116,50 euro/lauhilekoa

ESKUPILOTA.- 6 urtetik aurrera.

Erroldatuentzat KUOTA. – 58,50 euro/lauhilekoa / **Erroldatu gabeentzat KUOTA.**- 116,50 euro/lauhilekoa

TENISA.- 6 urtetik aurrera.

Astean bi saio dituzten taldeak.- **Erroldatuentzat KUOTA.** – 77,50 euro/lauhilekoa
Erroldatu gabeentzat KUOTA.- 180 euro/lauhilekoa

Astean saio bakarra duten taldeak (ostiraletan edo larunbatetan).-

Erroldatuentzat KUOTA. – 58,50 euro/lauhilekoa / **Erroldatu gabeentzat KUOTA.**- 160 euro/lauhilekoa

TALDEAK (Kiroldegian. Mugatutako plazak)

GIMNASIA ERRITMIKOA.- Izena ematerako orduan ez da ordutegirik aukeratuko. Zozketa bidez, plaza hutsak adinaren edota mailaren arabera esleitzeko ordena ezarriko da, astearte eta ostegunetan, 17:00etatik eta 20:15era bitartean, begiraleen proposamenez.

KARATEA.- Izena ematerako orduan ez da ordutegirik aukeratuko. Zozketa bidez, plaza hutsak adinaren edota mailaren arabera esleitzeko ordena ezarriko da, astelehen eta asteazkenetan, 17:00etatik eta 20:00era bitartean, begiraleen proposamenez.

ESKUPILOTA.- Izena ematerako orduan ez da ordutegirik aukeratuko. Zozketa bidez, plaza hutsak adinaren edota mailaren arabera esleitzeko ordena ezarriko da, astearte eta ostegunetan, 17:00etatik eta 20:00era bitartean, begiraleen proposamenez.

TENISA.- Izena ematerako orduan ez da ordutegirik aukeratuko. Zozketa baten bidez mailaketa proba egiteko hurrenkera ezarriko da eta horrela plazak esleituko dira. Mailaketaren proba.- ekainaren 20an, arratsaldean (ordua mezu sms bidez zehaztuko da).



HAURRENTZAKO JARDUERAK IGERILEKU ESTALIAN

(Instalazioetako bazkidea izatea nahitaezkoa da)

HAURTXOENTZAKO ESTIMULAZIOA (18 eta 36 hilabete bitarteko niniak, 2023. urtean beteak).

KUOTA.- 31 euro/lauhilekoa

HAURRENTZAKO IGERIKETA (3 urtetik gorako haurrak, 2023. Urteko urriaren 5a baino lehen beteak)

Hastapena 0.- Ez da uretan mantentzen

Hastapena 1.- Laguntzarik gabe 3 metro igeri egiteko gai da

Behe mailako hobekuntza.- Laguntzarik gabe 6 metro igeri egiteko gai da

Goi mailako 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 Asteazkenetan.- 16:30-16:55
- 4.Taldea Ostegunetan.- 16:30-16:55
- 5.Taldea Larunbatetan.- 11:00-11:25

HAURRENTZAKO IGERIKETA

HASTAPENA 0

- 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. Taldea Asteazkenetan.- 17:00 – 17:40
- 9.Taldea Asteazkenetan.- 17:45 – 18:25
- 10.Taldea Ostegunetan.- 17:00 – 17:40
- 11-12. Taldeak Ostegunetan.- 17:45 – 18:25
13. Taldea Ostiraletan.- 17:00 – 17:40
- 14.Taldea (euskaraz) Ostiraletan.- 17:00 – 17:40
15. Taldea Ostiraletan.- 17:45 – 18:25
16. Taldea Larunbatetan.- 10:15 – 10:55
17. Taldea Larunbatetan.- 12:15 – 12:55

HASTAPENA 1

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

BEHEKO HOBEKUNTZA

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

IGERIKETA ESKOLA

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



HAURRENTZAKO JARDUERAK (LEHORREAN)

JUMPING.- 6 urtetik aurrera

Erroldatuentzat KUOTA.- 29 euro/lauhilekoa / **Erroldatu gabeentzat KUOTA.-** 58 euro/lauhilekoa

MULTIKIROLA.- 4 - 6 urte.

o Talde bat euskaraz eta beste talde bat gaztelerez.

Erroldatuentzat KUOTA.- 44 euro/lauhilekoa / **Erroldatu gabeentzat KUOTA.-** 87,50 euro/lauhilekoa

IRRISTAKETA (lerroan).- 7 urtetik aurrera.

Erroldatuentzat KUOTA.- 58,50 euro/lauhilekoa / **Erroldatu gabeentzat KUOTA.-** 116,50 euro/lauhilekoa



TALDEAK

JUMPINGA (kiroldegian)

Talde bakarra.- Asteazkenak.- 18:30 – 19:15

MULTIKIROLA (kiroldegian)

Euskarazko taldea.- Astearteak eta ostegunak.- 17:15 – 18:00

Gaztelerezko taldea.- Astearteak eta ostegunak.- 18:00 – 18:45

PATINAJE (lerroan) (kiroldegian)

Talde bakarra.- Asteazkenak eta ostiralak.- 18:00 – 19:00

GAINERA.-

ESKALADA (Aranguren Mendi Taldea) (Kiroldegian) 6 urtetik gorako haurrentzat.

Astelehen eta asteazkenetan (17:00etatik 20:00etara), monitoreek proposatuta.

Euskarazko taldea (asteazkenetan)

Gaztelaniazko taldea (astelehenetan)

Izena ematerakoan taldea euskarazkoa edo gaztelaniazkoa izango den aukeratuko da, baina ordutegirik gabe. Zozketa bidez, adinaren araberako taldeak ezarriko dira (Aranguren Mendi Taldearen estatutuen arabera, haurreko ikasturtean parte hartu dutenek izanek dute lehentasuna).

KUOTA.- Aranguren Mendi Taldearen bazkideak (20 euro/hilabetea)

KUOTA.- (bazkide ez direnak).- 30 euro/hilabetea

GAZTE ETA HELDUENTZAKO JARDUERAK IGERILEKU ESTALIAN

(15 urtetik gorakoak. Instalazioetako bazkidea izatea nahitaezkoa da)

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

Talde bakarra.- Astelehenetan eta asteazkenetan.- 19:15 – 20:00

KUOTA.- 72 euro/lauhilekoa

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

1.Taldea Astelehenetan eta asteazkenetan.- 19:15 – 20:00

2.Taldea Astearteetan eta ostegunetan.- 19:15 – 20:00

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

ENTRENAMENDU METABOLIKOA (TOTAL BODY WORKOUT).-

Entrenamendu fisikoaren jarduera (intentsitate ertaina-handia). Izena eman baino lehen, sendagilearekin hitz egitea GOMENDATZEN DUGU.

Erroldatuentzat KUOTA.- 87 euro/lauhilekoa / **Erroldatu gabekoentzat KUOTA.-** 115 euro/lauhilekoa

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

Erroldatuentzat KUOTA.- 87 euro/lauhilekoa / **Erroldatu gabekoentzat KUOTA.-** 115 euro/lauhilekoa

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

o Goizeko taldea (hiru egun/astean).- **Erroldatuentzat KUOTA.-** 98 euro/lauhilekoa / **Erroldatu gabekoentzat KUOTA.-**169 euro/lauhilekoa

o Arratsaldeko taldea (bi egun/astean).- **Erroldatuentzat KUOTA.-** 87 euro/lauhilekoa / **Erroldatu gabekoentzat KUOTA.-**115 euro/lauhilekoa

o Taxoareko taldea.- **Erroldatuentzat KUOTA.-** 87 euro/lauhilekoa / **Erroldatu gabekoentzat KUOTA.-** 115 euro/lauhilekoa

PADELA. Padela ikasi eta hobetzeko jarduera. Hastapen maila eta maila ertaineko taldeak, astean 55 minutuko saio bakarra eginen dutenak (astelehenetan, asteartetan, asteazkenetan edo ostegunetan, 18:00etatik 20:00etara bitarteko ordutegian).

Erroldatuentzat KUOTA.- 126 euro/lauhilekoa / **Erroldatu gabekoentzat KUOTA.-** 192 euro/lauhilekoa

HIPOPILATES.- Jarduera honetan pilates metodoa gimnasia abdominal hipopresiboarekin konbinatzen da.

Erroldatuentzat KUOTA.- 126 euro/lauhilekoa / **Erroldatu gabekoentzat KUOTA.-** 192 euro/lauhilekoa



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

Erroldatuentzat KUOTA.- 126 euro/lauhilekoa / **Erroldatu gabekoentzat KUOTA.-** 192 euros/cuatrimestre

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 gehienezko edukiera errespetatuz.

Izena eman baino lehen, sendagilearekin hitz egitea GOMENDATZEN DUGU.

Erroldatuentzat KUOTA.- 126 euro/lauhilekoa / **Erroldatu gabekoentzat KUOTA.-** 192 euros/cuatrimestre

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

Erroldatuentzat KUOTA.- 98 euro/lauhilekoa / **Erroldatu gabekoentzat KUOTA.-** 169 euro/lauhilekoa

TENISA.- Tenisa ikasi eta hobetzeko jarduera.

o Bi saio astean.-

Erroldatuentzat KUOTA.-133 euro/lauhilekoa

Erroldatu gabekoentzat KUOTA.- 233,50 euro/lauhilekoa

o Astean saio bakar bat (ostiraletan).-

Erroldatuentzat KUOTA.-100 euro/lauhilekoa

Erroldatu gabekoentzat KUOTA.-175 euro/lauhilekoa

YOGA.- Barneko komunikaziorako oreka fisikoa, lasaitasun emozionala eta isiltasun mentala helburu dituen praktika.

o Bi saio astean.-

Erroldatuentzat KUOTA.- 115 euro/lauhilekoa

Erroldatu gabekoentzat KUOTA.- 203 euro/lauhilekoa

o Astean saio bakarra.- **Erroldatuentzat KUOTA.** 57,50 euro/lauhilekoa

Erroldatu gabekoentzat KUOTA.- 101,50 euro/lauhilekoa



TALDEAK

ENTRENAMENDU METABOLIKOA (Kiroldegian)

Talde bakarra.- Astearteak eta ostegunak.- 20:00 – 20:55

GAP (Kiroldegian)

Talde bakarra.- Astearteak eta ostegunak.- 18:00 – 18:55

MANTENTZE SOINKETA (Kiroldegian eta Taxoaren)

1.Taldea.- Astelehenak, asteazkenak eta ostiralak.- 9:30 – 10:25

2.Taldea.- Astearteak eta ostegunak.- 17:00 – 17:55

3.Taldea (Taxoaren).- Astelehenak eta asteazkenak.- 20:00 – 20:55

PADELA (Kiroldegian)

Izena ematean, ez da ordutegirik aukeratuko. Zozketa bidez mailaketa proba egiteko hurrenkera ezarriko da eta plazak esleitu dira.

Mailaketaren proba.- ekainaren 20an, arratsaldean (ordua sms mezu bidez zehaztuko da)

HIPO PILATES (Kiroldegian)

Talde bakarra.- Astelehenak eta asteazkenak.- 9:00 – 9:55

PILATES (Kiroldegian)

1.Taldea.- Maila ertaina.- Astelehenak eta asteazkenak.- 16:30 – 17:25

2.Taldea.- Maila ertaina-aurreratua.- Astelehenak eta asteazkenak.- 17:30 – 18:25

3.Taldea.- Hastapen maila.- Astelehenak eta asteazkenak.- 18:30 – 19:25

4.Taldea.- Hastapen-ertain maila.- Astelehenak eta asteazkenak.- 19:30 - 20:25

5.Taldea.- Maila aurreratua.- Astearteak eta ostegunak.- 9:00 – 9:55

6.Taldea.- Hastapen-ertain maila.- Astearteak eta ostegunak.- 11:00 – 11:55

7.Taldea.- Hastapen-ertain maila.- Astearteak eta ostegunak.- 16:30 – 17:25

8.Taldea.- Maila aurreratua.- Astearteak eta ostegunak.- 17:30 – 18:25

9.Taldea.-Maila aurreratua.- Astearteak eta ostegunak.- 18:30 – 19:25

10.Taldea.-Maila aurreratua.- Astearteak eta ostegunak.- 19:30 – 20:25



Maila ezberdinetarako azalpen-oharra:

Hastapena.- Ariketekin harremanetan jartzea (Pilates metodoa).

Ertaina.- Ariketak leun-leun egitea.

Aurreratua.- Ariketak behar bezala egitea.

TAI-CHI (Kultur Etxean)

Talde bakarra.- Maila ertaina.- Astelehenak eta asteazkenak.- 20:00 – 21:15

TENISA (Kiroldegian)

Astean bi saiotako taldeak, astelehenetik ostegunera (19:00etatik aurrera) edo ostiraletako taldea 19:00etan.

Izena ematean, ez da ordutegirik aukeratuko. Zozketa bidez mailaketa proba egiteko hurrenkera ezarriko da eta plazak esleituko dira.

Mailaketaren proba.- ekainaren 19an, arratsalde (ordua sms mezu bidez zehaztuko da)

YOGA (Kultur Etxean)

1.Taldea.- Astelehenak eta asteazkenak.- 10:00 – 11:25

2.Taldea.- Astelehenak eta asteazkenak.- 17:00 – 18:25

3.Taldea.- Astelehenak eta asteazkenak.- 18:30 – 19:55

4.Taldea.- Astearteak eta ostegunak.- 18:00 – 19:25

5.Taldea.- Astearteak soilik.- 19:30 -21:00

6.Taldea.- Ostegunak soilik.- 19:30 -21:00



FITNES PROGRAMA (Kiroldegian).-

EGUTEGIA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10:30 - 11:25 TBC	9:30 - 10:25 AEROBIC-STEP		9:30 - 10:25 AEROBIC-STEP	10:30 - 11:25 BODY PUMP
				17:30 - 18:25 ZUMBA
18:00 - 18:55 GAP	19:00 - 19:55 CARDIO HIIT	18:00 - 18:55 GAP	19:00 - 19:55 BODY TONIC	
19:00 - 19:55 BODY TONIC	20:00 - 20:55 GAP + CORE	19:00- 19:55 BODYTONIC	20:00 - 20:55 GAP + CORE	
20:00 - 20:55 ZUMBA		20:00 - 20:55 CARDIO HIIT		

3. ADINEKOENTZAKO JARDUERAK

URETAN SOINKETA ARINA.- Uraren 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 pertsona abonatuak ere jarduera honetan parte hartzea posible izango dute.

Erroldatuentzat KUOTA.- 72 euro/lauhilekoa

3.ADINEKOENTZAKO MANTENTZE SOINKETA.- Adineko pertsonen egokitutako mantentze soinketa.

Erroldatuentzat KUOTA.- 31 euro/lauhilekoa / **Erroldatu gabekoentzat KUOTA.-** 76 euro/lauhilekoa

3.ADINEKOENTZAKO PILATES.- Adineko pertsonen egokitutako pilates jarduera.

Erroldatuentzat KUOTA.- 126 euro/lauhilekoa /

Erroldatu gabekoentzat KUOTA.- 192 euro/lauhilekoa

3.ADINEKOENTZAKO BIZKARRALDE OSASUNTSUA

Adineko pertsonen egokitutako bizkarrezurra modu kontrolatuan indartzeko jarduera

Erroldatuentzat KUOTA.- 126 euro/lauhilekoa /

Erroldatu gabekoentzat KUOTA.- 192 euro/lauhilekoa

TALDEAK

URETAN SOINKETA ARINA. (Igerileku estalian)

1.Taldea.- Astelehenak eta asteazkenak.- 10:00 – 10:40

2.Taldea.- Astelehenak eta asteazkenak.- 10:45 – 11:25

3.ADINEKOENTZAKO MANTENTZE SOINKETA (Kiroldegian)

1.Taldea.- Astearteak eta ostegunak.- 11:30 -12:25

2.Taldea.- Astearteak eta ostegunak.- 12:30 - 13:25

3.ADINEKOENTZAKO PILATES (Kiroldegian)

1.Taldea.- Astelehenak eta asteazkenak.- 10:00 – 10:55

2.Taldea.- Astearteak eta ostegunak.- 10:00 – 10:55

3.ADINEKOENTZAKO BIZKARRALDE OSASUNTSUA (Kultur Etxean)

Talde bakarra.- Astelehenak eta asteazkenak.- 11:30 – 12:30



TAXOAREKO KJG ELKARTEAREKIN LANKIDETZAN ANTOLATUTAKO JARDUERAK

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

Elkarte horrekin dugun hitzarmenari jarraikiz, Aranguren Ibarrean erroldatutako pertsonak elkarte horretako kideen prezio berean parte hartu ahalgo dute eskaintza horretako jardueretan (Kirol Bonorako eta denboraldi batean espresuki markatuak dauden beste jarduera batzuetarako izan ezik).
Jarduerak 2023ko urriaren 2tik aurrera eginen dira.

INDOOR ZIKLOA.- Izen-emateak Udal Programako jarduerekin batera (948 012 012 telefonora deituz, ekainaren 12tik 15era).

- 1. Taldea.- Astelehenak eta ostegunak.- (9:30 – 10:30)
- 2. Taldea.- Astearteak eta ostegunak.- (18:15 – 19:15)
- 3. Taldea.- Astearteak eta ostegunak.- (19:15 – 20:15)
- 4. Taldea.- Astearteak eta ostegunak.- (20:15 – 21:15)
- 5. Taldea.- Astelehenak eta asteazkenak.- (18:15 – 19:15)
- 6. Taldea.- Astelehenak eta asteazkenak.- (19:15 – 20:15)
- 7. Taldea.- Astelehenak eta asteazkenak.- (20:15 – 21:15)

HAURRENTZAKO PADELA.-

Izen-emateak 628 705 052 telefonora deituz (Cristina Torrens Advance Sport) edo tajonarpadel@gmail.com e-mailan.
5 eta 15 urte bitarteko haurrentzat.

EKINTZA BONUEN PROGRAMA.- Izen-emateak uztailaren 5etik aurrera izango dira 948 230 046 telefonora deituz (Taxoareko KJG Elkarte)

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



Argibideetarako (jardueretaz, kuotez eta Kirol-bono programarako izen-emateko daten inguruan): 948 230 046 telefonoan, edo www.tajonar.org web orrian edo oficina@tajonar.org e-maillean.

IZENA EMATEKO PROZEDURA

(Haurrentzako Padela eta Taxoareko KJGE-ko instalazioetan egiten diren Ekintza Bonorako izan ezik)

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

2023ko ekainaren 12an, 13an, 14an eta 15ean.

Izen-ematea arintzeko, komunikatzaile bakoitzak soilik familia unitate bereko kideak 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 beharko da bere lehentasuna ordenean).
- Pertsona bakoitzeko bi jardueratarako bakarrik onartuko da izen ematea (egiten diren lehenbizikoak). Hirugarren jarduera baterako edo gehiagotarako egiten diren izen emateak, zozketaren zerrendatik kenduko dira.
- Jardueran parte hartuko duen pertsonaren 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 mezu bidezko oharrak errazteko, telefono mugikor baten zenbakia ematea eskertuko dugu)

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

PLAZEN ESLEIPENA

Zozketaren xede diren aurre izen-emateen zerrendak inskripzioaren hurrenkeran antolatuko dira. Zozketaren bidez, ausazko zenbaki bat lortuko da jarduera bakoitzean aurre izen-ematearen 1a zenbakiaren eta azken zenbakiaren artean. Zenbaki horretatik aurrera, plazak ordenatuta esleituko dira: lehenik eta behin, Aranguren Ibarrean erroldatutako pertsonen artean eginen dira, bigarrenik, erroldatu gabeko baina Udal Kiroldegian abonatutako pertsonen artean eta, azkenik, izen-ematea egin duten gainerako pertsonen artean. Behin-behineko zerrendak ekainaren 22tik aurrera kontsultatzen ahalko dira, Udalaren web orrian (izen-emate zenbakia argitaratuko da) edo 948 246 850 telefonora deituz (izen-deiturak emanez).



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. Gutxieneko hori lortzen ez bada, jarduera bertan behera geldituko da.
- 2023ko 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). Erroldatu gabe 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 adingabekoek pertsona heldu baten laguntza beharko dute aldageletara sartzeko, eta igerilekuko sarreraraino ere pertsona heldu batek lagunduta joan beharko dute. Ikastaroa bukatu eta gero, pertsona helduak leku horretan bertan jaso beharko du adingabekoa. Gogorarazten da bainujantzia eta oinetako egokiak behar direla igerilekura sartzeko, baita uretako txanoa ere.
- Haurren baten batek berari ez dagokion igeriketa-mailan izena eman badu, kanpaina behin hasita dagokion mailan kokatzeko ahalegina egingo da; bere mailan hutsunerik ez balego, itxaron-zerrendan geratuko litzateke .
- **EUSKARAZKO JARDUERAK.-** Euskarazko jardueren proposamena eskolako gelatik kanpo euskararen erabilera informala sustatzeko egiten da, eta, beraz, beharrezkoa da parte-hartzaileak D ereduan eskolatuta egotea edota euskaraz hitz egiteko gai izatea.



• **HOBARIAK KUOTEETAN.-**

Kuotan hobaria eska daiteke hurrengo kasuetan:

- %10eko deskontua haurrentzako jardueretan familia ugariko neska-mutilei, baldin eta Pertsona Fisikoen Errentaren gaineko Zergaren zerga-oinarriak familia unitateko kide bakoitzeko lanbide-arte gutxieneko soldata gainditzen ez badu.
 - %50eko deskontua helduentzako jardueretan (3. Adinekoentzako mantentze soinketan izan ezik) 2023.urteko urriak baino lehen 65 urte bete dituztenentzat, baldin eta Pertsona Fisikoen Errentaren gaineko Zergaren zerga-oinarriak familia unitateko kide bakoitzeko lanbide-arte gutxieneko soldata gainditzen ez badu.
- Bi kasu hauetan hobariaren eskaera 2022 urtearen errenta-aitorpenaren kopia batekin ere egin beharko da.

- **BAJAK.-** Izen-emateak ikasturteari dagozkio (urria-maiatza), eta kuota bi epetan kobratuko da (lauhilekoa). Bigarren lauhilekorako bajak 2024ko urtarrila bukatu baino lehen eskatu beharko dira; bestela, 2. lauhilekoaren kuota ordainagiria igorriko da.

- **BERRESPENA.-** Jardueraren edota 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 honen 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

