

CALENDARIO EGUTEGIA

09 IRAILA SEPTIEMBRE

	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					

10 URRIA OCTUBRE

				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

11 AZAROA NOVIEMBRE

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					

12 ABENDUA DICIEMBRE

		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		

- Lan-eguna
Día laborable
- Itxita
Cerrado
- Jai egunak
Días festivos
- Arratsalde klaseak
Clases por la tarde
- Ordu bereziak
Horarios especiales
- Ate irekiak
Puertas abiertas
- Ikasturte hasiera
Comienzo de curso

NOTAS OHARRAK

Zerbitzuei Udalak onartutako urteko tasa aplikatuko zaie (urte naturalari dagokiona).

A los servicios ofertados se les aplicará la tasa anual aprobado por el Ayuntamiento.

Izen-ematea eta baja-eskaera Zubikoa Kiroldegian egin behar da, dagokion inprimakia beteta. Udalaren web-ean ere eskuragarri daude inprimakiak: www.oñati.eus

La inscripción y la baja del servicio hay que solicitarla en Zubikoa Kiroldegia cumplimentando el correspondiente impreso. Dichos impresos están también disponibles en la siguiente dirección: www.oñati.eus.

Baja-eskaera, beranduenez, hurrengo hilabeteko jardura hasi baino astebete lehenago egin behar da. Baja-eskaera jardura hasita dagoela eginez gero, oso-oso kobratuko da jarduerari dagokion tasa.

La baja se debe formalizar, como máximo, hasta una semana antes de comenzar con la actividad del mes siguiente. De formalizarse la baja una vez comenzada dicha actividad, se cobrará íntegramente la tasa correspondiente.

Zerbitzuen antolaketarekin zerikusirik ez duten arrazoiengatik edo taldeak osatzeko gutxienezko partaide kopurua lortu ez delako, jarduerak aldatu edo bertan behera utzi daitezke.

Las actividades pueden sufrir modificaciones, o pueden ser suspendidas, bien por causas ajenas a la organización, o bien porque no se han formado los grupos de actividad con el mínimo de inscripciones permitidas.

Bakoitzak bere esterilla, toalla bat eta hidratatzeko ontzi bat eramatea gomendatzen da.

Se recomienda que cada uno se lleve su propia esterilla, una toalla y un recipiente para hidratarse.

Fitbike Zubikoa: taldeek baimendutako edukiera gainditzen dutenean pilates aretoan ere emango da zuzenean. Talde hauetako partaideek egunero aretoa trukatu dute.

Fitbike en Zubikoa: cuando los grupos superen el aforo permitido pasará a impartirse también en la sala de pilates emitiéndose en directo. Los participantes de estos grupos intercambiarán sala cada día.

ZUBIKOA
kiroldegia



2021
CURSO IKASTURTEA
2022
SEPTIEMBRE - DICIEMBRE
ABENDUA - IRAILETIK



zaindu zure
OSASUNA

cuida tu
SALUD

IZEN EMATEAK
INSCRIPCIÓN

UZTAILA [20 - 31] JULIO

(aurreko ikasturtean aritu direnek lehentasuna izango dute)
(tendrán prioridad, los alumnos que estuvieron inscritos en el curso anterior)

ABUZTUA AGOSTO [1 - 5] IRAILA SEPTIEMBRE

www.zubikoa.kiroldegia.oñati.eus

zubikoa@onati.eus

943 71 63 75

2021

IRAILA-ABENDUA

TALDEKAKO
FITNESS
EKINTZAK

SEPTIEMBRE-DICIEMBRE

2021

Zubikoa Berria 2021-2022

	Astelehena					Asteartea					Asteazkena					Osteguna					Ostirala	
	Taupada	Amas	Aldatz	Ziburu	Gerriko	Taupada	Amas	Aldatz	Ziburu	Gerriko	Taupada	Amas	Aldatz	Ziburu	Gerriko	Taupada	Amas	Aldatz	Ziburu	Gerriko	Aldatz	Gerriko
9:15			Pilates Terap 1	TRX egun 1					Pilates + Oihalak 3				Pilates Terap 1	Krossfit egun 1	Gimn Terap 1				Pilates + Oihalak 3			Gimn Terap 1
10:15	Fit bike 1			Pilates + Oihalak 1				Hipopresiboak egun 1	Body Balanze egun 1		Fit bike 1			Pilates + Oihalak 1	Gimn Terap 2				Aero Yoga egun 1			Gimn Terap 2
11:15			Kore Stretching egun 1		Senior Gimnasia 0,75					Senior Gimnasia 0,75				Pilates Post-parto egun 1						Senior Gimnasia 0,75		
15:00									Pilates + Oihalak 4										Pilates + Oihalak 4			
17:15	Fit bike 2		Body Tono egun 1	Krossfit egun 1		Fitbike Gazte egun 1		Hipopresiboak egun 1	Pilates + Oihalak 5		Fit bike 2		Body Tono egun 1	TRX egun 1				Kore Stretching egun 1	Pilates + Oihalak 5			Zunba Txiki 16:45-17:30
18:15		Gimnasia Egokitua 1	Body Balanze egun 1	TRX egun 1		Fit bike 3		Zunba 1	Pilates + Oihalak 6			Gimnasia Egokitua 1	Body Balanze egun 1	Krossfit egun 1		Fit bike 3		Zunba 1	Pilates + Oihalak 6	Gimnasia Egokitua 1*		Zunba Gazte 17:30-18:15
19:15			Body Tono egun 1	Pilates Terap 2		Fit bike 4		1 Zunba Step	TRX egun 1				Body Tono egun 1	Pilates Terap 2		Fit bike 4		1 Zunba Step	Krossfit egun 1			Krossfit Gazte 18:15-19:00
20:15			Pilates + Oihalak 2	HIIT egun 1					Krossfit egun 1				Kore Stretching egun 1	Pilates + Oihalak 2					TRX egun 1			

* kokalekua zehazteke.

TARIFAK

TARIFAS

	bazkideak socios	ez bazkideak no socios		bazkideak socios	ez bazkideak no socios
Body tono	15,50€	20,90€	TRX entrenamendua	18,05€	24,35€
Body Balanze	15,50€	20,90€	Senior gim. (3.adina)	8,90€	12,00€
Fit Bike	30,95€	41,80€	Gimnasia egokitua	8,90€	12,00€
Fit Bike GAZTE	15,50€	20,90€	Gimnasia terapeu.	30,95€	41,80€
Pilates	36,05€	48,65€	Zumba txiki/gazte	11,65€	15,70€
Pilates terapeutikoa	36,05€	48,65€	Zumba step	30,95€	41,80€
Pilates postp. (egun1)	18,05€	24,35€	Kore stret. (egun1)	18,05€	24,35€

	bazkideak socios	ez bazkideak no socios
Hipopresibo. (egun1)	18,05€	24,35€
Aero yoga (egun1)	18,05€	24,35€
Hiit (egun1)	18,05€	24,35€
Krossfit (egun1)	18,05€	24,35€

BERRIAK

* Taldeetan ikasle kopuru maximoa 18 izango dira. Zunba, Body Tono, Body Balanze eta Fit bik-en ezik. Hauetan gehienera 24 izango dira.
* Los grupos tendrán un máximo de 18 personas. Excepto Zunba, Body Tono, Body Balanze y Fit Bike que serán de un máximo de 24 personas.

IZEN EMATEAK

INSCRIPCIÓN

UZTAILA [20 - 31] JULIO

(aurreko ikasturtean aritu direnek lehentasuna izango dute)
(tendrán prioridad, los alumnos que estuvieron inscritos en el curso anterior)

ABUZTUA AGOSTO [1 - 5] IRAILA SEPTIEMBRE

PILATES + OIHALAK: Ohiko pilates ekintza da. Baina erabili ohi den materialaz gain (power circle-ak, fitball-ak, foam roller-ak...), oihalak ere erabiliko dira.