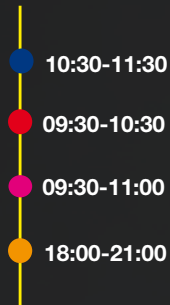


## KIROLDEGIKO ORDUTEGIA:



## FRONTOIKO ORDUTEGIA:

Urte osoa irekia/ **Abierto todo el año.**



- Astelehena eta asteazkena/ **Lunes y Miércoles.**
- Asteartea eta osteguna/ **Martes y jueves.**
- Astelehenetik ostiralera/ **De lunes a viernes.**
- Ostirala/ **Viernes.**
- Lanegunak eta asteburuan/ **Laborables y fines de semana.**

Egutegia kiroldegian Udalaren webgunean eta sare sozialetan argiratuko da.  
El calendario se publicará en el polideportivo, en la web del Ayuntamiento y en redes sociales.

## JARRAI IEZAGUZU/

### Síguenos:



@UsarrabiAsteasu



BPXport Usarrabi kiroldegia

## USARRABI KIROLDEGIA

Lege zaharren enparantza z/g,  
20159 Asteasu (Gipuzkoa)

Tel: 943 69 34 00

E-mail: asteasu@bpxport.es

www.bpxport.es



**BPXport**  
www.bpxport.es



# USARRABI KIROLDEGIAN IKASTAROAK 2017-18/ Cursos 2017-18

IKASTAROEN HASIERA ETA AMAIERA DATAK: 2017/09/13TIK 2018/06/15ERA  
FECHAS DEL COMIENZO Y FINAL DE LOS CURSOS: 13/09/2017 AL 15/06/2018

## ABONUAUAK / Abonos

**BERRIKUNTZAK!**  
Novedades

ABONU MOTA Tipo de Bono	GAZTEAK/Juvenil (de 16 a 21 años)	HELDUAK/ Adultos	JUBILATUAUAK/ Jubilados
Eguneroko Sarrera Entrada diaria	3,00 €	3,00 €	3,00 €
Hilabeteko abonoa Entrada mensual	38,00 €	38,00 €	38,00 €
Hiru hilabeteko Abono trimestral	65,00 €	65,00 €	65,00 €
Urte osoko abonua Abono anual	80,00 €	140,00 €	80,00 €

### ABONU SISTEMA BERRIA. ORAIN ABANTAILA GEHIAGOREKIN. / NUEVO SISTEMA DE ABONOS. AHORA MÁS VENTAJAS QUE NUNCA

\* Urteko bazkideztak urte oso bateko iraupena izango du, abonua egiten den egunetik hasita. / El abono anual tendrá una duración de un año completo desde el día de alta.  
\* Kiroldagiko urteko bazkideztak eginez gero, udako igerilekuetako banakako abonuan %50eko deskontua aplikatuko da. Igerilekuko bazkideztak familiarra eginez gero, %25eko deskontua aplikatuko da kiroldegiko urteko bazkideztak duen kide bakoitzeko, gehienez ere %50eko deskontua aplikatuz. Beharrezkoa izango da udako denboraldiak irauten duen bitartean kiroldegiko bazkideztak indarrean egotea. / A todos/as los/as abonados/as anuales del polideportivo se les aplicará un 50% en la cuota de abonado/a individual de las piscinas de verano. En caso de realizar el abono familiar en las piscinas de verano, se aplicará un descuento del 25% sobre la cuota por cada uno de los miembros abonados/as anuales al polideportivo, aplicándose en todo caso, un máximo del 50% de descuento. Será necesario que el abono del polideportivo esté vigente durante toda la temporada de las piscinas de verano.

## ERRESERBAK / Reservas

ERABILTZAILE GUZTIAK / Todos los usuarios	
Frontoiako ordua / Hora frontón	12,00 €
Gimnasioko ordua / Hora de la sala gimnasio	20,00 €
Ping-Pong ordua / Hora de Ping-Pong	3,00 €

## BESTE ZERBITZUAUAK / Otros servicios

ERABILTZAILE GUZTIAK / Todos los usuarios	
Podologoak / Podólogos	Hilean behin / Una vez al mes
Masaia / Masaje	Ordu hartzeko deitu ondorengo zenbakietara Para solicitar cita llamar al teléfono: <b>627 400 209 José Angel Cristobalena</b>

## SASOIAN / En Forma

Aktiba ezazu zure gorputza eta jar zaitez sasoi onean jarduera hauen bitartez /  
Activa tu cuerpo y ponte en forma gracias a estas actividades

IKASTAROAK Actividades	EGUNAK Dias	ORDUTEGIAK Horarios	ABONATUAUAK Abonado/a	EZ ABONATUAUAK NO Abonado/a
3. adineko gimnasia / Gimnasia para la 3ª edad	AL-AZ L-X	09:30-10:30	150,00 €	200,00 €
Zunba	AL-AZ/ L-X	10:30-11:30	150,00 €	260,00 €
	AR-OG/ M-J	19:00-20:00		

## GOGOTSU! / A tope!

Intentsitate altuagoko jarduerak egin nahi badituzu, hemen daukazku aukerarik onenak /  
Si quieres realizar actividad de alta intensidad, aquí tienes las mejores opciones

IKASTAROAK Actividades	EGUNAK Dias	ORDUTEGIAK Horarios	ABONATUAUAK Abonado/a	EZ ABONATUAUAK NO Abonado/a
Ciclo Indoor	AL-AZ / L-X	19:00-20:00	150,00 €	260,00 €
	AR-OG / M-J	19:00-20:00		
		20:00-21:00		
Aerobik	AR-OG / M-J	09:30-10:30	150,00 €	260,00 €
	AL-AZ-OG / L-X-J	15:00-16:00	210,00 €	360,00 €
	AL-AZ-OS / L-X-V	20:00-21:00		
Bodyfit	AL-AZ / L-X	19:00-20:00	150,00 €	260,00 €

## OREKATU / Control

Lor ezazu gorputz orekatu bat posizioaren kontrolaren bitartez /  
Logra un cuerpo equilibrado a través del control postural.

IKASTAROAK Actividades	EGUNAK Dias	ORDUTEGIAK Horarios	ABONATUAUAK Abonado/a	EZ ABONATUAUAK NO Abonado/a
Pilates	AL-AZ / L-X	18:00-19:00	150,00 €	260,00 €
Yoga	OS / V	09:30-11:00	115,00 €	200,00 €

## JOLASEAN / Jugando

Haur eta gazteei bideratutako lehorreko jarduerak /  
Actividades de sala dirigidas a niños/as y jóvenes.

IKASTAROAK Actividades	EGUNAK Dias	ORDUTEGIAK Horarios	ABONATUAUAK Abonado/a	EZ ABONATUAUAK NO Abonado/a
Ciclo Indoor (12-15urte)	AZ / X	17:00- 18:00	75,00 €	
Ciclo Indoor(16-18urte)			75,00 €	130,00 €
Aerobik (12-15urte)	AZ/X	16:00- 17:00	75,00 €	
Aerobik (16-18urte)			75,00 €	130,00 €