

A G O I T Z · A O I Z

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL



UDALAREN KIROL EGITARAUA

2022-2023

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

**¿Quieres hacer deporte?
Abónate a la instalación y
¡no pagues matrícula!**

**Kirola egin nahi duzu?
Instalaziora abonatu zaitetz eta ez duzu
matrikularik ordain du behar izango!**

Inscripciones únicamente en los teléfonos:
Inskripzioak, telefono hauen bidez soilik:

948 33 67 06 • 661 63 40 10

ÚNICAMENTE POR CUENTA CORRIENTE / SOILIK KONTU KORRONTE BIDEZ

DEL 12 AL 23 DE SEPTIEMBRE / IRAILAREN 12TIK 23RA

12 y 13 solo para abonados/as. A partir del 14, todo el mundo.
12an eta 13ean, bonodunentzako soilik. 14tik aurrera, edozein.

Horario/Ordutegia: **11:00-13:00 / 16:00-20:00**

PLAZAS LIMITADAS. PLAZA KOPURU MUGATUA.

De octubre a mayo. Sesiones de 50 minutos.
Urritik maiatzera. 50 minutuko saioak.

Jornadas acordes con el curso escolar.
Ikasturtearekin bat datorren egutegia.

Contamos con monitores/as y con la programación del sistema virtual para que siempre puedas realizar ejercicio en nuestras salas.

Monitoreak ditugu, bai eta sistema birtualaren programazioa ere, gure aretoetan ariketa egin ahal izateko.

NOTA PRECIOS / PREZIOEN OHARRA

Pago único o fraccionado en dos recibos.
Ordainketa bakarra edo bi erreziboetan banatua.

Incremento personas no abonadas empadronadas 10%.
Erroldatuta dauden eta bonurik ez duten pertsonentzako, %10 gehiago.

Incremento personas no abonadas no empadronadas 15%.
Erroldatuta ez dauden eta bonurik ez duten pertsonentzako, %15 gehiago.

Descuento personas con movilidad reducida o tarjeta Ayuntamiento 50%.
Ezinduak edo Udal txartela behar da % 50eko deskontua.

Familia numerosa 25%. Familia ugaria: % 25eko deskontua.

+ INFO:

948 33 67 06 • 661 63 40 10 • info@kanpondoa.com

www.kanpondoa.com

PARRILLA DEPORTIVA KIROL PARRILLA

Además de las actividades que recoge este tríptico, Kanpondoa ofrece la posibilidad de realizar Pilates, Bodytonic, Espalda, GAP, Ciclo, TRX... con horarios flexibles en la denominada PARRILLA DEPORTIVA. Quincenalmente la web www.kanpondoa.es mostrará la programación que se va a impartir durante las siguientes dos semanas.

A esta oferta deportiva se le suma también la posibilidad de realizar clases virtuales (Abdominales, Aerobic, Aerobic Latino, Combat, Estiramientos, GAP, TBC, Step, Pilates, Taichi, Tono, Yoga...).

Triptiko honek jasotzen dituen jardueraz gain, Kanpondoak Pilates, Bodytonic, Bizkar, GAP, Ziklo, TRX... egiteko aukera eskaintzen du. Ordu-tegi malgua KIROL PARRILLAN. Hamabost egunean behin, webgunean www.kanpondoa.es hurrengo bi asteetan emango den programazioa erakutsiko da.

Kirol eskaintza horri, eskola birtuala egiteko aukere ere gehitu behar zaio (Abdominalak, Aerobic, Aerobic Latinoa, Combat, Luza-penak, GAP, TBC, Step, Pilates, Taichi, Tono, Yoga...).

PARRILLA DEPORTIVA COMPLETA / KIROL PARRILLA OSOA: 220 €

A PARTIR DE 16 AÑOS / 16 URTETIK GORAKOENTZAT

TRIATLON

martes, jueves / asteartea, osteguna

HORARIO/ORDUTEGIA: 16:30-17:20 ----- 240 €

PICKLEBALL (CURSO Y CAMPEONATO / IKASTARO ETA TXAPELKETA)

viernes / ostirala

HORARIO/ORDUTEGIA: 16:30-17:20 ----- 100 €

PICKLEBALL (CURSO Y CAMPEONATO / IKASTARO ETA TXAPELKETA)

viernes / ostirala

HORARIO/ORDUTEGIA: 17:30-18:20 ----- 100 €

EN FORMA EN 2 MESES / SASOIAN 2 HILABETETAN

Oct.-Nov. / Urria-Azaroa: EN FORMA MUJER / EMAKUMEA SASOIAN

lunes, miércoles / astelehena, asteazkena

HORARIO/ORDUTEGIA: 17:30-18:20 ----- 150 €

YOGA

martes / asteartea

HORARIO/ORDUTEGIA: 17:30-18:45 ----- 140 €

martes / asteartea

HORARIO/ORDUTEGIA: 18:45-20:00 ----- 140 €

GAZTE GIM NESKA [A PARTIR DE 11 AÑOS / 11 URTETIK GORAKOENTZAT]

martes, jueves / asteartea, osteguna

HORARIO/ORDUTEGIA: 17:30-18:20 ----- 180 €**TERCERA EDAD (DESCUENTO APLICADO)
ADINEKOAK (APLIKATUTAKO BEHERAPENA)****ACUA GIM (Agua a 27°) / UR-SOINKETA (Ura, 27°)**

lunes, miércoles / astelehena, asteazkena

HORARIO/ORDUTEGIA: 10:30-11:20 ----- 100 €**ACUA GIM (Agua a 27°) / UR-SOINKETA (Ura, 27°)**

viernes / ostirala

HORARIO/ORDUTEGIA: 10:30-11:20 ----- 65 €**GIMNASIA TERCERA EDAD / GIMNASIA, ADINEKOENTZAT**

martes, jueves / asteartea, osteguna

HORARIO/ORDUTEGIA: 10:30-11:20 ----- 100 €**ESPALDA Y ESTIRAMIENTOS / BIZKAR ETA LUZAPENAK**

martes (espalda), jueves (estiramientos)

asteartea (bizar), osteguna (luzapenak)

HORARIO/ORDUTEGIA: 11:30-12:20 ----- 100 €**PARRILLA COMPLETA / ESKAINTZA OSOA** ----- 120 €

Todos los días a todas las horas / Egun guztietan eta edozein orduan

MENORES / TXIKIAK**MULTIDEPORTE / POLIKIROLA**

lunes, miércoles / astelehena, asteazkena

Nacidos/as en 2014 y 2015 / 2014. eta 2015. urteetan jaiotakoak

HORARIO/ORDUTEGIA: 15:30-16:20 ----- 125 €

martes, jueves / asteartea, osteguna

Nacidos/as en 2016 y 2017 / 2016. eta 2017. urteetan jaiotakoak

HORARIO/ORDUTEGIA: 15:30-16:20 ----- 125 €**MONOCICLO**

viernes / ostirala

A partir de 4 años cumplidos / 4 urtetik (beteta) aurrerakoak

HORARIO/ORDUTEGIA: 15:30-16:20 ----- 100 €**TRIATLON**

lunes, miércoles / astelehena, asteazkena

Nacidos/as del 2008 al 2011 / 2018. eta 2011. artean jaiotakoak

HORARIO/ORDUTEGIA: 16:30-17:20 ----- 150 €

NATACIÓN MENORES TXIKIENTZAKO IGERIKETA

3-4 AÑOS. INICIACIÓN. Nacidos/as en 2018 y 2019.

3-4 URTE. HASTAPENA. 2018. eta 2019. urteetan jaiotakoak.

lunes, miércoles / astelehena, asteazkena	
HORARIO/ORDUTEGIA: 16:30-17:00 -----	125 €
lunes, miércoles / astelehena, asteazkena	
HORARIO/ORDUTEGIA: 17:00-17:30 -----	125 €
martes, jueves / asteartea, osteguna	
HORARIO/ORDUTEGIA: 16:30-17:00 -----	125 €
martes, jueves / asteartea, osteguna	
HORARIO/ORDUTEGIA: 17:00-17:30 -----	125 €
viernes / ostirala	
HORARIO/ORDUTEGIA: 16:30-17:00 -----	80 €
viernes / ostirala	
HORARIO/ORDUTEGIA: 17:00-17:30 -----	80 €

5-6 AÑOS. Nacidos/as en 2016 y 2017.

5-6 URTE. 2016. eta 2017. urteetan jaiotakoak.

lunes, miércoles / astelehena, asteazkena	
HORARIO/ORDUTEGIA: 17:30-18:00 -----	125 €
lunes, miércoles / astelehena, asteazkena	
HORARIO/ORDUTEGIA: 18:00-18:30 -----	125 €
martes, jueves / asteartea, osteguna	
HORARIO/ORDUTEGIA: 17:30-18:00 -----	125 €
martes, jueves / asteartea, osteguna	
HORARIO/ORDUTEGIA: 18:00-18:30 -----	125 €
viernes / ostirala	
HORARIO/ORDUTEGIA: 17:30-18:00 -----	80 €
viernes / ostirala	
HORARIO/ORDUTEGIA: 18:00-18:30 -----	80 €

7-13 AÑOS. Nacidos/as del 2009 al 2015.

7-13 URTE. 2009. eta 2015. artean jaiotakoak.

lunes, miércoles / astelehena, asteazkena	
HORARIO/ORDUTEGIA: 18:30-19:20 -----	150 €
martes, jueves / asteartea, osteguna	
HORARIO/ORDUTEGIA: 18:30-19:20 -----	150 €
viernes / ostirala	
HORARIO/ORDUTEGIA: 18:30-19:20 -----	100 €

ESCUELA DE DANZA • DANTZA ESKOLA

DANZA CREATIVA / SORMEN DANTZA

4-7 AÑOS. Nacidos/as en 2016, 2017 y 2018.

4-7 URTE. 2016. 2017. eta 2018. urteetan jaiotakoak.

lunes, miércoles / astelehena, asteazkena

HORARIO/ORDUTEGIA: 16:30-17:20 ----- 230 €

DANZA FUSIÓN / FUSIO DANTZA

8-11 AÑOS. Nacidos/as en 2011, 2012, 2013, 2014 y 2015.

8-11 URTE. 2011. 2012. 2013. 2014. eta 2015. urteetan jaiotakoak.

lunes, miércoles / astelehena, asteazkena

HORARIO/ORDUTEGIA: 17:30-18:20 ----- 230 €

DANZA CREATIVA Y EXPRESIÓN

SORMEN DANTZA ETA ADIERAZPENA

A partir de 18 años / 18 urtetik gorakoentzat.

lunes, miércoles / astelehena, asteazkena

HORARIO/ORDUTEGIA: 18:30-19:20 ----- 230 €

DANZA FIT / DANZAFIT-A

A partir de 16 años / 16 urtetik gorakoentzat.

lunes, miércoles / astelehena, asteazkena

HORARIO/ORDUTEGIA: 19:30-20:20 ----- 230 €

DANZA: PARRILLA COMPLETA / DANTZA: ESKAINTZA OSOA: 250 €

ESCUELA TAEKWONDO ESKOLA

6-10 AÑOS/URTE

Nacidos/as en 2012, 2013, 2014, 2015 y 2016.

2012. 2013. 2014. 2015. eta 2016. urteetan jaiotakoak.

martes, jueves / asteartea, osteguna

HORARIO/ORDUTEGIA: 16:30-17:30 ----- 240 €

11-16 AÑOS/URTE

Nacidos/as en 2006, 2007, 2008, 2009. 2010 y 2011.

2006. 2007. 2008. 2009. 2010. eta 2011. urteetan jaiotakoak.

martes, jueves / asteartea, osteguna

HORARIO/ORDUTEGIA: 17:45-18:45 ----- 240 €

ADULTOS/HELDUAK

A partir de 17 años / 17 urtetik gorakoentzat.

martes, jueves / asteartea, osteguna

HORARIO/ORDUTEGIA: 19:00-20:00 ----- 240 €