

GIMNASIA RÍTMICA – A partir de 6 años cumplidos antes del 1 de octubre de 2024

LUGAR: pabellón de las instalaciones deportivas

CUOTAS:

- **1 sesión/semana:** Empadronados/as: 29 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 58 €/cuatrimestre
- **2 sesiones/semana:** Empadronados/as: 58,5 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 116,5 €/cuatrimestre
- **Competición:** Empadronados/as: 72,5 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 145 €/cuatrimestre

INFORMACIÓN: a la hora de realizar la inscripción no se elegirá grupo. Mediante sorteo se establecerá un orden para adjudicar las plazas vacantes en función de la edad y/o nivel, los martes y jueves entre las 16.45 y las 20.15 horas y los viernes entre las 16.45 y las 18.45 horas a propuesta de las monitoras.

KARATE – A partir de 6 años cumplidos antes del 1 de octubre de 2024

LUGAR: pabellón de las instalaciones deportivas

CUOTAS:

- **2 sesiones/semana:** Empadronados/as: 58,5 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 116,5 €/cuatrimestre

INFORMACIÓN: a la hora de realizar la inscripción no se elegirá grupo. Mediante sorteo se establecerá un orden para adjudicar las plazas vacantes en función de la edad y/o nivel, los lunes y miércoles entre las 17.30 y las 20.30, a propuesta de los monitores/as.

PELOTA – A partir de 7 años cumplidos antes del 1 de octubre de 2024

LUGAR: frontón de las instalaciones deportivas (competición en el frontón de Aranguren, viernes tarde)

CUOTAS:

- **2 sesiones/semana:** Empadronados/as: 58,5 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 116,5 €/cuatrimestre

INFORMACIÓN: a la hora de realizar la inscripción no se elegirá grupo. Mediante sorteo se establecerá un orden para adjudicar las plazas vacantes en función de la edad y/o nivel, los martes y jueves entre las 17.00 y las 20.00, a propuesta de los monitores.

TENIS INFANTIL – A partir de 6 años cumplidos antes del 1 de octubre de 2024

LUGAR: pistas de tenis de las instalaciones deportivas

CUOTAS:

- **1 sesión/semana:** Empadronados/as: 58,5 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 160 €/cuatrimestre
- **2 sesiones/semana:** Empadronados/as: 77,5 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 180 €/cuatrimestre

INFORMACIÓN: A la hora de realizar la inscripción no se elegirá grupo. Mediante sorteo se establecerá un orden para realizar una prueba de nivel y adjudicar las plazas vacantes. Prueba de Nivel: jueves 12 de septiembre a la tarde (se enviará la hora vía sms o WhatsApp).



JUMPING – A partir de 6 años cumplidos antes del 1 de octubre de 2024

LUGAR: pabellón de las instalaciones deportivas

HORARIO/S: Lunes 16.45 a 17.30 horas

CUOTAS:

- **1 sesión/semana:** Empadronados/as: 29 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 58 €/cuatrimestre

MULTIDEPORTE – Para niños/as entre 4 y 6 años (cumplidos antes del 1 de octubre de 2024)

LUGAR: pabellón de las instalaciones deportivas

HORARIO/S:

- Grupo en euskera: martes y jueves de 17.15 a 18.00 horas
- Grupo en castellano: martes y jueves de 18.00 a 18.45 horas

CUOTAS:

- **2 sesiones/semana:** Empadronados/as: 44 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 87,5 €/cuatrimestre

PATINAJE – A partir de 7 años cumplidos antes del 1 de octubre de 2024

LUGAR: frontón de las instalaciones deportivas

HORARIO/S: Miércoles y viernes de 18.00 a 19.00 horas

CUOTAS:

- **2 sesiones/semana:** Empadronados/as: 58,5 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 116,5 €/cuatrimestre

ESCALADA – Para niños/as nacidos/as antes del 1 de enero de 2020

LUGAR: rocódromo de las instalaciones deportivas (pabellón)

HORARIO/S: Lunes y miércoles en función de nivel, idioma y edad, entre las 17.00 y 20.00 horas.

INFORMACIÓN: A la hora de la preinscripción solo se elegirá el idioma de la actividad: castellano o euskera. Será el Club Aranguren Mendi Taldea quien establecerá posteriormente los grupos en función de edades, idioma y nivel.

Para esta actividad tendrán preferencia las personas empadronadas y aquellas personas que ya cursaron la actividad el curso anterior y será obligatorio ser socio/a del club de montaña Aranguren Mendi Taldea.

CUOTAS: el precio total del curso es de 160 € para personas empadronadas y de 240 € para personas no empadronadas que se realizará en un único pago una vez se haya asignado grupo al niño/a.

Para ser socio/a del club solo hace falta que un tutor/a sea socio/a; el alumno o alumna, no teniendo más de 12 años, no paga cuota de socio en el club. Información en www.arangurenmenditaldea.com

PÁDEL INFANTIL EN LA SDRG TAJONAR

Más información en el 948 230 046 o en www.tajonar.org



ESTIMULACIÓN PARA BEBÉS – Para bebés entre 18 y 36 meses cumplidos antes del 1 de octubre de 2024**LUGAR:** piscina hidromasaje (instalaciones deportivas)**HORARIO/S:** Grupo 1: lunes de 16.30 a 16.55 horas
Grupo 2: martes de 16.30 a 16.55 horas
Grupo 3: miércoles de 16.30 a 16.55 horas
Grupo 4: jueves de 16.30 a 16.55 horas
Grupo 5: sábado de 11.00 a 11.25 horas**CUOTAS:** 31 €/cuatrimestre**NATACIÓN INFANTIL NIVEL INICIACIÓN 0** – A partir de 3 años cumplidos antes del 1 de octubre de 2024**LUGAR:** piscina hidromasaje (instalaciones deportivas)**HORARIO/S:** Grupo 1: lunes de 17.00 a 17.40 horas
Grupo 2: lunes de 17.45 a 18.25 horas (en euskera)
Grupo 3: lunes de 17.45 a 18.25 horas
Grupo 4: martes de 17.00 a 17.40 horas
Grupo 5: martes de 17.00 a 17.40 horas (en euskera)
Grupo 6: martes de 17.45 a 18.25 horas
Grupo 7: miércoles de 17.00 a 17.40 horas (en euskera)
Grupo 8: miércoles de 17.00 a 17.40 horas
Grupo 9: miércoles de 17.45 a 18.25 horas
Grupo 10: jueves de 17.00 a 17.40 horas
Grupo 11: jueves de 17.45 a 18.25 horas
Grupo 12: jueves de 17.45 a 18.25 horas
Grupo 13: viernes de 17.00 a 17.40 horas
Grupo 14: viernes de 17.00 a 17.40 horas (en euskera)
Grupo 15: viernes de 17.45 a 18.25 horas
Grupo 16: sábado de 10.15 a 10.55 horas
Grupo 17: sábado de 12.15 a 12.55 horas**CUOTAS:** 35 €/cuatrimestre**NATACIÓN INFANTIL NIVEL INICIACIÓN 1** – A partir de 3 años cumplidos antes del 1 de octubre de 2024**LUGAR:** piscina hidromasaje (instalaciones deportivas)**HORARIO/S:** Grupo 1: lunes de 17.00 a 17.40 horas (en euskera)
Grupo 2: lunes de 18.30 a 19.10 horas
Grupo 3: lunes de 18.30 a 19.10 horas
Grupo 4: martes de 17.45 a 18.25 horas (en euskera)
Grupo 5: martes de 18.30 a 19.10 horas
Grupo 6: miércoles de 17.45 a 18.25 horas (en euskera)
Grupo 7: miércoles de 18.30 a 19.10 horas
Grupo 8: jueves de 17.00 a 17.40 horas
Grupo 9: jueves de 18.30 a 19.10 horas
Grupo 10: viernes de 17.45 a 18.25 horas
Grupo 11: sábado de 11.30 a 12.10 horas**CUOTAS:** 35 €/cuatrimestre**NATACIÓN INFANTIL NIVEL PERFECCIONAMIENTO BAJO** – A partir de 5 años cumplidos antes del 1 de octubre de 2024**LUGAR:** piscina de 25 metros (instalaciones deportivas)**HORARIO/S:** Grupo 1: lunes de 18.30 a 19.10 horas
Grupo 2: martes de 18.30 a 19.10 horas (en euskera)
Grupo 3: jueves de 18.30 a 19.10 horas
Grupo 4: viernes de 17.45 a 18.25 horas
Grupo 5: sábado de 11.45 a 12.25 horas**CUOTAS:** 35 €/cuatrimestre**NATACIÓN INFANTIL NIVEL PERFECCIONAMIENTO ALTO** – A partir de 5 años cumplidos antes del 1 de octubre de 2024**LUGAR:** piscina de 25 metros (instalaciones deportivas)**HORARIO/S:** Grupo 1: lunes de 17.45 a 18.25 horas
Grupo 2: miércoles de 18.30 a 19.10 horas
Grupo 3: sábado de 11.00 a 11.40 horas**CUOTAS:** 35 €/cuatrimestre**ESCUELA DE NATACIÓN** – A partir de 8 años cumplidos antes del 1 de octubre de 2024**LUGAR:** piscina de 25 metros (instalaciones deportivas)**HORARIO/S:** Grupo 1: viernes de 16.45 a 17.40 horas
Grupo 2: sábado de 10.00 a 10.55 horas**CUOTAS:** 37,5 €/cuatrimestre

ENTRENAMIENTO METABÓLICO

LUGAR: pabellón de las instalaciones deportivas

HORARIO/S: Grupo 1: martes y jueves de 19.00 a 19.55 horas
Grupo 2: martes y jueves de 20.00 a 20.55 horas

CUOTAS:

- **2 sesiones/semana:** Empadronados/as: 87 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 115 €/cuatrimestre

GAP (glúteos, abdominales y piernas)

LUGAR: Sala 1 de las instalaciones deportivas

HORARIO/S: Grupo único: martes y jueves de 18.00 a 18.55 horas

CUOTAS:

- **2 sesiones/semana:** Empadronados/as: 87 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 115 €/cuatrimestre

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

LUGAR: Sala 1 de las instalaciones deportivas y Tajonar (pueblo)

HORARIO/S: Grupo 1: lunes, miércoles y viernes de 9.30 a 10.25 horas (Sala 1)
Grupo 2 (**intensidad media-alta**): martes y jueves de 17.00 a 17.55 horas (Sala 1)
Grupo 3 (en Tajonar): martes y jueves de 20.00 a 20.55 horas

CUOTAS:

- **2 sesiones/semana:** Empadronados/as: 87 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 115 €/cuatrimestre
- **3 sesiones/semana:** Empadronados/as: 98 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 169 €/cuatrimestre

HIPOPILATES

LUGAR: Sala 1 Actividad. Edificio IMPULSA DEPORTE (antiguo FOREM)

HORARIO/S: Grupo único: lunes y miércoles de 9.00 a 9.55 horas

CUOTAS:

- **2 sesiones/semana:** Empadronados/as: 126 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 192 €/cuatrimestre

PILATES

LUGAR: Sala 1 Actividad. Edificio IMPULSA DEPORTE (antiguo FOREM)

HORARIO/S: Grupo 1 – nivel MEDIO: lunes y miércoles de 16.30 a 17.25 horas
Grupo 2 – **PILATES FUSIÓN**: lunes y miércoles de 17.30 a 18.25 horas
Grupo 3 – nivel INICIACIÓN: lunes y miércoles de 18.30 a 19.25 horas
Grupo 4 – nivel MEDIO: lunes y miércoles de 19.30 a 20.25 horas
Grupo 5 – nivel AVANZADO: martes y jueves de 9.00 a 9.55 horas
Grupo 6 – nivel INICIACIÓN: martes y jueves de 11.00 a 11.55 horas
Grupo 7 – nivel INICIACIÓN: martes y jueves de 16.30 a 17.25 horas
Grupo 8 – **PILATES FUSIÓN**: martes y jueves de 17.30 a 18.25 horas
Grupo 9 – nivel AVANZADO: martes y jueves de 18.30 a 19.25 horas
Grupo 10 – nivel AVANZADO: martes y jueves de 19.30 a 20.25 horas

CUOTAS:

- **2 sesiones/semana:** Empadronados/as: 126 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 192 €/cuatrimestre

TAICHÍ (nivel intermedio)

LUGAR: Casa de cultura

HORARIO/S: Grupo único: lunes y miércoles de 20.00 a 21.15 horas

CUOTAS:

- **2 sesiones/semana:** Empadronados/as: 98 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 169 €/cuatrimestre

YOGA

LUGAR: Colegio San Pedro (aula psicomotricidad), casa de cultura y Zolina

HORARIO/S: Grupo 1: lunes y miércoles de 10.00 a 11.25 horas (casa de cultura)
Grupo 2: lunes y miércoles de 17.00 a 18.25 horas (colegio San Pedro)
Grupo 3: lunes y miércoles de 18.30 a 19.55 horas (colegio San Pedro)
Grupo 4: martes y jueves de 18.00 a 19.25 horas (colegio San Pedro)
Grupo 5: solo martes de 19.30 a 20.55 horas (colegio San Pedro)
Grupo 6: solo jueves de 19.30 a 20.55 horas (colegio San Pedro)
Grupo 7 (**en Zolina**): martes y jueves de 17.30 a 18.55 horas (en euskera)

CUOTAS:

- **1 sesión/semana:** Empadronados/as: 57,5 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 101,5 €/cuatrimestre
- **2 sesiones/semana:** Empadronados/as: 115 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 203 €/cuatrimestre



PROGRAMA FITNES

LUGAR: Sala 1 de las instalaciones deportivas

CUOTAS:

- **Solo mañanas:** Empadronados/as: 87 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 115 €/cuatrimestre
- **Solo tardes:** Empadronados/as: 98 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 169 €/cuatrimestre
- **Mañanas + Tardes:** Empadronados/as: 126 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 192 €/cuatrimestre

HORARIO/S:

LUNES ASTELEHENA	MARTES ASTEARTEA	MIÉRCOLES ASTEAZKENA	JUEVES OSTEGUNA	VIERNES OSTIRALA
10.30 - 11.25 FULL BODY	9.30 – 10.25 COREOFIT	10.30 - 11.25 MOBILITY	9.30 – 10.25 COREOFIT	10.30 - 11.25 BODY PUMP
17.00 - 17.55 FULL BODY				17.30 - 18.25 ZUMBA
18.00 - 18.55 GAP		18.00 - 18.55 GAP		18.45 – 19.40 FULL BODY
19.00 - 19.55 BODY TONO	19.00 – 19.55 CARDIO & TONO	19.00 - 19.55 BODY TONO	19.00 – 19.55 FULL BODY	
20.00 - 20.55 ZUMBA	20.00 – 20.55 FULL BODY	20.00 - 20.55 CARDIO & TONO	20.00 – 20.55 CARDIO & TONO	

INFORMACIÓN: El acceso a las diferentes sesiones será libre en función de la cuota elegida y hasta completar el aforo máximo por sesión (el orden de llegada marcará la prioridad).

Disciplinas:

- *Full Body:* ejercicio completo para todo el cuerpo, quema calorías y tonifica con diversión.
- *Coreofit:* mezcla explosiva de cardio que combina baile, step, aerobio y más. Diversión y sudor garantizados.
- *Mobility:* conecta cuerpo y mente con ejercicios de yoga, pilates, movilidad articular y estiramientos. Equilibrio total.
- *Body Pump:* Levanta pesas al ritmo de la música. Fuerza y resistencia en cada clase.
- *GAP:* Glúteos, abdominales y piernas. Tonificación intensiva para tu tren inferior.
- *Body Tono:* fortalece y define todo tu cuerpo con ejercicios variados y dinámicos.
- *Zumba:* baile, ritmo y energía. Quema calorías mientras te diviertes con ritmos latinos.
- *Cardio & Tono:* combina cardio y fuerza en un solo entrenamiento. Quema y tonifica.

PÁDEL

LUGAR: pistas de pádel de las instalaciones deportivas

CUOTAS:

- **1 sesión/semana:** Empadronados/as: 126 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 192 €/cuatrimestre

INFORMACIÓN: A la hora de realizar la inscripción no se elegirá grupo. Mediante sorteo se establecerá un orden para realizar una prueba de nivel y adjudicar las plazas vacantes. Prueba de Nivel: lunes 16 de septiembre a la tarde (se enviará la hora vía sms o WhatsApp). Hay grupos de nivel iniciación, medio y perfeccionamiento y en horario de lunes a jueves de mañana y de tarde principalmente.

TENIS

LUGAR: pistas de tenis de las instalaciones deportivas

CUOTAS:

- **1 sesión/semana:** Empadronados/as: 100 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 175 €/cuatrimestre
- **2 sesiones/semana:** Empadronados/as: 133 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 233,5 €/cuatrimestre

INFORMACIÓN: A la hora de realizar la inscripción no se elegirá grupo. Mediante sorteo se establecerá un orden para realizar una prueba de nivel y adjudicar las plazas vacantes. Prueba de Nivel: jueves 12 de septiembre a la tarde (se enviará la hora vía sms o WhatsApp). Hay grupos de nivel iniciación, medio y perfeccionamiento en horario de tarde de lunes a viernes.



ACTIVIDADES PARA JÓVENES Y PERSONAS ADULTAS EN LA PISCINA CUBIERTA (AGUA)

A PARTIR DE 15 AÑOS CUMPLIDOS ANTES DEL 1 DE OCTUBRE DE 2024 Y SOLO PERSONAS ABONADAS A LAS INSTALACIONES

NATACIÓN

LUGAR: piscina de 25 metros (instalaciones deportivas)

HORARIO/S: Grupo 1 - INICIACIÓN: martes y jueves de 19.15 a 20.00 horas
Grupo 2 – PERFECCIONAMIENTO: lunes y miércoles de 19.15 a 20.00 horas

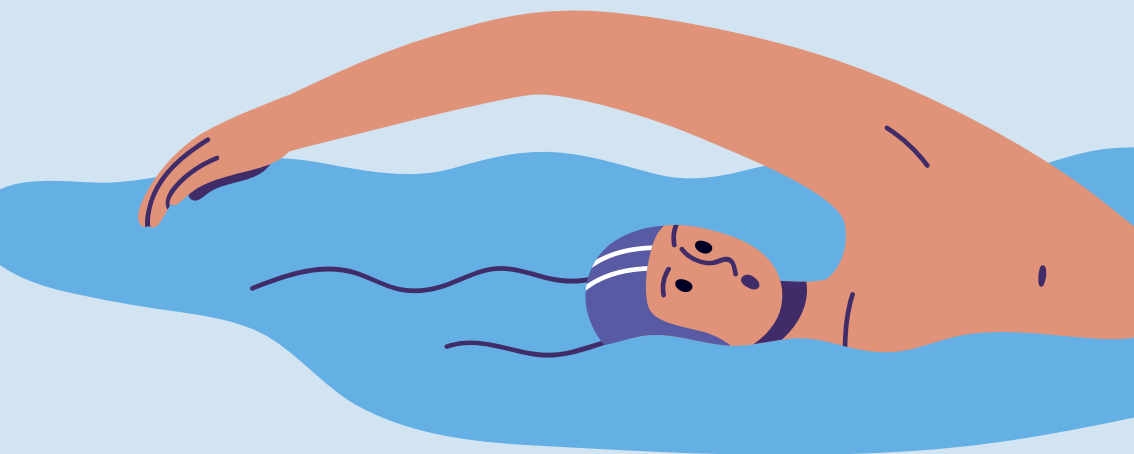
CUOTAS: 72 €/cuatrimestre

FITNES ACUÁTICO

LUGAR: piscina hidromasaje (instalaciones deportivas)

HORARIO/S: Grupo 1: lunes y miércoles de 19.15 a 20.00 horas
Grupo 2: martes y jueves de 19.15 a 20.00 horas

CUOTAS: 72 €/cuatrimestre



ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES (3ª EDAD)

A PARTIR DE 65 AÑOS CUMPLIDOS ANTES DEL 1 DE OCTUBRE DE 2024

GIMNASIA SUAVE EN EL AGUA

LUGAR: piscina hidromasaje (instalaciones deportivas)

HORARIO/S: Grupo 1: lunes y miércoles de 10.00 a 10.40 horas
Grupo 2: lunes y miércoles de 10.45 a 11.25 horas

CUOTAS: 72 €/cuatrimestre

INFORMACIÓN: actividad dirigida preferentemente a personas mayores de 65 años abonadas o empadronadas en el Valle. Si el cupo lo permite, podrá participar en esta actividad personas menores de 65 años que lo necesiten por algún condicionante físico.

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

LUGAR: Sala 1 de las instalaciones deportivas

HORARIO/S: Grupo 1: martes y jueves de 11.30 a 12.25 horas
Grupo 2: martes y jueves de 12.30 a 13.25 horas

CUOTAS:

- **2 sesiones/semana:** Empadronados/as: 31 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 76 €/cuatrimestre

PILATES

LUGAR: Sala 1 Actividad. Edificio IMPULSA DEPORTE (antiguo FOREM)

HORARIO/S: Grupo 1: lunes y miércoles de 10.00 a 10.55 horas
Grupo 2: martes y jueves de 10.00 a 10.55 horas

CUOTAS:

- **2 sesiones/semana:** Empadronados/as: 126 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 192 €/cuatrimestre

ESPALDA SANA

LUGAR: Casa de cultura

HORARIO/S: Grupo 1: lunes y miércoles de 11.30 a 12.25 horas

CUOTAS:

- **2 sesiones/semana:** Empadronados/as: 126 €/cuatrimestre – No empadronado/as: 192 €/cuatrimestre

INFORMACIÓN: actividad dirigida preferentemente a personas mayores de 65 años. Si el cupo lo permite, podrá participar en esta actividad personas menores de 65 años que lo necesiten por algún condicionante físico.

PÁDEL SENIOR EN LA SDRG TAJONAR – Para personas mayores de 60 años

Más información en el 948 230 046 o en www.tajonar.org