

## TASAS APROBADAS POR EL AYUNTAMIENTO DE AOIZ - AGOIZKO UDALAK ONARTUTAKO TASAK

	Abonado/a Bazkidea	No Abonado/a-Empadronado/a Ez Bazkidea-Erroldatua	No Abonado/a-No Empadronado/a Ez Bazkidea-Ez Erroldatua
<b>CURSILLOS NATACIÓN · IGERIKETA IKASTAROAK</b>			
Adultos/Helduak	180,00 €	234,00 €	270,00 €
Juveniles/Gazteak	140,00 €	182,00 €	210,00 €
Infantiles/Haurrak	140,00 €	182,00 €	210,00 €
Bebés/Niniak	230,00 €	299,00 €	345,00 €
<b>ACTIVIDADES 2 HORAS · JARDUERAK 2 ORDU</b>			
Adultos/Helduak	135,00 €	175,50 €	202,50 €
Juveniles/Gazteak	110,00 €	143,00 €	165,00 €
Infantiles/Haurrak	100,00 €	130,00 €	150,00 €
<b>ESCUELAS DEPORTIVAS · KIROL ESKOLAK</b>			
Juveniles/Gazteak	160,00 €	208,00 €	240,00 €
Infantiles/Haurrak	145,00 €	188,50 €	217,50 €
<b>OTRAS ACTIVIDADES · BESTE JARDUERAK</b>			
Spinning-Ciclotonic	180,00 €	234,00 €	270,00 €
TRX Sábados/Larunbatak	75,00 €	97,50 €	112,50 €
Kick-Boxing Adulto/Heldua	150,00 €	195,00 €	225,00 €
Spinning Sábados/Larunbatak	100,00 €	130,00 €	150,00 €
Gimnasia Mantenimiento +60 años	95,00 €	123,50 €	142,50 €
Gimnasia Artística 90 minutos	95,00 €	123,50 €	142,50 €

Descuento a una segunda actividad 50% (aplicable en la más barata). *Bi jarduera eginez gero, merkeena %50ko deskontua izanen du.*  
 Descuento a hijos/as de familia numerosa el 25%. *Familia ugariet %25eko deskontua izango dute jarduera bakoitzean.*

PAGO EXCLUSIVO DE LAS ACTIVIDADES CON TARJETA BANCARIA · *ORDAINTZEKO TXARTELAREN BIDES AUKERA BAKARRA IZANGO DA*

## Y DURANTE EL CURSO SEMINARIOS CORTOS DE... IKASTURTEAREN BITARTEAN MINGEGIAK...

Gimnasia cognitiva · Soinketa kognitiboa

Abdominales sin riesgo · Arriskurik gabeko abdominalak

Entrenamiento funcional · Entrenamendu funtzionala

Abdominales hipopresivos · Abdominal hipopresiboak

Entrenamiento HIIT · HIIT entrenamendua

Stretching

CORE

...

Estos seminarios tendrán una duración de 30 minutos y serán ofrecidos a lo largo de los meses de octubre a junio. **Más información en recepción.**

Mintegi hauek 30 minutuko iraupena izanen dute eta urria eta ekaina bitartean izango dira eskainiak. **Informazio gehiago harreran.**

**NOTA:** LA DURACIÓN DE LAS CLASES DEL PROGRAMA DEPORTIVO TENDRÁN UN MARGEN DE 5 MINUTOS PARA EL CAMBIO DE PARTICIPANTES Y MONITORES/AS.  
**OHARRA:** KIROL EGITARAUAREN KLASEEN IRTEERAN 5 MINUTUKO TARTEA EGONGO DA BEGIRALEAK ETA PARTE HARTZAILEAK ALDA DAITEZEN.



Ayuntamiento de Aoiz  
Agoizko Udala



Agoizko Kirol Gunea...Complejo Deportivo de Aoiz



## INSCRIPCIÓN E INFORMACIÓN · INFORMAZIOA ETA IZEN EMATEAK

Recepción Complejo Deportivo de Aoiz · Agoizko Kirol Gunearen Harreran  
 948 33 67 06 · [info@kanpondoa.es](mailto:info@kanpondoa.es) · [www.kanpondoa.es](http://www.kanpondoa.es)

### INICIO PLAZO DE INSCRIPCIÓN · IZEN-EMATE EPEAREN HASIERA

A partir del 10 de septiembre ABONADOS/AS, 09:00 horas · Irailaren 10etik aurrera BAZKIDEAK, 09:00etan  
 A partir del 12 de septiembre ABONADOS/AS Y NO ABONADOS/AS · Irailaren 12etik aurrera BAZKIDEAK ETA EZ BAZKIDEAK

### FIN PLAZO DE INSCRIPCIÓN · IZEN-EMATE EPEAREN AMAIERA

21 de septiembre · Irailaren 21a

REUNIÓN INFORMATIVA DEL PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL EN LA CASA DE CULTURA: 6 de septiembre, 18:30 horas  
 KULTUR ETXEAN EGINGO DA HURRENGO IRAILAREN 6an, 18:30ean, UDAL KIROL EGITARAUAREN INFORMAZIO BILERA.

A G O I T Z - A O I Z

## UDALAREN KIROL EGITARAUA PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL 2018-2019

*Zure aisialdiaz gozatu kirola eginez.  
Disfruta de tu tiempo libre haciendo deporte.*

## ACTIVIDADES ADULTOS · HELDUENTZAKO JARDUERAK

### • GIMNASIA 3ª EDAD

**Horario:** martes y jueves 10:30-11:30.

### • ZUMBA

**Horario:** lunes y miércoles 18:00-19:00.

### • GIMNASIA EN EL AGUA

**Horario:** lunes y miércoles 19:00-19:50.

### • CICLO-TONIC

Actividad que combina divertidas clases cardiovasculares de ciclo indoor con otras de tonificación muscular, consiguiendo un entrenamiento más completo.

**Horario:** martes y jueves 18:45-20:00.

### • YOGA Y RELAJACIÓN

**Horario:** lunes 18:00-19:30 y 19:30-21:00.

### • ESPALDA EN MOVIMIENTO

Conoce tu espalda y descubre los beneficios de la actividad física (higiene postural, trabajo de suelo y estiramientos).

**Horario:** lunes y miércoles 10:30-11:30.

### • PILATES DEPORTIVO

Complementa tu entrenamiento deportivo o iníciate en el mundo del Pilates Suelo para mejorar tu postura y fortalecer tu cuerpo.

**Horario:** lunes y miércoles 09:30-10:30, miércoles y viernes 17:00-18:00.

### • KICK-BOXING

**Horario:** martes y jueves 19:00-20:30.

### • SPINNING

**Horario:** lunes y miércoles 19:00-20:00, martes y jueves 09:15-10:15 y 20:00-21:00.

### • TRX

Sistema de entrenamiento en el que se trabaja la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad.

**Horario:** lunes y miércoles 20:15-21:00, martes y jueves 18:00-18:45.

### • AEROFIT

Actividad que combina el ejercicio cardiovascular, trabajo de fuerza-tonificación y la flexibilidad sobre una base musical. Se combinarán clases de aerobio, STEP, GAP y tonificación.

**Horario:** lunes y miércoles 19:00-20:00.

### • 3.ADINEKOENTZAKO SOINKETA

**Ordutegia:** asteartea eta osteguna 10:30-11:30.

### • ZUMBA

**Ordutegia:** astelehena eta asteazkena 18:00-19:00.

### • UR-SOINKETA

**Ordutegia:** astelehena eta asteazkena 19:00-19:50.

### • ZIKLO-TONIKA

Erabateko entrenamendua lortzeko, Ziklo-Indoorreko klase kardiobaskularrak eta bizkortze ariketak batzen dituen jarduera.

**Ordutegia:** asteartea eta osteguna 18:45-20:00.

### • YOGA ETA LASAIKUNTZA

**Ordutegia:** astelehena 18:00-19:30 eta 19:30-21:00.

### • BIZKARRA MUGIMENDUAN

Ezagutu zure bizkarra eta jarduera fisikoak egiten dizkion onurak (gorputz-jarrera, lurrian egindako ariketak, edo luzapenak).

**Ordutegia:** astelehena eta asteazkena 10:30-11:30.

### • KIROLETAKO PILATES

Zure kirol-entrenamendua osatu edo lurzoruko Pilatesen munduan has zaitez zure jarrera hobetzeko edo gorputza indartzeko.

**Ordutegia:** astelehena eta asteazkena 09:30-10:30, asteazkena eta ostirala 17:00-18:00.

### • KICK-BOXING

**Ordutegia:** asteartea eta osteguna 19:00-20:30.

### • SPINNING

**Ordutegia:** astelehena eta asteazkena 19:00-20:00, asteartea eta osteguna 09:15-10:15 eta 20:00-21:00.

### • TRX

Indarra, oreka eta malgutasun lantzen duen entrenamendu sistema.

**Ordutegia:** astelehena eta asteazkena 20:15-21:00, asteartea eta osteguna 18:00-18:45.

### • AEROFIT

Ariketa kardiobaskularra, indarra-tonifikazio lana eta malgutasuna oinarri musical batekin batzen duen aktibitatea. Aerobika, step, GAP eta tonifikazio klaseak nahastuko dira.

**Ordutegia:** astelehena eta asteazkena 19:00-20:00.

## CURSOS DE NATACIÓN · IGERIKETA IKASTAROAK

### • NATACIÓN PARA BEBÉS (EUSKARA)

Actividad cuatrimestral: octubre-enero y febrero-mayo.

#### Lunes y miércoles:

16:00-16:30, de 8 a 16 meses.

16:30-17:00, de 17 a 36 meses.

### • INFANTIL (EUSKARA) ACTIVIDAD ANUAL

#### NACIDAS/OS 2014-2015 (3-4 años)

martes y jueves 17:00-17:30 y 18:00-18:30.

viernes 16:30-17:00 y 17:00-17:30.

#### NACIDAS/OS 2012-2013 (5-6 años)

martes y jueves 17:30-18:00 y 18:30-19:00.

viernes 17:30-18:00.

#### NACIDAS/OS 2011-2009 (7-9 años)

lunes, miércoles y viernes 17:00-17:45.

### • NATACIÓN PARA PERSONAS CON NECESIDADES

#### ESPECIALES

**Horario:** viernes 16:00-17:00.

### • ADULTOS

#### INICIACIÓN / PERFECCIONAMIENTO:

lunes y miércoles 20:00-20:45.

### • UMEENTZAKO IGERIKETA (EUSKARA)

Lauhilabeteko jarduera, urria-urtarrila eta otsaila-maiatza.

#### Astelehena eta asteazkena:

16:00-16:30, 8-16 hilabete bitarte.

16:30-17:00, 17-36 hilabete bitarte.

### • HAURRAK (EUSKARA) URTEKO JARDUERA

#### 2014/2015 JAIOAK (3-4 urte)

asteartea eta osteguna 17:00-17:30 eta 18:00-18:30.

osteguna 16:30-17:00 eta 17:00-17:30.

#### 2012/2013 JAIOAK (5-6 urte)

asteartea eta osteguna 17:30-18:00 eta 18:30-19:00.

ostirala 17:30-18:00.

#### 2011/2009 JAIOAK (7-9 urte)

astelehena, asteazkena eta ostirala 17:00-17:45.

### • BEHAR BEREZIAK DITUZTEN HAURRENTZAKO

#### IGERIKETA

**Ostirala:** 16:00-17:00.

### • HELDUAK

#### HASTAPEN / AURRERATUA MAILA:

astelehena eta asteazkena 20:00-20:45.

## ACTIVIDADES INFANTILES · HAURRENTZAKO JARDUERAK

### • MULTIDEPORTE (EUSKARA)

**Horario:** lunes y miércoles 17:30-18:30.

**Edad:** 3º El y 1º EP.

### • MULTIDEPORTE (EUSKARA)

**Horario:** martes y jueves 18:00-19:00.

**Edad:** 2º EP y 3º EP.

### • MULTIDEPORTE (CASTELLANO)

**Horario:** martes y jueves 17:00-18:00.

**Edad:** 3º El y 1º-2º EP.

### • MUGIMENDUAREKIN JOLASEAN (EUSKARA)

Clases orientadas al desarrollo del niño/a a través del juego, la expresión corporal y el movimiento.

**Horario:** miércoles 16:30-17:30.

**Edad:** 1º-2º El.

### • HABILIDADES GIMNÁSTICAS

Actividad para niños y niñas que estimula la coordinación, fuerza, velocidad o flexibilidad mediante el juego.

**Horario:** viernes 18:00-19:15. **Edad:** 5-7 años.

**Horario:** viernes 18:00-19:15. **Edad:** 8-12 años.

### • KIROLANITZA (EUSKARA)

**Ordutegia:** astelehena eta asteazkena 17:30-18:30.

**Adina:** 3º HH eta 1º LH.

### • KIROLANITZA (EUSKARA)

**Ordutegia:** asteartea eta osteguna 18:00-19:00.

**Adina:** 2º LH eta 3º LH.

### • KIROLANITZA (GAZTELERA)

**Ordutegia:** asteartea eta osteguna 17:00-18:00.

**Adina:** 3º HH eta 1º-2º LH.

### • MUGIMENDUAREKIN JOLASEAN (EUSKARA)

Jokuen, gorputzaren espresioaren eta kirolaren hasieraren bitartez hauraren garapena lortzeko zuzendutako klaseak.

**Ordutegia:** asteazkena 16:30-17:30. **Adina:** 1º-2º HH.

### • GAITASUNA ARTISTIKOAK

Koordinazioa, indarra, abiadura edota malgutasuna bizkortzen dituen haurrentzako jarduera.

**Ordutegia:** ostirala 18:00-19:15. **Adina:** 5-7 urte bitarte.

**Ordutegia:** ostirala 18:00-19:15. **Adina:** 8-12 urte bitarte.

## ACTIVIDADES JUVENILES (11-15 años) · GAZTEENTZAKO JARDUERAK (11-15 urte)

### • SPINNING

**Horario:** lunes y miércoles 18:00-19:00.

### • ZUMBA

**Horario:** lunes y miércoles 17:00-18:00.

### • SPINNING

**Ordutegia:** astelehena eta asteazkena 18:00-19:00.

### • ZUMBA

**Ordutegia:** astelehena eta asteazkena 17:00-18:00.



## ESCUELAS DEPORTIVAS · KIROL ESKOLAK

### • ESCUELA DE NATACION INFANTIL Y JUVENIL

Clases de natación para niños/as a partir de 8 años hasta 16 con nivel básico de natación y ganas de mejorar en este deporte.

Participación en los Juegos Deportivos de Navarra.

Lunes, miércoles y viernes 17:45-19:00.

Dos grupos: 8-11 años y 12-16 años.

### • ESCUELA DE TRIATLON JUVENIL (9-16 años)

Actividad orientada a la práctica de natación, ciclismo y carrera. Los entrenamientos estarán distribuidos de la siguiente manera: lunes y miércoles, natación con transición a otra disciplina, y los viernes, bici y carrera.

Participación en los Juegos Deportivos de Navarra.

Lunes, miércoles y viernes 17:45-19:00.

### • ESCUELA DE BALONMANO (nacidos/as 2005-2009)

Lunes y miércoles 18:30-20:00.

### • HAUR ETA GAZTEENTZAKO IGERI ESKOLA

8 eta 16 urte bitarteko hasierako maila duten umeentzako edo maila hobetzeko zuzendutako igeriketa klaseak.

Nafarroako kirol jokuetan parte hartuko dute.

Astelehena, asteazkena eta ostirala 17:45-19:00.

Bi talde: 8-11 urte eta 12-16 urte.

### • GAZTEENTZAKO TRIATLOI ESKOLA (9-16 urte)

Igeriketa, txirrindularitza eta korrika batzen dituen kirola dugu hemen. Entrenamenduak horrela egingo dira: astelehenean eta asteazkenean igeriketa egingo da beste diziplinekin, eta ostiralean txirrindularitza eta korrika.

Nafarroako kirol jokuetan parte hartuko dute.

Astelehena, asteazkena eta ostirala 17:45-19:00.

### • ESKUBALOI ESKOLA (2005-2009an jaioak)

Astelehena eta asteazkena 18:30-20:00.