

Aranguren Ibarra
2026-2027 ikasturtea

UDAL KIROL EGITARAUUA

Kirol eskolak eta haurrentzako jarduerak
Gazteentzako jarduerak
Gazte eta helduentzako jarduerak
Adinekoentzako jarduerak (3. adina)



Ayuntamiento del Valle de
ARANGUREN
Ibarreko Udala

Gobierno
de Navarra



Nafarroako
Gobernua



IZEN-EMATEAK. Datak eta ordutegiak

Pertsona bakoitzak **gehienez bi jardueratan eta jarduera bakoitzeko bi taldetan** eman dezake izena, bi kasuetan bietariko zein nahiago duen adierazita.

ARANGUREN IBARREAN ERROLDATUTAKO PERTSONAK BAKARRIK *		
AURREINSKRIPZIOA	DATAK	ORDUTEGIA
ONLINE https://www.aranguren.es Udalaren webean, Kirol - Zerbitzuen atalaren barnean, esteka bat izanen da zuzenean aurreinskripzioetara jotzeko	Abuztuaren 31tik irailaren 6ra	Abuztuaren 31ren 8:00etatik irailaren 6aren 23:59etara
012aren BIDEZ 948 012 012 zenbakira deituz (doakoa tarifa finkoarekin)	Abuztuaren 31tik irailaren 4ra	Abuztuaren 31ren 8:00etatik irailaren 4aren 18:00etara

* Erroldatuta egon arren izen-ematea honetarako ezarritako epean egiten ez dituztenak eta hurrengo epean (irailaren 7an eta 8an) egiten dituztenak "edozein pertsona interesatu" gisa tratatuko dira, hau da, erroldatu gabeko pertsona gisa.

Taxoareko SDRGko abonatuentzako epea (uretako jardueretarako bakarrik).

EDOZEIN PERTSONA INTERESATU		
AURREINSKRIPZIOA	DATAK	ORDUTEGIA
ONLINE https://www.aranguren.es Udalaren webean, Kirol - Zerbitzuen atalaren barnean, esteka bat izanen da zuzenean aurreinskripzioetara jotzeko	Irailak 7 eta 8	Irailaren 7aren 8:00etatik irailaren 8aren 23:59etara
012aren BIDEZ 948 012 012 zenbakira deituz (doakoa tarifa finkoarekin)	Irailak 7 eta 8	Irailaren 7aren 8:00etatik irailaren 8aren 18:00etara

Jarduera guztiei buruzko informazio fitxak dituzue eskura kirol instalazioetan eta udalaren webgunean, KIROLA atalean, <https://www.aranguren.es/eu/zerbitzuak/kirola/>, haietako bakoitza zer den eta zer helburu dituen azaltzeko, bai eta haien inguruko gomendioak emateko ere.

OHAR INTERESGARRIAK

ZOZKETA, PLAZEN ESLEIPENA ETA MATRIKULA

- Jarduerak plaza-kopuru mugatua dute. Hori dela eta, eskaria eskaintza baino handiagoa den jarduera eta taldeetan, plazak zozketatuko egingo dira eta honako ordena honetan esleituiko dira: lehenengo postuan errolatutako pertsonak (gehienez bi jarduera), errolatuta ez dauden baina bigarren postuan abonatu dauden pertsonak (gehienez bi jarduera) eta hirugarren postuan interesa duen edozein pertsona (errolatu gabe eta abonatu gabe, gehienez bi jarduera).
- Itxarote-zerrendak: **jarduera bakoitzeko itxarote-zerrenda bakarra izango da**, eta haien ordena ere zozkatuko da.
- Izen-emate bakoitzeko, pertsonak zenbaki/kode bat jasoko du posta elektronikoki bidez. Kode hau gorde egin beharko du, beranduago argitaratu diren zerrendetan plaza lortu duen ala ez egiaztatzeko.
- Irailaren 11n, ostiralean**, behin-behineko zerrendak (onartuenak eta itxaron-zerrendak) argitaratuko dira Aranguren Ibarreko Udalaren webgunean eta kirol instalazioetako sarrera ohelean. Egun horretan bertan, onartutakoek Kirol Zerbitzuaren **mezu elektroniko bat jasoko dute**, matrikula egiteko eta ordaintzeko prozesua zehazten duena. **Garrantzitsua da egun horietan posta elektronikoko sarrearako ontzia eta, badaezpada, "mezu ez desiratu" edo "spamari" adi egotea.**
- Argitalpenetik aurrera, 5 egun egongo dira (**irailaren 16ra arte, asteazkena** hori barne) plaza/k baieztatzeko web-galdetegi baten bidez (galdetegi berean ordaintzeko modua ere aukeratu da: banku-igorpena edo transferentzia). Bost egun igaro ondoren baieztapenik ez bada egin, lortutako plaza/k itxarote-zerrendako hurrengo pertsonari pasako zaio/zaizkio (dei edo mezu elektroniko bidez jakinaraziko zaie suertatzen zaien itxarote-zerrendako pertsonari).
- Irailaren 18an, ostirala**, posta elektronikoz jakinaraziko zaie behin betiko plazaren/plazen berri, baieztapenak egiaztatu ondoren. Kobrantzak hasiko dira, eta hutsik dauden plazaetako itxarote-zerrendetako pertsonari deituko zaie.

• Salbuespenak:

Padela, helduentzako tenisa eta haurrentzako tenisa. Jarduera hauetan, zozketa egin ondoren, **nahitaezko sarbide-proba** batera deituko zaie parte-hartzaileei, eta hutsik dauden plazak esleituco zaizkie (**Haurren eta helduen tenisa: irailaren 10ean, osteguna, arratsalde; Padela: irailaren 14an, astelehena, arratsalde**). Mailaketa probetan dagoeneko adjudikatzen diren plazak behin betikotzat jotzen dira eta jarduera hauen kasuan EZ DA ONDO-RENGO PLAZAREN BAIEZTAPENIK EGIN BEHAR.

Eskaintako jarduerak, ordutegiak eta instalazioak aldatu edo bertan behera utzi ahal izango dira, inskripzio kopuruaren arabera. Gutxienean parte-hartzaile kopuru bat dago, jarduerak hasteko kontuan hartuko dena.

Udal kirol programa, bere jarduera guztiekin, urriaren 1ean hasi eta maiatzaren 31n amaituko da, eta egutegi bakarra izango du, Aranguren Ibarreko ikastetxeetan onarritua.

Izen-emateak ikasturte osorako dira (urria-maiatza), baina kuota bi epetan kobratuko da, lauhilekoan behin (lehenengo kuota irailean ordainduko da, matrikula osatzean, eta bigarren kuota otsailaren hasieran). **2. lauhilekoari begirako bajak** "Kirol jardueren baja galdetegien" bidez (Udalaren web orria) eskatu beharko dira **2027ko urtarrilaren 17a baino lehen**. Bestela, 2. lauhileko kuotaren ordainagiria igorriko da.

Behin jardueren kanpaina hasita (urriak 1), EZ da onartuko kuoten itzulketarik eta/edo deuseztapenik. Jarduera eteten bada bakarrik itzuliko da inskripzioaren zenbatekoa.

Kirol jardueretan izena emanda daudenei alde zuretik osasun azterketa bat egitea gomendatzen diegu; Udalak, egoki iritziz gero, azterketa hori eskatzeko eskubidea izango du.

Jarduera horietan parte hartzea borondatezkoa da. Parte-hartzaile bakoitzak bere aseguruaren bidez estaliko ditu jardueran gerta daitezkeen istripuak edo lesioak, eta Udalak ez du bere gain hartuko horrek sortzen duen gastua.

KIROL ESKOLAK

2026ko maiatzaren 31n Kirol Eskoletan izen-ematea egin zutenek (gimnasia erritmikoa, karatea, pilota eta haurren tenisa) ez dute berriro izena eman behar orain. Partaide berriek bakarrik egingo dute.

IGERILEKU ESTALIKO JARDUERAK

Igerileku estalian egiten diren jardueretan parte hartzeko, Aranguren Ibarreko kiroldegiko **abonatua izan behar zara** (salbuespenezko kasuetan izan ezik, hitzarmenen, babes sozialeko egoeren eta Uretako Gimnasia Leunaren ondorioz, Aranguren Ibarrean errol-datutako pertsonen ere irekia, abonatuak izan ez arren). Haurra 14 urtetik beherakoa bada, gurasoetako batek ere abonatuta egon beharko du.



ZAPABURUEN IGERIKETA (ume txikien estimulazioa)

Igeriketa-ikastaroetan, “zapaburuak” (umeen estimulazioa) derrigorrezkoa izango da pertsona heldu batek (gurasoa/tutorea) parte hartzea. Halaber, txikiek ihesetarako pixoihal berezi bat eraman beharko dute.

HAURREN IGERIKETA

Ikastaroetan parte hartzen duten adin txikikoek pertsona heldu batek lagunduta sartu beharko dute aldagelara eta honek igerilekuaren gunera arte lagunduko die, bertan begirale arduradunak harrera egingo dielarik. Ikastaroa amaitu ondoren, leku berean jaso beharko duzu. Igerileku estalira sartu ahal izateko, bainu-jantzian egin behar da, oinetako egokiek, eta bainatzeko txanoa nahitaezkoa izango da.

Lehen aldiz igeri egiten duten haurrek edo beraien maila oso ondo ez dakitenek, **derrigorrez** joan beharko dute **irailaren 1ean, asteartea, arratsaldeko 17.00etatik aurrera igerileku estalian** egingo diren **mailaketa probetara** (izena eman eta txanda hartu beharko dute kiroldegiko sarrera-kontrolan edo 948 246 850 telefonoan). Mailaketa probarik egiten ez bada, behin kanpaina hasita, monitore arduradunak uste badu haurra ez dagoela bere mailan, aldaketa bat proposatuko da plaza libreak badaude eta ez badaude, itxaron zerrendan gertatuko da.

GAZTE ETA HELDUENTZAKO KIROL JARDUERAK (TXANDAKAKO ORDUTEGIAK)

Gazte eta helduen jardueretara hainbat ordutegitan (lan-txandaka) joan nahi dutenek instantzia bat aurkeztu beharko dute (kirol instalazioak edo egoitza elektronikoa) matrikula egin ondoren. Beste ordutegi osagarri baterako eskaera hori lan-agiriarekin batera aurkeztu beharko da, eta leku libreak dauden guztietan baino ez da kontuan hartuko.

KIROL-MATERIALAK (ESTERA)

Helduen eta hirugarren adinekoen jardueretan parte hartzen duten pertsonak, baldin eta jarduera horietan beharrezkoa bada estera erabiltzea (batez ere, YOGA), gomendatzen da beren estera eramatea, higiene-arrazoiak direla eta.

HOBARIAK PREZIO PUBLIKOETAN

Hobariak eskatu ahal izango dira prezioan honako kasu hauetan:

- %10eko deskontua haur-jardueretan, familia ugarien kasuan, Pertsona Fisikoen Errentaren gaineko Zergaren zerga-oinarriak familia-unitateko kide bakoitzeko lanbide arteko gutxieneko soldata gainditzen ez duenean.
- %50eko deskontua helduentzako jardueretan (3. adinekoen mantentze-gimnastikan izan ezik), 2026ko irailaren 30a baino lehen 65 urte bete dituztenebztat, baldin eta pertsona fisikoen errentaren gaineko zergaren zerga-oinarriak ez badu gainditzen familia-unitateko kide bakoitzeko lanbide arteko gutxieneko soldata.

Bi kasuetan, hobari-eskaerarekin batera 2025. urteko Errenta Aitorpenaren kopia aurkeztu beharko da.

EUSKARAZKO JARDUERAK

Euskarazko jardueren proposamena ikasgelatik kanpo euskararen erabilera informala sustatzeko egiten da; beraz, beharrezkoa da parte-hartzaileak D ereduan eskolatuta egotea edota euskaraz ulertzeko eta hitz egiteko gai izatea.

ABONATUAK EZ DIREN PERTSONEN SARRERA

Abonatuak ez diren pertsonak, kirol instalazioetan ematen den jardueraren batean plaza lortzen badute, KIRO-LARI TXARTELA eskatu beharko dute, gure web orriko "KIRO-LARI TXARTELA ESKATZEA" galdetegia beteta. Era berean, egun horietan jarduerara laguntzen duen pertsonak (14 urtetik beherakoen kasuan) txartel hori eskatu beharko du ere (gehienez laguntzaile txartel bat).

Programa eta jarduerari buruzko informazio guztia Udaren webgunean (<https://www.aranguren.es>), kirol instalazioetan, 948 246 850 telefonoan edo deportes-kirolak@aranguren.es helbidean kontsulta daiteke.

DATUEN BABESA

- Tratamenduaren arduraduna: Aranguren Ibarreko Udala.
- Xedea: Udal kirol programako jardueretan parte hartzeko izen-emateak kudeatzea.
- Eskubideak: datuak eskuratu, zuzendu eta ezabatzeko eskubidea duzu, baita beste eskubide batzuk ere, udal bulegoetara joz edo helbide honetara mezu bat bidaliz: dpd@aranguren.es
- Informazio gehiago: <http://www.aranguren.es> webguneko Pribatutasun Politika atalean.



KIROL ESKOLAK (HAURRAK)

Gimnasia erritmikoa

6 urtetik aurrera (2020 urtetik aurrerakoak)

LEKUA: Kirol instalazioetako pabiloia.

PREZIOA:

- **HASTAPENAK - Saio 1 astero:** Erroldatuak: 32 € lau hilez behin.
Ez erroldatuak: 63,95 € lau hilez behin.
- **ESKOLA - 2 saio astero:** Erroldatuak: 64,50 € lau hilez behin.
Ez erroldatuak: 128,95 € lau hilez behin.
- **AURRERATUA - 2 saio astero:** Erroldatuak: 79,90 € lau hilez behin.
Ez erroldatuak: 159,75 € lau hilez behin.

INFORMAZIOA: izena ematerakoan ez da talderik aukeratuko. Zozketa bidez esleituko dira plaza hutsak adina edota mailaren arabera, astearte eta ostegunetan 16:45etik 20:15era eta ostiraletan 16:45etik 19:45era, monitoreek hala proposatuta.

Karatea

6 urtetik aurrera (2020 urtetik aurrerakoak)

LEKUA: Jardueretarako 3. gela (gela-eraikin berria, beheko solairua).

PREZIOA:

- **2 saio astero:** Erroldatuak: 64,50 € lau hilez behin.
Ez erroldatuak: 128,95 € lau hilez behin.

INFORMAZIOA: izena ematerakoan ez da talderik aukeratuko. Zozketa bidez esleituko dira plaza hutsak adinaren edota mailaren arabera, astelehen eta asteazkenetan, 17:00etatik 20:00etara, begiraleek proposatuta.

Eskupilota

7 urtetik aurrera (2019 urtetik aurrerakoak)

LEKUA: kirol instalazioetako frontoia.

PREZIOA:

- **2 saio astero:** Erroldatuak: 64,50 € lau hilez behin.
Ez erroldatuak: 128,95 € lau hilez behin.

INFORMAZIOA: izena ematerakoan ez da talderik aukeratuko. Zozketa bidez esleituko dira plaza hutsak adinaren edota mailaren arabera, astearte eta ostegunetan 17:00etatik 20:00etara, monitoreek hala proposatuta.

Haurrentzako tenisa

6 urtetik aurrera (2020 urtetik aurrerakoak)

LEKUA: kirol instalazioetako tenis pistak.

PREZIOA:

- **Saio 1 astero (90 minutu):** Erroldatuak: 64,50 € lau hilez behin.
Ez erroldatuak: 176,30 € lau hilez behin.
- **2 saio astero (60 minutu):** Erroldatuak: 85,40 € lau hilez behin.
Ez erroldatuak: 198,30 € lau hilez behin.
- **Saio 1 astero (60 minutu):** Erroldatuak: 42,70 € lau hilez behin.
Ez erroldatuak: 88,15 € lau hilez behin.

INFORMAZIOA: Izena ematerakoan ez da talderik aukeratuko. Zozketa bidez sarrera-proba bat egiteko ordena erabakiko da eta hutsik geratzen diren plazak esleitzeko hurrenkera. Maila Proba: irailaren 10ean, osteguna, arratsalde (ordua SMS edo Whatsapp bidez bidaliko da).

HAUR JARDUERAK (LEHORREAN)

Psikomotrizitatea

Heroitxoak

JARDUERA
BERRIA

3 eta 4 urteko haurrentzat (2022 eta 2023koak)

LEKUA: 4. gela (gela-eraikin berria, 1. solairua)

ORDUTEGIA:

Talde bakarra: ostiraletan 17:00etatik 17:45etara

PREZIOA:

- **Saio 1 astero:** Erroldatuak: 32 € lau hilez behin.
Ez erroldatuak: 63,95 € lau hilez behin.

Kirol aurreko jokoak

Heroiak

JARDUERA
BERRIA

5 eta 6 urteko haurrentzat (2020 eta 2021ekoak)

LEKUA: Kirol instalazioetako pabiloia.

ORDUTEGIA:

Talde bakarra: astelehen eta asteazkenetan 17:00etatik 17:45etara

PREZIOA:

- **2 saio astero:** 48,45 € lau hilez behin.
Ez erroldatuak: 96,90 € lau hilez behin.

Multikirola

Superheroiak

JARDUERA
BERRIA

7 eta 8 urteko haurrentzat (2018 eta 2019koak)

LEKUA: Kirol instalazioetako pabiloia.

ORDUTEGIA:

Talde bakarra: astelehen eta asteazkenetan 17:45etatik 18:40etara

PREZIOA:

- **2 saio astero:** Erroldatuak: 64,50 € lau hilez behin.
Ez erroldatuak: 128,95 € lau hilez behin.

Patinajea

7 urtetik aurrera (2019 urtetik aurrerakoak)

LEKUA: Kirol instalazioetako pilotalekua.

ORDUTEGIAK:

1. taldea (7-10 urte): astelehen eta asteazkenetan 18:00etatik 18:55etara

2. taldea (10-14 urte): astelehen eta asteazkenetan 18:00etatik 18:55etara

PREZIOA:

- **2 saio astero:** Erroldatuak: 64,50 € lau hilez behin.
Ez erroldatuak: 128,95 € lau hilez behin.



LEKUA: Kirol instalazioetako rokodromoa (pabiloia)

ORDUTEGIA:

Astelehen eta asteazkenetan maila eta adinaren arabera, 17:00etatik 20:00etara
(Jarduera: ordu 1 astero. Gehienez: 6 haur taldeko)

INFORMAZIOA: Izen-ematea egiteko orduan ez da taldea hautatuko. Aranguren Mendi Taldea izango da ostean taldeak naila eta adinaren arabera osatuko dituenak.

Jarduera honetan lehentasuna izango dute errolatutako pertsonak eta aurreko ikasturtean jarduera egin zutenek, eta derrigorrezkoa izango da Aranguren Mendi Taldeko bazkide izatea.

PREZIOA:

- Ikastaroaren prezio osoa 160 € da errolatuentzat eta 240 € errolatu gabeentzat. Ordainketa bakar batean egingo da, haurrari taldea esleitu ondoren.
- Klubeko bazkide izateko, nahikoa da tutore bat bazkide izatea; ikasleak ez du bazkide-kuotarik ordaintzen klubean. Informazioa hemen: www.arangurenmenditaldea.com.



HAUR JARDUERAK IGERILEKU ESTALIAN (URA)

Instalazioetako bazkide direnentzat soilik

Zapaburuak

Estimulazioa - 6 eta 36 hilabete bitarteko haurrentzat

LEKUA: hidromasajezko igerilekuan (kirol instalazioak).

ORDUTEGIAK:

1. taldea, 6-12 hilabete: astelehenetan 16:30etatik 16:55etara
2. taldea, 13-24 hilabete: astearteetan 16:30etatik 16:55etara
3. taldea, 25-36 hilabete: asteazkenetan 16:00etatik 16:25etara - **TALDE BERRIA**
4. taldea, 25-36 hilabete: asteazkenetan 16:30etatik 16:55etara
5. taldea, 6-12 hilabete: ostegunetan 16:30etatik 16:55etara
6. taldea, 13-24 hilabete: ostiraletan 16:30etatik 16:55etara
7. taldea, 25-36 hilabete: larunbatetan 11:00etatik 11:25etara

PREZIOA: 34,20 € lau hilez behin.



LEKUA: hidromasajejo igerilekuan (kirol instalazioak).

ORDUTEGIAK:

1. taldea: astelehenetan 17:00etatik 17:40etara
2. taldea: astelehenetan 17:45etatik 18:25etara *
3. taldea: astelehenetan 17:45etatik 18:25etara
4. taldea: astearteetan 17:00etatik 17:40etara
5. taldea: astearteetan 17:00etatik 17:40etara *
6. taldea: astearteetan 17:45etatik 18:25etara
7. taldea: asteazkenetan 17:00etatik 17:40etara *
8. taldea: asteazkenetan 17:00etatik 17:40etara
9. taldea: asteazkenetan 17:45etatik 18:25etara

10. taldea: ostegunetan 17:00etatik 17:40etara
11. taldea: ostegunetan 17:45etatik 18:25etara
12. taldea: ostegunetan 17:45etatik 18:25etara
13. taldea: ostiraletan 17:00etatik 17:40etara
14. taldea: ostiraletan 17:00etatik 17:40etara *
15. taldea: ostiraletan 17:45etatik 18:25etara
16. taldea: larunbatetan 10:15etatik 10:55etara
17. taldea: larunbatetan 12:15etatik 12:55etara

PREZIOA: 38,60 € lau hilez behin.

Itsas zaldiak

Haur igeriketa hastapenak 1 - 3 urtetik aurrera

LEKUA: hidromasajejo igerilekua (kirol instalazioak).

ORDUTEGIAK:

1. taldea: astelehenetan 17:00etatik 17:40etara *
2. taldea: astelehenetan 18:30etatik 19:10etara
3. taldea: astelehenetan 18:30etatik 19:10etara
4. taldea: asteartetan 17:40etatik 18:25etara *
5. taldea: asteartetan 18:30etatik 19:10etara
6. taldea: asteartetan 18:30etatik 19:10etara - **TALDE BERRIA**
7. taldea: asteazkenetan 17:40etatik 18:25etara *

8. taldea: asteazkenetan 18:30etatik 19:10etara
9. taldea: asteazkenetan 18:30etatik 19:10etara
10. taldea: ostegunetan 17:00etatik 17:40etara
11. taldea: ostegunetan 18:30etatik 19:10etara
12. taldea: ostiraletan 17:40etatik 18:25etara
13. taldea: larunbatetan 11:30etatik 12:10etara

PREZIOA: 38,60 € lau hilez behin.

Dortokak

Haur igeriketa hobetze apala - 5 urtetik aurrera (gutxi gorabeherakoa)

LEKUA: 25 metroko igerilekua (kirol instalazioak).

ORDUTEGIAK:

1. taldea: astelehenetan 18:30etatik 19:10etara
2. taldea: astearteetan 17:45etatik 18:25etara
TALDE BERRIA
3. taldea: asteartetan 18:30etatik 19:10etara *

4. taldea: ostegunetan 18:30etatik 19:10etara
5. taldea: ostiraletan 17:40etatik 18:25etara
6. taldea: larunbatetan 11:40etatik 12:25etara

PREZIOA: 38,60 € lau hilez behin.

Pinguinoak

Haur igeriketa hobetze altua - 5 urtetik aurrera (gutxi gorabeherakoa)

LEKUA: 25 metroko igerilekua (kirol instalazioak).

ORDUTEGIAK:

1. taldea: astelehenetan 17:40etatik 18:25etara
2. taldea: asteazkenetan 18:30etatik 19:10etara
3. taldea: larunbatetan 11:00etatik 11:40etara

PREZIOA: 38,60 € lau hilez behin.

* Euskaraz



LEKUA: 25 metroko igerilekua (kirol instalazioak).

ORDUTEGIAK:

1. taldea: ostiralean 16:40etatik 17:40etara

2. taldea: larunbatetan 10:00etatik 10:55etara

PREZIOA: 41,35 € lau hilez behin.

GAZTEENTZAKO JARDUERAK

13-17 urte bitarte

Gazteentzako igeriketa

Instalazioetako bazkide direnentzat soilik

LEKUA: 25 metroko igerilekua (kirol instalazioak).

ORDUTEGIA:

1. taldea: asteazkenetan 17:30etatik 18:25etara

PREZIOA: 47,15 € lau hilez behin.

Hitboxing

LEKUA: Jarduerentzako 3. gela (gela-eraikin berria, beheko solairua).

ORDUTEGIA:

Talde bakarra: astearte eta ostegunetan 17:30etatik 18:25etara

PREZIOA:

- **2 saio astero:** Erroldatuak: 80,20 € lau hilez behin.
Ez erroldatuak: 126,70 € lau hilez behin.

Functional HIIT

JARDUERA
BERRIA

LEKUA: Kirol instalazioetako pabiloia.

ORDUTEGIA:

Talde bakarra: astearte eta ostegunetan 18:00etatik 18:55etara

PREZIOA:

- **2 saio astero:** Erroldatuak: 80,20 € lau hilez behin.
Ez erroldatuak: 126,70 € lau hilez behin.



KickBoxing

JARDUERA
BERRIA

LEKUA: Jarduerentzako 3. gela (gela-eraikin berria, beheko solairua).

ORDUTEGIA:

Talde bakarra: astearte eta ostegunetan 19:30etatik 20:25etara

PREZIOA:

- **2 saio astero:** Erroldatuak: 80,20 € lau hilez behin.
Ez erroldatuak: 126,70 € lau hilez behin.



Zumba & Dance

JARDUERA
BERRIA

LEKUA: 1-2 gelak (gela-eraikin berria, beheko solairua).

ORDUTEGIA:

Talde bakarra: asteazkenetan 17:00etatik 17:55etara.

PREZIOA:

- **2 saio astero:** Erroldatuak: 47,15 € lau hilez behin.
Ez erroldatuak: 74,45 € lau hilez behin.

GAZTE ETA HELDUENTZAKO JARDUERAK (LEHORRA) - 16 urtetik aurrera

Entrenamendu metabolikoa

LEKUA: kirol instalazioetako pabiloia.

ORDUTEGIAK:

1. taldea: astearte eta ostegunetan 19:00etatik 19:55etara

2. taldea: astearte eta ostegunetan 20:00etatik 20:55etara

PREZIOA:

- **2 saio astero:** Erroldatuak: 95,90 € lau hilez behin.
Ez erroldatuak: 126,70 € lau hilez behin.

GAP (ipurmasailak, abdominalak eta hankak)

LEKUA: 1-2 gelak (gela-eraikin berria, beheko solairua).

ORDUTEGIA:

Talde bakarra: astearte eta ostegunetan 18:00etatik 18:55etara

PREZIOA:

- **2 saio astero:** Erroldatuak: 95,90 € lau hilez behin.
Ez erroldatuak: 126,70 € lau hilez behin.

Mantentze gimnasia

LEKUA: 1-2 gelak (gela-eraikin berria, beheko solairua) eta Taxoare (herrian).

ORDUTEGIAK:

1. taldea: astelehen, asteazken eta ostiraletan 9:30etatik 10:25etara
2. taldea (**intentsitate erdi-altua**): astearte eta ostegunetan 17:00etatik 17:55etara
3. taldea (Taxoaren): astelehen eta asteazkenetan 20:00etatik 20:55etara

PREZIOA:

- **2 saio astero:** Erroldatuak: 95,90 € lau hilez behin.
Ez erroldatuak: 126,70 € lau hilez behin.
- **3 saio astero:** Erroldatuak: 108 € lau hilez behin.
Ez erroldatuak: 186,20 € lau hilez behin.

Hipopilates

LEKUA: Jarduerentzako 5. gela (gela-eraikin berria, 1. solairua).

ORDUTEGIAK:

- Hastapen taldea:** astelehen eta asteazkenetan 11:00etatik 11:55etara – **TALDE BERRIA**
Talde aurreratua: astelehen eta asteazkenetan 9:00etatik 9:55etara

PREZIOA:

- **2 saio astero:** Erroldatuak: 138,85 € lau hilez behin.
Ez erroldatuak: 211,55 € lau hilez behin.

Pilates

LEKUA: Jarduerentzako 5. gela (gela-eraikin berria, 1. solairua) eta Labiano.

ORDUTEGIAK:

1. taldea – TARTEKO maila: astelehen eta asteazkenetan 16:30etatik 17:25etara
2. taldea – **PILATES FUSIÓN**: astelehen eta asteazkenetan 17:30etatik 18:25etara
3. taldea – HASTAPENAK: astelehen eta asteazkenetan 18:30etatik 19:25etara
4. taldea – TARTEKO maila: astelehen eta asteazkenetan 19:30etatik 20:25etara
5. taldea – maila AURRERATUA: astearte eta ostegunetan 9:00etatik 9:55etara
6. taldea – HASTAPENAK: astearte eta ostegunetan 11:00etatik 11:55etara
7. taldea – HASTAPENAK: astearte eta ostegunetan 16:30etatik 17:25etara
8. taldea – **PILATES FUSIÓN**: astearte eta ostegunetan 17:30etatik 18:25etara
9. taldea – maila AURRERATUA: astearte eta ostegunetan 18:30etatik 19:25etara
10. taldea – maila guztiak: astearte eta ostegunetan 19:40etatik 20:40etara (Labianon)

PREZIOA:

- **2 saio astero:** Erroldatuak: 138,85 € lau hilez behin.
Ez erroldatuak: 211,55 € lau hilez behin.

Tai ji

Tarteko maila

LEKUA: Jarduerentzako 4. gela (gela-eraikin berria, 1. solairua).

ORDUTEGIA:

- Talde bakarra: astelehen eta asteazkenetan 20:00etatik 21:15etara

PREZIOA:

- **2 saio astero:** Erroldatuak: 108 € lau hilez behin.
Ez erroldatuak: 186,20 € lau hilez behin.

LEKUA: 4. gela (gela-eraikin berrian, 1. solairua).

ORDUTEGIA:

Talde bakarra: asteartetan 11:00etatik 12:25etara **Akats bat dago. Jarduera OSTEGUNETAN egingo da.**

PREZIOA:

- **90 minutuko saio bat astero:** Erroldatuak: 104,15 € lau hilez behin.
Ez erroldatuak: 158,65 € lau hilez behin.

Fitness programa

LEKUA: 1-2 gelak (gela-eraikin berrian, beheko solairua).

PREZIOA:

- **Goizez soilik:** Erroldatuak: 95,90 € lau hilez behin.
Ez erroldatuak: 126,70 € lau hilez behin.
- **Arratsaldez soilik:** Erroldatuak: 108 € lau hilez behin.
Ez erroldatuak: 186,20 € lau hilez behin.
- **Goizez + arratsaldez:** Erroldatuak: 138,85 € lau hilez behin.
Ez erroldatuak: 211,55 € lau hilez behin.

ORDUTEGIAK:



ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
10:30 - 11:25 PUMP	10:30 - 11:25 ZUMBA	10:30 - 11:25 FULL BODY	10:30 - 11:25 BALANTZEA	10:30 - 11:25 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 FUNTZIONALA	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 ZUMBA	20:00 - 20:55 HIIT	

INFORMAZIOA: Saio bakoitzerako sarrera librea izango da, aukeratutako kuotaren arabera eta saio bakoitzeko gehienezko edukiera bete arte (iritsiera-ordenak ezarriko du lehentasuna).

Diziplinak:

- **Pump:** indarra eta erresistentzia musikaren erritmoan. Entrenatu gorputz osoa barrekin, diskoekin eta energia askorekin.
- **Zumba:** dantza, erritmoa eta dibertsioa. Erre kaloriak erritmo latino eta internacional onenez gozatzen duzun bitartean.
- **Full Body:** gorputz osorako entrenamendu osoa. Konbinatu indarra eta kardio zure egoera fisikoa modu globalean hobetzeko.
- **Balantzea:** gorputzaren eta buruaren arteko oreka aurkitzen du. Konbinatu mugikortasuna, arnasketa, indar leuna eta luzaketak zure ongizatea hobetzeko.
- **GAP:** gluteoak, abdominalak eta hankak. Beheko trena indartzen du ariketa espezifiko eta eraginkorren bidez.
- **Body Tono:** indartu eta definitu zure gorputz osoa. Giharren indarra eta erresistentzia orokorra hobetzen duten saio dinamikoak.
- **Funtzionala:** zure egunerokorako baliagarriak diren mugimenduak entrenatu. Indarra, koordinazioa, oreka eta bizkortasuna hobetzen duten zirkuitu dinamikoak.
- **HIIT:** intentsitate handiko tarteak zure errendimendu maximoa ateratzeko. Kardio eta indarra uztartuta, saio labur, bizi eta oso eraginkorretan.

Yoga

LEKUA: 4. (gela-eraikin berria, 1. solairua).

ORDUTEGIAK:

- 1. taldea: astelehen eta asteazkenetan 10:00etatik 11:25etara
- 2. taldea: astelehen eta asteazkenetan 17:00etatik 18:25etara
- 3. taldea: astelehen eta asteazkenetan 18:30etatik 19:55etara

4. taldea: astearte eta ostegunetan 17:30etatik 18:55etara

5. taldea: solo asteartetan 19:00etatik 20:25etara

6. taldea: solo ostegunetan 19:00etatik 20:25etara

PREZIOA:

- **Saio 1 astero:** Erroldatuak: 63,35 € lau hilez behin.
Ez erroldatuak: 111,85 € lau hilez behin.
- **2 saio astero:** Erroldatuak: 126,70 € lau hilez behin.
Ez erroldatuak: 223,65 € lau hilez behin.



Emakumea eta indarra

LEKUA: 6. gela (gela-eraikin berria, 1. solairua).

ORDUTEGIAK:

- 1. taldea: astelehen eta asteazkenetan 9:00etatik 9:55etara - **TALDE BERRIA**
- 2. taldea: astelehen eta asteazkenetan 17:00etatik 17:55etara - **TALDE BERRIA**
- 3. taldea - **AURRERATUA:** astearte eta ostegunetan 18:00etatik 18:55etara

PREZIOA:

- **2 saio astero:** Erroldatuak: 138,85 € lau hilez behin.
Ez erroldatuak: 211,55 € lau hilez behin.

Aerobic - Step

LEKUA: 1-2. gelak (gela-eraikin berria, beheko solairua).

ORDUTEGIA:

Talde bakarra: astearte eta ostegunetan 09:30etatik 10:25etara

PREZIOA:

- **2 saio astero:** Erroldatuak: 95,90 € lau hilez behin.
Ez erroldatuak: 126,70 € lau hilez behin.

Hitboxing

**JARDUERA
BERRIA**

LEKUA: 3. gela (gela-eraikin berria, beheko solairua).

ORDUTEGIA:

Talde bakarra: astearte eta ostegunetan 18:30etatik 19:25etara

PREZIOA:

- **2 saio astero:** Erroldatuak: 95,90 € lau hilez behin.
Ez erroldatuak: 126,70 € lau hilez behin.

LEKUA: 3. gela (gela-eraikin berria, beheko solairua).

ORDUTEGIA:

Talde bakarra: astearte eta ostegunetan 20:30etatik 21:25etara

PREZIOA:

- **2 saio astero:** Erroldatuak: 95,90 € lau hilez behin.
Ez erroldatuak: 126,70 € lau hilez behin.

50-65 urtekoentzako entrenamendua

LEKUA: 6. gela (gela-eraikin berria, 1. solairua).

ORDUTEGIAK:

1. taldea: astearte eta ostegunetan 9:00etatik 9:55etara - **TALDE BERRIA**
2. taldea: astelehen eta asteazkenetan 18:00etatik 18:55etara
3. taldea - **AURRERATUA** astearte eta ostegunetan 17:00etatik 17:55etara - **TALDE BERRIA**

PREZIOA:

- **2 saio astero:** Erroldatuak: 95,90 € lau hilez behin.
Ez erroldatuak: 126,70 € lau hilez behin.

Padela

LEKUA: kirol instalazioetako padel pistak.

PREZIOA:

- **Saio 1 astero:** Erroldatuak: 138,85 € lau hilez behin.
Ez erroldatuak: 211,55 € lau hilez behin.

INFORMAZIOA: Izena ematerakoan ez da talderik aukeratuko. Zozketa bidez erabakiko da mailaketa-proba bat egiteko eta hutsik geratzen diren plazak esleitzeko hurrenkera. Mailaketa-proba: irailak 14, astelehenean, arratsaldean (ordua SMS edo Whatsapp bidez bidaliko da). Hastapen-, erdi- eta hobekuntza-taldeak daude, eta astelehenean ostegunetan goizez eta arratsaldean aritzen dira, batez ere.

Tenisa

LEKUA: kirol instalazioetako tenis pistak.

PREZIOA:

- **Saio 1 astero:** Erroldatuak: 110,20 € lau hilez behin.
Ez erroldatuak: 192,80 € lau hilez behin.
- **2 saio astero:** Erroldatuak: 146,55 € lau hilez behin.
Ez erroldatuak: 257,25 € lau hilez behin.

INFORMAZIOA: Izena ematerakoan ez da talderik aukeratuko. Zozketa bidez erabakiko da mailaketa-proba bat egiteko eta hutsik geratzen diren plazak esleitzeko hurrenkera. Mailaketa-proba: irailak 10 osteguna, arratsaldean (ordua SMS edo Whatsapp bidez bidaliko da). Hastapen-, erdi- eta hobekuntza-taldeak daude, eta astelehenean ostegunetan goizez eta arratsaldean aritzen dira, batez ere.



GAZTE ETA HELDUENTZAKO JARDUERAK IGERILEKU ESTALIAN (URA)

16 urtetik aurrera - Instalazioen bazkideentzako soilik

Igeriketa

LEKUA: 25 metroko igerilekua (kirol instalazioak).

ORDUTEGIA:

Taldea HOBEKUNTZA: astelehen eta asteazkenetan 19:10etatik 20:00etara

PREZIOA:

79,40 € lau hilez behin.

Fitness uretan

LEKUA: hidromasajeko igerilekua (kirol instalazioak).

ORDUTEGIAK:

1. taldea: astelehen eta asteazkenetan 19:10etatik 20:00etara

2. taldea: astearte eta ostegunetan 19:10etatik 20:00etara

PREZIOA:

79,40 € lau hilez behin.



ADINEKOENTZAKO JARDUERAK (3. ADINA)

65 urtetik gora

Gimnasia leuna uretan

LEKUA: hidromasajeko igerilekua (kirol instalazioak).

ORDUTEGIAK:

1. taldea: astelehen eta asteazkenetan 10:00etatik 10:40etara

2. taldea: astelehen eta asteazkenetan 10:40etatik 11:25etara

3. taldea: astelehen eta asteazkenetan 11:30etatik 12:10etara

PREZIOA:

79,40 € lau hilez behin.

INFORMAZIOA: ibarrean erroldaturik edo abonaturik dauden 65 urtetik gorako pertsonen zuzendutako jarduerak. Kupoak horretarako aukera ematen badu, 65 urtetik beherakoek parte hartu ahal izango dute jarduerak horretan, baldintza fisikoren bat dela-eta behar badute.

Mantentze-gimnasia

LEKUA: 1-2. gelak (gela-eraikin berria, beheko solairua) eta 5. gela.

ORDUTEGIAK:

1. taldea: astearte eta ostegunetan 11:30etatik 12:25etara (1-2 gelak)
2. taldea: astearte eta ostegunetan 12:30etatik 13:25etara (1-2 gelak)
3. taldea: astelehen eta asteazkenetan 12:00etatik 12:55etara (5. gela) - **TALDE BERRIA**

PREZIOA:

- **2 saio astero:** Erroldatuak: 34,20 € lau hilez behin.
Ez erroldatuak: 83,75 € lau hilez behin.

Pilates

LEKUA: 5. gela (gela-eraikin berria, 1. solairua)

ORDUTEGIAK:

1. taldea: astelehen eta asteazkenetan 10:00etatik 10:55etara
2. taldea: astearte eta ostegunetan 10:00etatik 10:55etara

PREZIOA:

- **2 saio astero:** Erroldatuak: 138,85 € lau hilez behin.
Ez erroldatuak: 211,55 € lau hilez behin.

Sorbalda osasuntsua

LEKUA: 4. gela (gela-eraikin berria, 1. solairua)

ORDUTEGIA:

Talde bakarra: astelehen eta asteazkenetan 11:30etatik 12:25etara

PREZIOA:

- **2 saio astero:** Erroldatuak: 138,85 € lau hilez behin.
Ez erroldatuak: 211,55 € lau hilez behin.

INFORMAZIOA: 65 urtetik gorako pertsonen zuzendutako jarduera. Kupoak horretarako aukera ematen badu, 65 urtetik beherakoek parte hartu ahal izango dute jarduera horretan, baldintza fisikoren bat dela-eta behar badute.

Indarra 3. adina

LEKUA: 6. gela (gela-eraikin berria, 1. solairua).

ORDUTEGIAK:

1. taldea: astelehen eta asteazkenetan 11:00etatik 11:55etara - **TALDE BERRIA**
2. taldea: astearte eta ostegunetan 11:00etatik 11:55etara

PREZIOA:

- **2 saio astero:** Erroldatuak: 138,85 € lau hilez behin.
Ez erroldatuak: 211,55 € lau hilez behin.



SDRG TAXOARE ELKARTEAREKIN LANKIDETZAN ANTOLATUTAKO JARDUERAK

Aranguren Ibarrean erroldaturik daudenentzat soilik

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

Jarduerak 2026ko urriaren 1etik aurrera garatuko dira.

LEKUA: SDRG Taxoaren.

Indoor zikloa

ORDUTEGIAK:

- | | |
|---|--|
| 1. taldea: astelehen eta asteazkenetan 18:10etatik 19:15etara | 5. taldea: astearte eta ostegunetan 19:10etatik 20:15etara |
| 2. taldea: astelehen eta asteazkenetan 19:10etatik 20:15etara | 6. taldea: astearte eta ostegunetan 20:10etatik 21:15etara |
| 3. taldea: astelehen eta asteazkenetan 20:10etatik 21:15etara | 7. taldea: astelehenetan y ostegunetan 9:10etatik 10:15etara |
| 4. taldea: astearte eta ostegunetan 18:10etatik 19:15etara | |

Zikloa txandaka

Ez galdu astebeteko jarduera zure lan txanden ondorioz.

Zikloa bonoekin

Gure jarduera eskaintza osoaz gozatu nahi baduzu, hauxe da zure aukerarik onena.

Padela

Izen-emateak: Cristina Torrens 628 705 052.

- **HAURRENTZEKO:** 5-15 bitarteko haurrentzako.
- **HELDUAK:** 15 urtetik aurrera.
- **PADELA TXANDAKA HELDU ETA GAZTEETZAT:** ez utzi ikasi eta gozatzeari zure laneko txandengatik.

Jarduerak eta bono programa

INFORMAZIOA: Bono honek hainbat jardueraz osaturiko programa batean parte hartzeko aukera ematen dizu. Hainbat aukera badaude: arratsaldez bakarrik, goizez bakarrik edo txandaka. Gainera, jarduera soltetan ere eman dezakezu izena (hala 2 egunekoak nola egun bakarrekoa). Hiit, Tono, Multigap, Pilates, Zumba Kids eta Ballet Fit.

Eskrima

Adin gutxiko eta helduentzat, maila guztiak.

John Duque 607 664 963 - Web: www.saladearmasdenavarra.com. Orduategi zabalak.

Errebote botak

Astelehen-asteazkenetan / astearte-ostegunetan eta igandetan.

Izen-emateak: Lizy Rovira. lizyrovi@yahoo.com.

Egokitutako entrenamenduak

Talde murriztuetan, zure helburuak lortzeko, zure gorputzaren beharrak kontuan izanik.

Izen-emateak: Miguel Serón 608 121 767.

Argibideak (prezioak, jarduerak eta izen-ematea) 948 230 046 (SDRG Taxoare),

www.tajonar.org edo oficina@tajonar.org e-mailean. Plazak **izen-ematearen**

eta ordainketaren hurrenkeraren arabera esleitu dira.



ARANGUREN IBARREKO KIROL KLUBAK

U.D. MUTILVERA (futbola)

<https://mutilvera.com>

mutilvera@mutilvera.com

Tel.: 948 24 12 38

C.D. MUTILBASKET (saskibaloia)

<https://www.mutibasket.com>

Administrazioa: administracion@mutibasket.com

Izen-emate, baimenak eta ordainketak: secretaria@mutibasket.com

Tel.: 686 058 208

ARANGUREN MENDI TALDEA (mendi eta eskalada)

<https://arangurenmenditaldea.com>

info@arangurenmenditaldea.com

CLUB TRIATLÓN VALLE DE ARANGUREN (triatloia)

<https://triatlonaranguren.es>

triatlonaranguren@hotmail.es

CLUB NATACIÓN VALLE DE ARANGUREN (igeriketa)

CNValledearanguren@gmail.com

ARANGUREN PADEL CLUB (padela)

arangurenpadelclub@gmail.com

2026-2027 IKASTURTEKO EGUTEGIA

OCTUBRE - URRIA						
L-Ai	M-Ar	X-Az	J-Og	V-Or	S-L	D-I
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOVIEMBRE - AZAROA						
L-Ai	M-Ar	X-Az	J-Og	V-Or	S-L	D-I
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

DICIEMBRE - ABENDUA						
L-Ai	M-Ar	X-Az	J-Og	V-Or	S-L	D-I
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ENERO - URTARRILA						
L-Ai	M-Ar	X-Az	J-Og	V-Or	S-L	D-I
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FEBRERO - OTSAILA						
L-Ai	M-Ar	X-Az	J-Og	V-Or	S-L	D-I
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MARZO - MARTXOA						
L-Ai	M-Ar	X-Az	J-Og	V-Or	S-L	D-I
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ABRIL - APIRILA						
L-Ai	M-Ar	X-Az	J-Og	V-Or	S-L	D-I
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAYO - MAIATZA						
L-Ai	M-Ar	X-Az	J-Og	V-Or	S-L	D-I
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

-  **Kurtoaren hasiera:** 2026ko urriaren 1a.
-  **Kurtoaren amaiera:** 2027ko maiatzaren 31a.
-  **Ez eskolakoak.**
-  **2. lauhilekoaren hasiera:** 2027ko otsailaren 9a.

Egitarau honetan zehaztutako aldatu egin liteke edozein zentzutan interes orokorrari jarraiki.