

# KIROL IKASTAROAK

## CURSOS DEPORTIVOS

2024/25

**HELDUAK**  
PERSONAS ADULTAS



# FADURA

ABONATUTAKO HELDUENTZAKO IKASTAROAK /  
CURSOS PARA ADULTOS/AS ABONADOS/AS

CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	08 – 09
DANTZA	DANZA	08 – 09
ENTRENAMENDU FUNTZIONALA	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	08 – 09
GIMNASIA	GIMNASIA	08 – 11
IGERIKETA	NATACIÓN	10 – 11
PADELA	PÁDEL	12 – 15
GAZTEENTZAKO PADELA	PÁDEL JÓVENES	16 – 17
PILATESA	PILATES	16 – 17
TENISA	TENIS	18 – 19
YOGA	YOGA	18 – 19

# GOBELA

CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	20 – 21
ENTRENAMENDU FUNTZIONALA	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	20 – 21
GIMNASIA	GIMNASIA	20 – 21
IGERIKETA	NATACIÓN	20 – 21
PADELA	PÁDEL	22 – 23
PILATESA	PILATES	24 – 25
TENISA	TENIS	24 – 25
YOGA	YOGA	24 – 25

# GYM

FITNESS MUSKULAZIOA	FITNESS MUSCULACIÓN	26 – 27
GYM FADURA / GOBELA	GYM FADURA / GOBELA	26 – 27

# KIROL-KLUBEK

## ANTOLATUTAKO JARDUERAK

(KONTSULTATU KLUBEKIN IZENA EMATEKO ARAUDIA)

28-33 ORRIALDEETAN.

## ACTIVIDADES ORGANIZADAS POR CLUBES DEPORTIVOS

(CONSULTAR LA NORMATIVA DE INSCRIPCIÓN CON LOS CLUBES)

EN LAS PÁGINAS 28-33.

# HELDUENTZAKO KIROL ESKAINTZA

## ARAUDIA ETA IZENA EMATEKO EGUTEGIA

Parte hartzeko, beharrezkoa da Getxo Kirolak-eko abonutxartela edukitzea eta aldezturik izena ematea Fadurako edo Gobelako bulegoetan edo Getxo Kirolak-en web orrialdearen bidez.

## IZEN-EMATE BERRIAK

Ikastaro horietan aurrez izena eman nahi duten pertsona guztiek beren eskaera aurrez dezakete ekainaren 17tik uztailaren 15era bitartean. Hala behar den kasuetan, mailari buruzko txartela eguneratuta izan beharko dute. Uztailaren 17an plazak automatikoki esleitzeko zozketa egingo da; kontuan izan behar da, lehen fasean, pertsona bakoitzeko eskaera bat bakarrik artatuko dela. Ondoren, plazak libre geratuko balira, esleitze-sistemak prozedura errepikatuko luke, harik eta dauden plazen eskaintza osatu arte. Aukeraren bat baliogabetu edo zuzendu nahi izanez gero, idatziz edo web bidez egin beharko da uztailaren 18tik 24ra bitartean. Abuztuaren 1etik aurrera, beste epe bat irekiko da plazen eskaintza osatu arte izena eman ahal izateko.

## IKASKUNTZA-ZIKLOKO IKASTAROAK

Aurreko denboraldian, igeriketa, tenis edo padeleko ikastaro batean matrikulatuta egon diren eta jarraitzeko eskubidea duten pertsonak aurretiko izen-ematea egin dezakete maiatzaren 27tik ekainaren 7ra. Ekainaren 11n, pertsona bakoitzeko plaza bat esleitu duen zozketa egingo da.

## KUOTEN ORDAINKETA

Izen-ematea webgunearen bitartez egiten bada, ordainketa helbideratze, banku-txartel edo Bizum bidez egin ahal izango da; eta izena aurrez ematen bada bulegoetan,

ikastaroen kuota banku-helbideratze, banku-txartelaren edo eskudiruaren bidez ordaindu ahal izango da. Izena emateko edozein epetan plaza berretsi ondoren, lehenengo kobrantza baieztapena egin eta hurrengo hilabeteko lehen egun baliadunean egingo da. Ez ordaintzeak edo dagokion erreziboaren itzulerak plazaren galera eragiten du, baita ikastaro berritan izena emateko ezintasuna ere, zain dauden ordainketak egunean jarri arte. Kirol-klubek antolatutako ikastaroen kasuan, ordainketa zuzenean egingo zaie erakundeei, haiek ezartzen dituzten egunetan.

## MAILAKO PROBAK

Gogorarazten dizuegu tenis, padel eta igeriketa ikastaroetan matrikulatzeko derrigorrezkoa dela maila probak egitea. Maila neurtzeko bi aukera daude:  
a) Urritik ekainera teniseko eta padeleko maila neurtzeko probak hautatzen den mailako klase baten hasieran egin ahal izango dira.  
b) Hitzordu bat eskatu irakasleekin posta elektronikoen bidez (atencionalclientegk@getxo.eus) edo kiroldegietako bulegoetan bertan.

## INFORMAZIO OSAGARRIA

a) Bai abonutxartelak eta bai Getxo Kirolak-ek antolatutako ikastaroenak hobari-sistema partzial batekin kontaktatzen dute, interesatutako pertsonen urteko diru-sarrerak garbiak kontuan hartuta. Informazioa eskuragarri dago Getxo Kirolak-en webgunean.  
b) Plazarik lortu ez duten interesatuek itxaron zerrendan eman ahal izango dute izena, zeina denboraldi osoan zehar indarrean egongo den.  
c) Zuen erosotasunerako, kuoten bankuhelbideratzea gomendatzen dizuegu. Leihatila bidezko ordainketak plazaren galera suposa lezake, ikastaroaren hurrengo

hilabetea hasi baino zazpi egun lehenago egiten ez baldin bada.

d) Denboraldian zehar, kirol ikastaroetan baja ematea erabakitzen dutenek idatziz jakinarazi beharko dute gure bulegoetako edozeinetan edo webgunean, zerbitzuaren gozamenaren bukaera baino zazpi egun lehenago (jakinarazpen hauek igeriketako hiruhilabeteko ikastaroetarako ere badira).

e) Getxo Kirolak-ek antolatutako ikastaroaren prezio osoa bederatziz hilabete zehar banatuko da proportzionalki, hilabete bakoitzean jasotzen den klase-kopurua edozein izanda ere.

f) Getxo Kirolak-ek eskubidea du denboraldian zehar bi ordainagiri itzultzen dituzten pertsonen kuotak ez helbideratzeko.

g) Posible den guztietan, Getxo Kirolak-ek irakasle elebidunak izango ditu.

h) Betetako eta erabili gabeko plazen erabilera kudeatzeko, Getxo Kirolak harremanetan jarri ahal izango da behin eta berriz eta arrazoirik gabe klaseetara joaten ez diren pertsonekin. Kasuaren arabera, eta erakundearen araudiak ezartzen duen bezala, Getxo Kirolak-ek ofizioz baja emateko eskubidea izango du.

i) Getxo Kirolak-ek eskubidea du programazioa aldatzeko (espazioak, egutegia, ikasleen kopurua, etab.).

j) Gobelan, padeleko eta teniseko pistak ez daude estalita, beraz, eguraldi txarra egiten duenean bestelako jarduerak aukeratu izango dira. Gainera, ikastaroetan %25eko beharpena egingo da.

k) Getxo Kirolak-ek kirol-orientazioko zerbitzu bat du,

# 2024-2025 DENBORALDIA

kirol-jarduerari buruz aholkatzeko, interesdunen beharren arabera. Horretarako, elkarrizketa bat hitzartu ahal izango dute 944 308 070 (Fadura) eta 944 045 151 (Gobela) telefonoetan, baita atencionalclientegk@getxo.eus helbide elektronikoen ere.

l) Getxo Kirolak-ek kirol premia bereziei erantzuten die. Interesa duten pertsonak elkarrizketa bat hitzartu ahal izango dute Haszten elkartearekin, bai Faduran, bai Gobelan, 747 473 556 telefono-zenbakiaren edo gkinclusion@gmail.com helbide elektronikoen bidez.

## DENBORALDIAREN EGUTEGIA

Ikastaroa 2024ko urriaren 1ean hasiko da.  
- Jaiak: azaroaren 1ean, abenduaren 6an, urtarrilaren 27an eta maiatzaren 1ean. Gainera, datorren urteari begira esleitu gabe dauden jaiegun ofizialak.  
- Gabonetako oporrak: ez dago klaserik abenduaren 23tik urtarrilaren 6ra arte (biak barne).  
- Aste Santuko oporrak: ez dago klaserik apirilaren 22tik apirilaren 25era arte (biak barne).  
Ikastaroaren azken eguna 2025eko ekainaren 20a izango da.  
(Oporraldietan, ikasleek jarduera anitzeko eskaintza eskuratu ahal izango dute).

## JENDEARENTZAKO ARRETA BULEGOAK

Faduran: asteleheneetik ostegunera 8:00etatik 19:30era arte. (Ekainaren 15etik abuztuaren 31ra arte eta ostiraletan bulegoa irekita egongo da 14:15era arte).

Gobelan: asteleheneetik ostiralera 8:00etatik 14:15era arte.



Euskara izango da hizkuntza nagusia gaztelaniarekin elkarBIZItzan. / El euskera será el idioma de comunicación habitual en conVIVEncia con el castellano.

# OFERTA DEPORTIVA PARA PERSONAS ADULTAS

## NORMATIVA Y CALENDARIO DE INSCRIPCIÓN:

Para participar es necesario disponer del carné de abono de Getxo Kirolak y formalizar una inscripción previa en las oficinas de Fadura o Gobela o a través de la página web de Getxo Kirolak.

## NUEVAS INSCRIPCIONES

Todas las personas que deseen preinscribirse a estos cursos pueden presentar su solicitud desde el 17 de junio hasta el 15 de julio. En caso necesario deberán tener la tarjeta de nivel actualizada. El día 17 de julio tendrá lugar el sorteo que asignará de manera automática las plazas teniendo en cuenta que, en una primera fase, únicamente se atenderá una solicitud por persona. Si después quedaran plazas libres, el sistema de asignación volvería a repetir el procedimiento hasta completar la oferta de plazas disponibles. En caso de anular o rectificar alguna opción deberá hacerse por escrito o a través de la web del 18 al 24 de julio.

A partir del 1 de agosto se abre un nuevo plazo que permite inscribirse hasta que se complete la oferta de plazas.

## CURSOS DE CICLO DE APRENDIZAJE

Las personas que han estado matriculadas la temporada anterior en un curso de natación, tenis o pádel y tienen derecho a continuar pueden hacer la preinscripción desde el 27 de mayo hasta el 7 de junio. El 11 de junio tendrá lugar el sorteo que asignará una única plaza por persona.

## PAGO DE CUOTAS

Si la inscripción se hace a través de la página web, el pago podrá hacerse mediante domiciliación, tarjeta

bancaria o Bizum. Y si se hace de manera presencial en las oficinas, la cuota de los cursillos podrá abonarse mediante domiciliación, tarjeta bancaria o en efectivo.

Una vez confirmada la plaza en cualquiera de los plazos de inscripción, el primer cobro se efectuará el primer día hábil del mes siguiente a dicha confirmación.

El impago o la devolución del recibo correspondiente ocasionan la pérdida de la plaza y la imposibilidad de apuntarse a nuevos cursos hasta estar al corriente de los abonos pendientes.

En el caso de los cursos organizados por clubes deportivos, el pago se efectuará directamente a las entidades en las fechas que éstas establezcan

## PRUEBAS DE NIVEL

Recordamos que para matricularse en los cursos de tenis, pádel y natación es necesario realizar una prueba de nivel. Para poder acreditar el nivel hay dos opciones:

a) De octubre a junio las pruebas de nivel de tenis y pádel se podrán realizar al inicio de una clase del nivel al que se quiere acceder.

b) Solicitar una cita con el profesorado a través del correo electrónico [atencionalcliente@getxo.eus](mailto:atencionalcliente@getxo.eus) o en las oficinas.

## INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

a) Tanto la cuota de abono como la de los cursos organizados por Getxo Kirolak cuentan con un sistema de bonificación parcial teniendo en cuenta los ingresos brutos anuales de las personas interesadas. La información está disponible en la página web de Getxo Kirolak.

b) Las personas interesadas que no hayan podido acceder a una plaza podrán inscribirse en las listas de espera que estarán en vigor durante toda la temporada.

c) Para su comodidad, recomendamos la domiciliación bancaria de las cuotas. El pago en ventanilla puede ocasionar la pérdida de la plaza si no se abona siete días antes de que comience el siguiente mes de cursillo.

d) Durante la temporada, las personas que decidan darse de baja de los cursos deportivos deberán notificarlo por escrito en cualquiera de nuestras oficinas o a través de la web siete días antes de la finalización del disfrute del servicio (esta notificación incluye los cursos trimestrales de natación).

e) En los cursos organizados por Getxo Kirolak, el precio total del curso ha sido prorrateado en nueve mensualidades independientemente del número de clases que se reciban cada mes.

f) Getxo Kirolak se reserva el derecho de no domiciliar las cuotas de cursillo de las personas que devuelvan dos recibos durante la temporada.

g) Siempre que sea posible Getxo Kirolak contará con profesorado bilingüe.

h) Con el fin de gestionar el uso de plazas ocupadas y no utilizadas, Getxo Kirolak podrá ponerse en contacto con las personas que de manera reiterada e injustificada falten a las clases. Según sea el caso, y tal y como establece el reglamento del organismo, Getxo Kirolak se reserva el derecho de dar de baja de oficio.

i) Getxo Kirolak se reserva el derecho de modificar su programación (espacios, calendario, número de personas inscritas, etc.).

j) En Gobela las pistas de pádel y tenis son descubiertas, por lo que se propondrán actividades alternativas en caso de climatología adversa. Además, a estos cursos se les aplica un descuento del 25%.

# TEMPORADA 2024-2025

k) Getxo Kirolak dispone de un servicio de orientación deportiva con el fin de asesorar sobre actividad deportiva según las necesidades de las personas interesadas. Para ello, podrán concertar una entrevista en los teléfonos 944 308 070 (Fadura) y 944 045 151 (Gobela). También en [atencionalcliente@getxo.eus](mailto:atencionalcliente@getxo.eus)

l) Getxo Kirolak atiende necesidades deportivas especiales. Las personas interesadas podrán concertar una entrevista con la asociación Haszten tanto en Fadura como en Gobela a través del número de teléfono 747 473 556 o del correo electrónico [gkinclusion@gmail.com](mailto:gkinclusion@gmail.com). Además, a estos cursos se les aplica un descuento del 25%.

## CALENDARIO DE LA TEMPORADA

El curso comenzará el 1 de octubre de 2024.

- Fiestas: 1 de noviembre, 6 de diciembre, 27 de enero y 1 de mayo. Además, los días festivos oficiales pendientes de asignación de cara al año que viene.

- Vacaciones de Navidad: no hay clases desde el 23 de diciembre hasta el 6 de enero (ambos inclusive).

- Vacaciones de Semana Santa: no hay clases desde el 22 de abril hasta el 25 de abril (ambos inclusive).

El último día del curso será el 20 de junio de 2025.

(En los periodos de vacaciones los/as cursillistas podrán acceder a la oferta de Multiactividad).

## OFICINAS DE ATENCIÓN AL PÚBLICO


En Fadura, de lunes a jueves de 8:00h. a 19:30h.

(Del 15 de junio al 31 de agosto y todos los viernes la oficina estará abierta hasta las 14:15h.).

En Gobela, de lunes a viernes de 8:00 a 14:15h.




Euskara izango da hizkuntza nagusia gaztelaniarekin elkarBIZItzan. / El euskera será el idioma de comunicación habitual en conVIVencia con el castellano.

JARDUERA / ACTIVIDAD	OHARRAK / NOTAS	ADINA / EDAD	EGUNAK / DÍAS	ORDUTEGIA / HORARIO	INSTALAZIOA / INSTALACIÓN		PREZIOA / PRECIO	< 16	≥ 16
<b>Ciclo Indoor</b>									
Ciclo indoor	A	≥ 15	●○○○○○○	18:30 – 19:15	Ciclo indoorreko gela / Sala ciclo indoor	✓	17,70	27,90	
Ciclo indoor	A	≥ 15	●○○○○○○	20:30 – 21:15	Ciclo indoorreko gela / Sala ciclo indoor		17,70	27,90	
Ciclo indoor	A	≥ 15	○○●○○○○	17:30 – 18:15	Ciclo indoorreko gela / Sala ciclo indoor		17,70	27,90	
Ciclo indoor	A	≥ 15	○○●○○○○	18:30 – 19:15	Ciclo indoorreko gela / Sala ciclo indoor		17,70	27,90	
Ciclo indoor	A	≥ 15	○○●○○○○	19:30 – 20:15	Ciclo indoorreko gela / Sala ciclo indoor	✓	17,70	27,90	
Ciclo indoor	A	≥ 15	○○●○○○○	20:30 – 21:15	Ciclo indoorreko gela / Sala ciclo indoor	✓	17,70	27,90	
Ciclo indoor	A	≥ 15	●○○●○○○	09:30 – 10:15	Ciclo indoorreko gela / Sala ciclo indoor	✓	23,10	39,30	
<b>Dantza / Danza</b>									
Dantza kreatiboa / Danza creativa									
		≥ 18	●○○○○○○	18:30 – 19:20	Balio anitzeko 2. gela / Sala polivalente 2		17,70		
<b>Entrenamendu funtzionala / Entrenamiento funcional</b>									
Entrenamendu funtzionala / Entrenamiento funcional									
	*	≥ 18	○○○○●○○	15:30 – 16:20	Balio anitzeko 1. gela / Sala polivalente 1	✓	30,00		
	*	≥ 18	●○○○○○○	07:00 – 07:50	Balio anitzeko 1. gela / Sala polivalente 1	✓	50,00		
	*	≥ 18	●○○○○○○	16:30 – 17:20	Balio anitzeko 2. gela / Sala polivalente 2	✓	50,00		
	*	≥ 18	●○○○○○○	17:30 – 18:20	Balio anitzeko 2. gela / Sala polivalente 2	✓	50,00		
	*	≥ 18	○○●○○○○	17:30 – 18:20	Balio anitzeko 2. gela / Sala polivalente 2	✓	50,00		
	*	≥ 18	○○●○○○○	18:30 – 19:20	Balio anitzeko 2. gela / Sala polivalente 2	✓	50,00		
	*	≥ 18	○○●○○○○	19:30 – 20:20	Balio anitzeko 2. gela / Sala polivalente 2	✓	50,00		
	*	≥ 18	○○○○●○○	16:30 – 17:20	25 metroko igerilekua / Piscina 25 metros	✓	30,00		
	*	≥ 18	●○○○○○○	15:00 – 16:20	Balio anitz. 2. + igerilekua / Sala pol. 2 + pisc.	✓	65,00		
	*	≥ 18	○○●○○○○	07:00 – 08:20	Balio anitz. 1. + igerilekua / Sala pol. 1 + pisc.	✓	65,00		
<b>Gimnasia</b>									
Cross Gym		≥ 15	●○○○○○○	19:30 – 20:20	Balio anitzeko 1. gela / Sala polivalente 1		17,70	27,90	
Cross Gym		≥ 15	●○○○○○○	20:30 – 21:20	Balio anitzeko 1. gela / Sala polivalente 1		17,70	27,90	
Aero Zumba		≥ 15	●○○○○○○	17:30 – 18:20	Balio anitzeko 1. gela / Sala polivalente 1		17,70	27,90	
Global fitness		≥ 15	●○○○○○○	15:30 – 16:20	Balio anitzeko 1. gela / Sala polivalente 1		17,70	27,90	
Global fitness		≥ 15	●○○○○○○	18:30 – 19:20	Balio anitzeko 1. gela / Sala polivalente 1		17,70	27,90	

A. Sesioak 45 minutukoak dira / Las sesiones tienen una duración de 45 minutos.


\*. Info gehiago / Más info: [swimcampgetxo@gmail.com](mailto:swimcampgetxo@gmail.com)

JARDUERA / ACTIVIDAD	OHARRAK / NOTAS	ADINA / EDAD	EGUNAK / DÍAS	ORDUTEGIA / HORARIO	INSTALAZIOA / INSTALACIÓN		PREZIOA / PRECIO	
							< 16	≥ 16
Global fitness		≥ 15	○●○○○○○	09:30 – 10:20	Balio anitzeko 1. gela / Sala polivalente 1		17,70	27,90
Global fitness		≥ 15	○●○○○○○	10:30 – 11:20	Balio anitzeko 1. gela / Sala polivalente 1	✓	17,70	27,90
Global fitness		≥ 15	○●○○○○○	11:30 – 12:20	Balio anitzeko 1. gela / Sala polivalente 1	✓	17,70	27,90
Global fitness		≥ 15	○●○○○○○	16:30 – 17:20	Balio anitzeko 1. gela / Sala polivalente 1		17,70	27,90
Global fitness		≥ 15	○●○○○○○	18:30 – 19:20	Balio anitzeko 1. gela / Sala polivalente 1		17,70	27,90
Global fitness		≥ 15	●○○●○○○	09:30 – 10:20	Balio anitzeko 2. gela / Sala polivalente 2		23,10	39,30
Global fitness		≥ 15	●○○●○○○	10:30 – 11:20	Balio anitzeko 1. gela / Sala polivalente 1		23,10	39,30
Mantentze kirola / Mantenimiento deporte		≥ 15	○●○○○○○	19:30 – 20:20	3. modulua / Módulo 3	✓	17,70	27,90
Mantentze kirola / Mantenimiento deporte		≥ 15	○●○○○○○	20:30 – 21:20	2. – 3. modulua / Módulo 2 – 3		17,70	27,90
Stretching		≥ 15	○●○○○○○	19:30 – 20:20	Balio anitzeko 1. gela / Sala polivalente 1		17,70	27,90

Igeriketa / Natación							≥ 17	
Hastapena / Iniciación	C	≥ 17	●○○○○○	20:30 – 21:20	Pileta		27,90	
Hastapena / Iniciación	C	≥ 17	●○○●○○○	11:00 – 11:50	Pileta		39,30	
Hobekuntza / Perfeccionamiento	A, B, C	≥ 17	●○○○○○	19:30 – 20:20	Barruko igerilekua / Piscina cubierta		27,90	
Hobekuntza / Perfeccionamiento	A, B, C	≥ 17	●○○●○○○	10:00 – 10:50	Igerileku olimpikoa / Piscina olímpica	✓	39,30	
Gaitasuna / Aptitud	A, B, C	≥ 17	●○○●○○○	09:00 – 09:50	Barruko igerilekua / Piscina cubierta		39,30	
Aurre-mantentzea / Premantenimiento	B, C	≥ 17	●○○○○○	11:00 – 11:50	Barruko igerilekua / Piscina cubierta	✓	27,90	
Aurre-mantentzea / Premantenimiento	B, C	≥ 17	○●○○○○○	11:00 – 11:50	Barruko igerilekua / Piscina cubierta	✓	27,90	
Aurre-mantentzea / Premantenimiento	B, C	≥ 17	○●○○○○○	20:30 – 21:20	Barruko igerilekua / Piscina cubierta		27,90	
Mantentzea / Mantenimiento	B	≥ 17	○○○○●○○	10:00 – 10:50	Barruko igerilekua / Piscina cubierta	✓	17,70	
Mantentzea / Mantenimiento	B	≥ 17	○○○○●○○	11:00 – 11:50	Barruko igerilekua / Piscina cubierta	✓	17,70	
Mantentzea / Mantenimiento	B	≥ 17	●○○○○○	10:00 – 10:50	Barruko igerilekua / Piscina cubierta		27,90	
Mantentzea / Mantenimiento	B	≥ 17	●○○○○○	11:00 – 11:50	Barruko igerilekua / Piscina cubierta	✓	27,90	
Mantentzea / Mantenimiento	B	≥ 17	●○○○○○	19:30 – 20:20	Barruko igerilekua / Piscina cubierta	✓	27,90	
Mantentzea / Mantenimiento	B	≥ 17	●○○○○○	20:30 – 21:20	Barruko igerilekua / Piscina cubierta		27,90	
Mantentzea / Mantenimiento	B	≥ 17	○●○○○○○	09:00 – 09:50	Barruko igerilekua / Piscina cubierta	✓	27,90	
Mantentzea / Mantenimiento	B	≥ 17	○●○○○○○	11:00 – 11:50	Barruko igerilekua / Piscina cubierta		27,90	
Mantentzea / Mantenimiento	B	≥ 17	○●○○○○○	16:30 – 17:20	Igerileku olimpikoa / Piscina olímpica		27,90	
Mantentzea / Mantenimiento	B	≥ 17	○●○○○○○	19:30 – 20:20	Barruko igerilekua / Piscina cubierta		27,90	
Mantentzea / Mantenimiento	B	≥ 17	○●○○○○○	20:30 – 21:20	Barruko igerilekua / Piscina cubierta		27,90	


A. Ikaskuntza zikloko ikastaroa / Curso de aprendizaje.  
B. Egiaztatze-proba beharrezkoa da / Requiere prueba de nivel.

C. 3 hilabetekoa: urria–abendua, urtarrila–martxoa eta apirila–ekaina / Trimestral: oct–dic, enero–marzo y abril–junio.

JARDUERA / ACTIVIDAD	OHARRAK / NOTAS	ADINA / EDAD	EGUNAK / DÍAS	ORDUTEGIA / HORARIO	INSTALAZIOA / INSTALACIÓN		PREZIOA / PRECIO
<b>Padela / Pádel</b>							<b>≥ 18</b>
Hastapena / Iniciación	A, B	≥ 18	○○○○●○○	07:30 – 08:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas	✓	28,95
Hastapena / Iniciación	A, B	≥ 18	○○○○●○○	11:30 – 12:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas	✓	28,95
Hastapena / Iniciación	A, B	≥ 18	○○○○●○○	15:30 – 16:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas		28,95
Hastapena / Iniciación	A, B	≥ 18	○○○○●○○	17:30 – 18:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas		28,95
Hastapena / Iniciación	A, B	≥ 18	○○○○●○○	19:30 – 20:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas		28,95
Hastapena / Iniciación	A, B	≥ 18	●○○○○○○	10:30 – 11:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas	✓	39,30
Hastapena / Iniciación	A, B	≥ 18	●○○○○○○	16:30 – 17:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas		39,30
Hastapena / Iniciación	A, B	≥ 18	●○○○○○○	18:30 – 19:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas	✓	39,30
Hastapena / Iniciación	A, B	≥ 18	●○○○○○○	20:30 – 21:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas		39,30
Hastapena / Iniciación	A, B	≥ 18	○●○○○○○	12:30 – 13:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas		39,30
Hastapena / Iniciación	A, B	≥ 18	○●○○○○○	15:30 – 16:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas		39,30
Hastapena / Iniciación	A, B	≥ 18	○●○○○○○	18:30 – 19:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas	✓	39,30
Hastapena / Iniciación	A, B	≥ 18	○●○○○○○	19:30 – 20:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas		39,30
Hobekuntza / Perfeccionamiento	A, B	≥ 18	○○○○●○○	10:30 – 11:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas	✓	28,95
Hobekuntza / Perfeccionamiento	A, B	≥ 18	○○○○●○○	15:30 – 16:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas		28,95
Hobekuntza / Perfeccionamiento	A, B	≥ 18	○○○○●○○	18:30 – 19:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas	✓	28,95
Hobekuntza / Perfeccionamiento	A, B	≥ 18	●○○○○○○	07:30 – 08:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas	✓	39,30
Hobekuntza / Perfeccionamiento	A, B	≥ 18	●○○○○○○	08:30 – 09:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas	✓	39,30
Hobekuntza / Perfeccionamiento	A, B	≥ 18	●○○○○○○	09:30 – 10:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas	✓	39,30
Hobekuntza / Perfeccionamiento	A, B	≥ 18	●○○○○○○	11:30 – 12:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas	✓	39,30
Hobekuntza / Perfeccionamiento	A, B	≥ 18	●○○○○○○	15:30 – 16:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas		39,30
Hobekuntza / Perfeccionamiento	A, B	≥ 18	●○○○○○○	17:30 – 18:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas	✓	39,30
Hobekuntza / Perfeccionamiento	A, B	≥ 18	●○○○○○○	19:30 – 20:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas	✓	39,30
Hobekuntza / Perfeccionamiento	A, B	≥ 18	○●○○○○○	08:30 – 09:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas	✓	39,30
Hobekuntza / Perfeccionamiento	A, B	≥ 18	○●○○○○○	11:30 – 12:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas	✓	39,30
Hobekuntza / Perfeccionamiento	A, B	≥ 18	○●○○○○○	15:30 – 16:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas	✓	39,30
Hobekuntza / Perfeccionamiento	A, B	≥ 18	○●○○○○○	16:30 – 17:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas		39,30

A. Ikaskuntza zikloko ikastaroa / Curso de aprendizaje.

B. Egiaztatze-proba beharrezkoa da / Requiere prueba de nivel.

JARDUERA / ACTIVIDAD	OHARRAK / NOTAS	ADINA / EDAD	EGUNAK / DÍAS	ORDUTEGIA / HORARIO	INSTALAZIOA / INSTALACIÓN		PREZIOA / PRECIO
<b>Padela / Pádel</b>							<b>≥ 18</b>
Hobekuntza / Perfeccionamiento	A, B	≥ 18	○●○○○○○	19:30 – 20:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas	✓	39,30
Hobekuntza / Perfeccionamiento	A, B	≥ 18	○●○○○○○	20:30 – 21:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas		39,30
Gaitasuna / Aptitud	A, B	≥ 18	○○○○●○○	09:30 – 10:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas	✓	28,95
Gaitasuna / Aptitud	A, B	≥ 18	○○○○●○○	10:30 – 11:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas		28,95
Gaitasuna / Aptitud	A, B	≥ 18	○○○○●○○	15:30 – 16:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas		28,95
Gaitasuna / Aptitud	A, B	≥ 18	○○○○●○○	16:30 – 17:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas	✓	28,95
Gaitasuna / Aptitud	A, B	≥ 18	○○○○●○○	19:30 – 20:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas	✓	28,95
Gaitasuna / Aptitud	A, B	≥ 18	●○○○○○○	08:30 – 09:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas	✓	39,30
Gaitasuna / Aptitud	A, B	≥ 18	●○○○○○○	10:30 – 11:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas	✓	39,30
Gaitasuna / Aptitud	A, B	≥ 18	●○○○○○○	11:30 – 12:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas	✓	39,30
Gaitasuna / Aptitud	A, B	≥ 18	●○○○○○○	15:30 – 16:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas		39,30
Gaitasuna / Aptitud	A, B	≥ 18	●○○○○○○	18:30 – 19:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas		39,30
Gaitasuna / Aptitud	A, B	≥ 18	●○○○○○○	19:30 – 20:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas		39,30
Gaitasuna / Aptitud	A, B	≥ 18	●○○○○○○	20:30 – 21:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas		39,30
Gaitasuna / Aptitud	A, B	≥ 18	○●○○○○○	07:30 – 08:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas	✓	39,30
Gaitasuna / Aptitud	A, B	≥ 18	○●○○○○○	09:30 – 10:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas	✓	39,30
Gaitasuna / Aptitud	A, B	≥ 18	○●○○○○○	11:30 – 12:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas	✓	39,30
Gaitasuna / Aptitud	A, B	≥ 18	○●○○○○○	12:30 – 13:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas	✓	39,30
Gaitasuna / Aptitud	A, B	≥ 18	○●○○○○○	16:30 – 17:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas		39,30
Gaitasuna / Aptitud	A, B	≥ 18	○●○○○○○	18:30 – 19:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas		39,30
Gaitasuna / Aptitud	A, B	≥ 18	●○○●○○○	12:30 – 13:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas	✓	49,95
Teknikazioa / Tecnificación	B	≥ 18	○○○○●○○	09:30 – 10:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas	✓	28,95
Teknikazioa / Tecnificación	B	≥ 18	○○○○●○○	16:30 – 17:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas		28,95
Teknikazioa / Tecnificación	B	≥ 18	○○○○●○○	18:30 – 19:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas		28,95
Teknikazioa / Tecnificación	B	≥ 18	●○○○○○○	09:30 – 10:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas	✓	39,30
Teknikazioa / Tecnificación	B	≥ 18	○●○○○○○	09:30 – 10:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas	✓	39,30
Teknikazioa / Tecnificación	B	≥ 18	○●○○○○○	19:30 – 20:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas		39,30

A. Ikaskuntza zikloko ikastaroa / Curso de aprendizaje.


B. Egiaztatze-proba beharrezkoa da / Requiere prueba de nivel.



JARDUERA / ACTIVIDAD	OHARRAK / NOTAS	ADINA / EDAD	EGUNAK / DÍAS	ORDUTEGIA / HORARIO	INSTALAZIOA / INSTALACIÓN		PREZIOA / PRECIO	
<b>Gazteentzako padela / Pádel jóvenes</b>							<b>&lt; 16</b>	<b>≥ 16</b>
Gazteentzako hastapena / Jóvenes iniciación	A, B	14 – 18	○○○○●○○	17:30 – 18:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas		17,65	28,95
Gazteentzako hastapena / Jóvenes iniciación	A, B	14 – 18	●●●○○○○	17:30 – 18:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas		23,10	39,30
Gazteentzako hobekuntza / Jóvenes perfeccionamiento	A, B	14 – 18	●●●○○○○	16:30 – 17:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas	✓	23,10	39,30
Gazteentzako hobekuntza / Jóvenes perfeccionamiento	A, B	14 – 18	○●○●○○○	17:30 – 18:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas		23,10	39,30
Gazteentzako gaitasuna / Jóvenes aptitud	A, B	14 – 18	○○○○●○○	16:30 – 17:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas		17,65	28,95
Gazteentzako gaitasuna / Jóvenes aptitud	A, B	14 – 18	○●○●○○○	17:30 – 18:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas	✓	23,10	39,30
<b>Pilatesa / Pilates</b>							<b>≥ 17</b>	
Pilatesa / Pilates		≥ 17	●●●○○○○	11:30 – 12:20	Balio anitzeko 2. gela / Sala polivalente 2		27,90	
Pilatesa / Pilates		≥ 17	●●●○○○○	19:30 – 20:20	Balio anitzeko 2. gela / Sala polivalente 2		27,90	
Pilatesa / Pilates		≥ 17	●●●○○○○	20:30 – 21:20	Balio anitzeko 2. gela / Sala polivalente 2	✓	27,90	
Pilatesa / Pilates		≥ 17	○●○●○○○	08:30 – 09:20	Balio anitzeko 2. gela / Sala polivalente 2	✓	27,90	
Pilatesa / Pilates		≥ 17	○●○●○○○	11:30 – 12:20	Balio anitzeko 2. gela / Sala polivalente 2		27,90	
Pilatesa / Pilates		≥ 17	○●○●○○○	20:30 – 21:20	Balio anitzeko 3. gela / Sala polivalente 3		27,90	
Pilatesa / Pilates		≥ 17	●●●○●○○	09:30 – 10:20	Balio anitzeko 1. gela / Sala polivalente 1		39,30	
Pilatesa / Pilates		≥ 17	●●●○●○○	11:30 – 12:20	Balio anitzeko 1. gela / Sala polivalente 1	✓	39,30	
Pilates teknifikazioa / Pilates tecnificación		≥ 17	●●●○○○○	10:30 – 11:20	Balio anitzeko 2. gela / Sala polivalente 2		27,90	
Pilates teknifikazioa / Pilates tecnificación		≥ 17	●●●○○○○	19:30 – 20:20	Balio anitzeko 3. gela / Sala polivalente 3		27,90	
Pilates teknifikazioa / Pilates tecnificación		≥ 17	●●●○○○○	20:30 – 21:20	Balio anitzeko 3. gela / Sala polivalente 3	✓	27,90	
Pilates teknifikazioa / Pilates tecnificación		≥ 17	○●○●○○○	09:30 – 10:20	Balio anitzeko 2. gela / Sala polivalente 2	✓	27,90	
Pilates teknifikazioa / Pilates tecnificación		≥ 17	○●○●○○○	20:30 – 21:20	Balio anitzeko 2. gela / Sala polivalente 2		27,90	
Pilates (bizkar osasuntsua) / Pilates (espalda sana)		≥ 17	○●○●○○○	10:30 – 11:20	Balio anitzeko 2. gela / Sala polivalente 2		27,90	

A. Ikaskuntza zikloko ikastaroa / Curso de aprendizaje.


B. Egiaztatze-proba beharrezkoa da / Requiere prueba de nivel.

JARDUERA / ACTIVIDAD	OHARRAK / NOTAS	ADINA / EDAD	EGUNAK / DÍAS	ORDUTEGIA / HORARIO	INSTALAZIOA / INSTALACIÓN		PREZIOA / PRECIO
<b>Tenisa / Tenis</b>							<b>≥ 18</b>
Hastapena / Iniciación	A, B	≥ 18	○○○○●○○	16:40 – 17:30	Pista estaliak / Pistas cubiertas		28,95
Hastapena / Iniciación	A, B	≥ 18	○●○●○○○	09:30 – 10:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas		39,30
Hastapena / Iniciación	A, B	≥ 18	○●○●○○○	20:30 – 21:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas		39,30
Hobekuntza / Perfeccionamiento	A, B	≥ 18	○○○○●○○	19:30 – 20:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas	✓	28,95
Hobekuntza / Perfeccionamiento	A, B	≥ 18	●○●○○○○	20:30 – 21:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas	✓	39,30
Hobekuntza / Perfeccionamiento	A, B	≥ 18	○●○●○○○	09:30 – 10:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas		39,30
Hobekuntza / Perfeccionamiento	A, B	≥ 18	○●○●○○○	19:30 – 20:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas		39,30
Hobekuntza / Perfeccionamiento	A, B	≥ 18	○●○●○○○	20:30 – 21:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas	✓	39,30
Hobekuntza / Perfeccionamiento	A, B	≥ 18	●○●○●○○	10:30 – 11:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas		49,95
Gaitasuna / Aptitud	A, B	≥ 18	●○●○○○○	19:30 – 20:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas		39,30
Gaitasuna / Aptitud	A, B	≥ 18	●○●○○○○	20:30 – 21:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas		39,30
Gaitasuna / Aptitud	A, B	≥ 18	○●○●○○○	10:30 – 11:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas		39,30
Gaitasuna / Aptitud	A, B	≥ 18	○●○●○○○	19:30 – 20:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas		39,30
Gaitasuna / Aptitud	A, B	≥ 18	○●○●○○○	20:30 – 21:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas	✓	39,30
Gaitasuna / Aptitud	A, B	≥ 18	●○●○●○○	08:30 – 09:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas	✓	49,95
Gaitasuna / Aptitud	A, B	≥ 18	●○●○●○○	09:30 – 10:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas	✓	49,95
Gaitasuna / Aptitud	A, B	≥ 18	●○●○●○○	10:30 – 11:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas		49,95
<b>Yoga</b>							<b>≥ 17</b>
Yoga	C	≥ 17	●○●○○○○	08:30 – 09:50	Txikigune		39,30
Yoga	C	≥ 17	●○●○○○○	10:00 – 11:20	Txikigune		39,30
Yoga	C	≥ 17	●○●○○○○	16:30 – 17:50	Txikigune	✓	39,30
Yoga	C	≥ 17	●○●○○○○	18:00 – 19:20	Txikigune	✓	39,30
Yoga	C	≥ 17	●○●○○○○	19:30 – 20:50	Txikigune		39,30
Yoga	C	≥ 17	○●○●○○○	10:00 – 11:20	Txikigune		39,30
Yoga	C	≥ 17	○●○●○○○	11:30 – 12:50	Txikigune		39,30
Yoga	C	≥ 17	○●○●○○○	17:00 – 18:20	Txikigune		39,30
Yoga	C	≥ 17	○●○●○○○	18:30 – 19:50	Txikigune		39,30
Yoga	C	≥ 17	○●○●○○○	20:00 – 21:20	Txikigune		39,30

A. Ikaskuntza zikloko ikastaroa / Curso de aprendizaje.

B. Egiatzatze-proba beharrezkoa da / Requiere prueba de nivel.

C. Sesioak 80 minutukoak dira / Las sesiones tienen una duración de 80 minutos.

JARDUERA / ACTIVIDAD	OHARRAK / NOTAS	ADINA / EDAD	EGUNAK / DÍAS	ORDUTEGIA / HORARIO			PREZIOA / PRECIO
<b>Ciclo Indoor</b>							<b>&lt; 16    ≥ 16</b>
Ciclo indoor	A	≥ 15	●○○○○○	19:30 – 20:15	1. gela / Sala 1	✓	17,70    27,90
Ciclo indoor	A	≥ 15	○●○○○○	18:30 – 19:15	1. gela / Sala 1	✓	17,70    27,90
<b>Entrenamendu funtzionala / Entrenamiento funcional</b>							<b>≥ 18</b>
Entrenamendu funtzionala / Entrenamiento funcional	*	≥ 18	●○○○○○	08:30 – 09:20	Balio anitzeko 3. gela / Sala polivalente 3	✓	50,00
Entrenamendu funtzionala / Entrenamiento funcional	*	≥ 18	●○○○○○	19:30 – 20:20	Balio anitzeko 3. gela / Sala polivalente 3	✓	50,00
Entrenamendu funtzionala / Entrenamiento funcional	*	≥ 18	●○○○○○	20:30 – 21:20	Balio anitzeko 3. gela / Sala polivalente 3	✓	50,00
Entrenam. funtz. + igeriketa / Entrenam. func. + natación	*	≥ 18	○●○○○○	15:00 – 16:20	Balio anitz. 3. + igerilekua / Sala pol. 3 + pisc.	✓	65,00
<b>Gimnasia</b>							<b>&lt; 16    ≥ 16</b>
Aero Zumba		≥ 15	○●○○○○	18:30 – 19:20	4. gela / Sala 4		17,70    27,90
Afrodance		≥ 15	○●○○○○	17:30 – 18:20	4. gela / Sala 4	✓	17,70    27,90
Global fitness		≥ 15	●○○○○○	18:30 – 19:20	4. gela / Sala 4	✓	17,70    27,90
Global fitness		≥ 15	○●○○○○	09:30 – 10:20	4. gela / Sala 4	✓	17,70    27,90
Global fitness		≥ 15	●○○●○○	09:30 – 10:20	4. gela / Sala 4		23,10    39,30
<b>Igeriketa / Natación</b>							<b>≥ 17</b>
Aquagym		≥ 17	●○○○○○	19:30 – 20:20	Pileta	✓	27,90
Aquagym		≥ 17	○●○○○○	20:30 – 21:20	Pileta	✓	27,90
Hastapena / Iniciación	B, D	≥ 17	○●○○○○	10:00 – 10:50	Pileta	✓	27,90
Hastapena / Iniciación	B, D	≥ 17	○●○○○○	19:30 – 20:20	Pileta	✓	27,90
Hobekuntza / Perfeccionamiento	B, C, D	≥ 17	●○○○○○	10:00 – 10:50	25 metroko igerilekua / Piscina 25 metros		27,90
Hobekuntza / Perfeccionamiento	B, C, D	≥ 17	○●○○○○	19:30 – 20:20	25 metroko igerilekua / Piscina 25 metros		27,90
Gaitasuna / Aptitud	B, C, D	≥ 17	●○○○○○	10:00 – 10:50	25 metroko igerilekua / Piscina 25 metros	✓	27,90
Gaitasuna / Aptitud	B, C, D	≥ 17	○●○○○○	19:30 – 20:20	25 metroko igerilekua / Piscina 25 metros	✓	27,90
Mantentzea / Mantenimiento	C	≥ 17	●○○○○○	11:00 – 11:50	25 metroko igerilekua / Piscina 25 metros		27,90
Mantentzea / Mantenimiento	C	≥ 17	●○○○○○	19:30 – 20:20	25 metroko igerilekua / Piscina 25 metros	✓	27,90
Igeriketa egokitua / Natación adaptada	* *, E	≥ 17	○●○○○○	18:00 – 19:30	25 metroko igerilekua / Piscina 25 metros	✓	31,50

\*: Info gehiago / Más info: [swimcampgetxo@gmail.com](mailto:swimcampgetxo@gmail.com)

\* \*: Info gehiago (Tel. 747 473 556) [gkinclusion@gmail.com](mailto:gkinclusion@gmail.com) / Más información (Tel. 747 473 556) [gkinclusion@gmail.com](mailto:gkinclusion@gmail.com)


A. Sesioak 45 minutukoak dira / Las sesiones tienen una duración de 45 minutos.

B. Ikaskuntza zikloko ikastaroa / Curso de aprendizaje.

C. Egiaztatze-proba beharrezkoa da / Requiere prueba de nivel.


D. 3 hilabetekoa: urria-abendua, urtarrila-martxoa eta apirila-ekaina / Trimestral: oct-dic, enero-marzo y abril-junio.

E. Sesioak 30 minutukoak dira / Las sesiones tienen una duración de 30 minutos.

JARDUERA / ACTIVIDAD	OHARRAK / NOTAS	ADINA / EDAD	EGUNAK / DÍAS	ORDUTEGIA / HORARIO	INSTALAZIOA / INSTALACIÓN		PREZIOA / PRECIO
<b>Padela / Pádel</b>							<b>≥ 18</b>
Hastapena / Iniciación	A, B	≥ 18	○○○○●○○	09:30 – 10:20	Estaligabeko pistak / Pistas descubiertas	✓	21,70
Hastapena / Iniciación	A, B	≥ 18	○○○○●○○	15:30 – 16:20	Estaligabeko pistak / Pistas descubiertas	✓	21,70
Hastapena / Iniciación	A, B	≥ 18	○○○○●○○	16:30 – 17:20	Estaligabeko pistak / Pistas descubiertas	✓	21,70
Hastapena / Iniciación	A, B	≥ 18	○●○●○○○	17:30 – 18:20	Estaligabeko pistak / Pistas descubiertas	✓	29,50
Hobekuntza / Perfeccionamiento	A, B	≥ 18	○○○○●○○	18:30 – 19:20	Estaligabeko pistak / Pistas descubiertas	✓	21,70
Hobekuntza / Perfeccionamiento	A, B	≥ 18	○○○○●○○	19:30 – 20:20	Estaligabeko pistak / Pistas descubiertas	✓	21,70
Hobekuntza / Perfeccionamiento	A, B	≥ 18	●○●○○○○	09:30 – 10:20	Estaligabeko pistak / Pistas descubiertas	✓	29,50
Hobekuntza / Perfeccionamiento	A, B	≥ 18	●○●○○○○	15:30 – 16:20	Estaligabeko pistak / Pistas descubiertas	✓	29,50
Hobekuntza / Perfeccionamiento	A, B	≥ 18	●○●○○○○	16:30 – 17:20	Estaligabeko pistak / Pistas descubiertas	✓	29,50
Hobekuntza / Perfeccionamiento	A, B	≥ 18	●○●○○○○	18:30 – 19:20	Estaligabeko pistak / Pistas descubiertas	✓	29,50
Hobekuntza / Perfeccionamiento	A, B	≥ 18	●○●○○○○	19:30 – 20:20	Estaligabeko pistak / Pistas descubiertas	✓	29,50
Hobekuntza / Perfeccionamiento	A, B	≥ 18	●○●○○○○	20:30 – 21:20	Estaligabeko pistak / Pistas descubiertas	✓	29,50
Hobekuntza / Perfeccionamiento	A, B	≥ 18	○●○●○○○	10:30 – 11:20	Estaligabeko pistak / Pistas descubiertas		29,50
Hobekuntza / Perfeccionamiento	A, B	≥ 18	○●○●○○○	16:30 – 17:20	Estaligabeko pistak / Pistas descubiertas	✓	29,50
Hobekuntza / Perfeccionamiento	A, B	≥ 18	○●○●○○○	19:30 – 20:20	Estaligabeko pistak / Pistas descubiertas	✓	29,50
Gaitasuna / Aptitud	A, B	≥ 18	○○○○●○○	17:30 – 18:20	Estaligabeko pistak / Pistas descubiertas	✓	21,70
Gaitasuna / Aptitud	A, B	≥ 18	●○●○○○○	17:30 – 18:20	Estaligabeko pistak / Pistas descubiertas	✓	29,50
Gaitasuna / Aptitud	A, B	≥ 18	○●○●○○○	18:30 – 19:20	Estaligabeko pistak / Pistas descubiertas	✓	29,50
Gaitasuna / Aptitud	A, B	≥ 18	●○●○●○○	09:30 – 10:20	Estaligabeko pistak / Pistas descubiertas		37,45
Teknifikazioa / Tecnificación	B	≥ 18	○●○●○○○	20:30 – 21:20	Estaligabeko pistak / Pistas descubiertas	✓	29,50

A. Ikaskuntza zikloko ikastaroa / Curso de ciclo de aprendizaje.

B. Egiaztatze–proba beharrezkoa da / Requiere prueba de nivel.

JARDUERA / ACTIVIDAD	OHARRAK / NOTAS	ADINA / EDAD	EGUNAK / DÍAS	ORDUTEGIA / HORARIO	INSTALAZIOA / INSTALACIÓN		PREZIOA / PRECIO
<b>Pilatesa / Pilates</b>							<b>≥ 17</b>
Pilatesa / Pilates		≥ 17	●○○○○○	10:30 – 11:20	2. gela / Sala 2		27,90
Pilatesa / Pilates		≥ 17	●○○○○○	11:30 – 12:20	2. gela / Sala 2		27,90
Pilatesa / Pilates		≥ 17	●○○○○○	18:30 – 19:20	2. gela / Sala 2		27,90
Pilatesa / Pilates		≥ 17	●○○○○○	20:30 – 21:20	2. gela / Sala 2		27,90
Pilatesa / Pilates		≥ 17	○○●○○○	10:30 – 11:20	2. gela / Sala 2		27,90
Pilatesa / Pilates		≥ 17	○○●○○○	11:30 – 12:20	2. gela / Sala 2	✓	27,90
Pilatesa / Pilates		≥ 17	○○●○○○	19:30 – 20:20	2. gela / Sala 2		27,90
Pilatesa / Pilates		≥ 17	○○●○○○	20:30 – 21:20	2. gela / Sala 2		27,90
Pilates teknifikazioa / Pilates tecnificación		≥ 17	●○○○○○	19:30 – 20:20	4. gela / Sala 4		27,90
Pilates teknifikazioa / Pilates tecnificación		≥ 17	○○●○○○	09:30 – 10:20	2. gela / Sala 2	✓	27,90
Pilates teknifikazioa / Pilates tecnificación		≥ 17	○○●○○○	10:30 – 11:20	4. gela / Sala 4	✓	27,90
Pilates (bizkar osasuntsua) / Pilates (espalda sana)		≥ 17	●○○○○○	09:30 – 10:20	2. gela / Sala 2	✓	27,90
<b>Tenisa / Tenis</b>							<b>≥ 18</b>
Hobekuntza / Perfeccionamiento	A, B	≥ 18	○○●○○○	19:30 – 20:20	Estaligabeko pistak / Pistas descubiertas	✓	29,50
Hobekuntza / Perfeccionamiento	A, B	≥ 18	○○●○○○	20:30 – 21:20	Estaligabeko pistak / Pistas descubiertas	✓	29,50
Gaitasuna / Aptitud	A, B	≥ 18	●○○○○○	19:30 – 20:20	Estaligabeko pistak / Pistas descubiertas	✓	29,50
Gaitasuna / Aptitud	A, B	≥ 18	●○○○○○	20:30 – 21:20	Estaligabeko pistak / Pistas descubiertas	✓	29,50
<b>Yoga</b>							<b>≥ 17</b>
Yoga	C	≥ 17	●○○○○○	10:00 – 11:20	5. gela / Sala 5		39,30
Yoga	C	≥ 17	○○●○○○	10:00 – 11:20	5. gela / Sala 5		39,30
Yin yoga		≥ 17	●○○○○○	19:30 – 20:20	5. gela / Sala 5		27,90
Yoga berriztatzailea / Yoga restaurativo		≥ 17	●○○○○○	20:30 – 21:20	5. gela / Sala 5		27,90

A. Ikaskuntza zikloko ikastaroa / Curso de ciclo de aprendizaje.

B. Egiaztatze-proba beharrezkoa da / Requiere prueba de nivel.

C. Sesioak 80 minutukoak dira / Las sesiones tienen una duración de 80 minutos.

# GYM FADURA

JARDUERA / ACTIVIDAD	OHARRAK / NOTAS	ADINA / EDAD	EGUNAK / DÍAS	ORDUTEGIA / HORARIO	INSTALAZIOA / INSTALACIÓN	PREZIOA / PRECIO
<b>Fitness muskulazioa / Fitness musculación</b>						<b>≥ 14</b>
Fitness muskulazioa FADURA / Fitness musculación FADURA	A	≥ 14	●●●●●●●●	07:30 – 21:30	Fitness gela / Sala fitness	37,40
Fitness muskulazioa GOBELA / Fitness musculación GOBELA	A	≥ 14	●●●●●●●●	07:30 – 21:30	Fitness gela / Sala fitness	37,40



## DOAKO JARDUERAK GIMNASIOAN IZENA EMANDA DUTENENTZAT / ACTIVIDADES GRATUITAS PARA CURSILLISTAS DEL GIMNASIO

	Al / Lun	As / Mar	Az / Mie	Og / Jue	Or / Vie
<b>07:45 – 08:15</b>	HIIT	GAP	Funtzionala / Funcional	CORE	HIIT
<b>09:00 – 09:30</b>	Bizkar osasuntsua / espalda sana	Hipopresiboak / Hipopresivos	Streching	Hipopresiboak / Hipopresivos	Elastic band
<b>14:00 – 14:30</b>	Funtzionala / Funcional	HIIT	CORE	Funtzionala / Funcional	GAP
<b>16:00 – 16:30</b>	GAP	CORE	HIIT	GAP	Funtzionala / Funcional

\*Jarduera hauek Faduran soilik / Estas actividades solo en Fadura.

# GYM GOBELA

27

A. Hilaren 11tik aurrera 26,50€ balio du; eta hilaren 21etik aurrera 16,80€ / El precio a partir del día 11 del mes es de 26,50€; y a partir del día 21 de 16,80€.

## CICLO INDOOR

Fitness-muskulazio gimnasioetan izena eman duten pertsonak ziklo indoor birtualeko doako eskolak jaso ahal izango dituzte, eta modalitate horretako irakasleekin egiten diren saioetan (kontsultatu programazioa 9. eta 21. orrialdeetan) parte hartu ahal izango dute, baldin eta plazak badaude.

Las personas inscritas en los gimnasios de fitness-musculación podrán recibir clases gratuitas de ciclo indoor virtual y participar en las sesiones con profesorado de esta modalidad (consulta la programación en las páginas 9 y 21) siempre que haya plazas disponibles.

# KIROL-KLUBEK ANTOLATUTAKO JARDUERAK

(KONTSULTATU KLUBEKIN IZENA EMATEKO ARAUDIA)

# ACTIVIDADES ORGANIZADAS POR CLUBES DEPORTIVOS

(CONSULTAR LA NORMATIVA DE INSCRIPCIÓN CON LOS CLUBES)

29

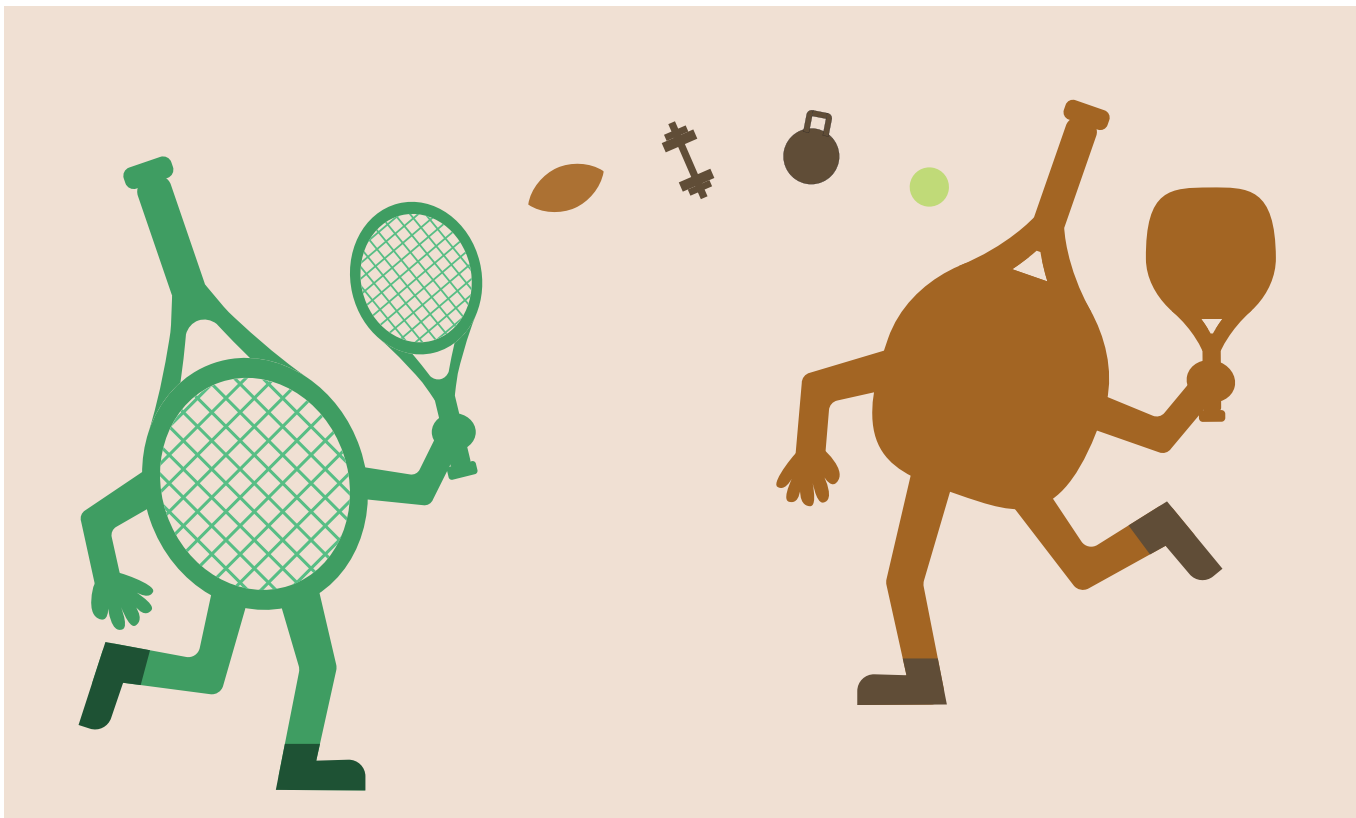
KIROL MODALITATEA / MODALIDAD DEPORTIVA	ADINA / EDAD	INSTALAZIOA / INSTALACIÓN	KLUBA / CLUB	IZEN EMATEAK ETA ARGIBIDEAK / INSCRIPCIONES E INFORMACIÓN	KONTAKTUA / CONTACTO
<b>Areto futbola / Fútbol sala</b>					
Areto futbola / Fútbol sala	≥6	Gobela	Artaromo	artaromo@hotmail.com	666 140 627
<b>Arku-tiroa / Tiro con arco</b>					
Arku-tiroa / Tiro con arco	≥9	Andra Mari	Getxo Arkua	getxoarkua@outlook.es	688 683 996
<b>Arrauna / Remo</b>					
Arrauna / Remo	≥12	Puerto deportivo	Arriluze Arraun KT	getxoarraun@gmail.com	630 325 399
Arrauna / Remo	≥12	Puerto deportivo	Raspas Arraun Taldea	raspasarraun@gmail.com	685 755 865
<b>Atletismoa / Atletismo</b>					
Atletismoa / Atletismo	≥6	Fadura	Club Atlético Getxo	info@cagetxo.com	688 698 882
<b>Badminton / Bádminon</b>					
Badminton / Bádminon	≥9	Fadura	Club Deportivo GetxoBad	getxobad@gmail.com	649 663 806
<b>Bela / Vela</b>					
Bela / Vela	≥12	Puerto deportivo	Pakea Bela Eskola	info@pakea.info	944 916 632
Bela / Vela	≥7	RCMA / RSC	RCMA / RSC	escuelavela@rcmarsc.es	944 637 600
<b>Boleibola / Voleibol</b>					
Boleibola / Voleibol	≥6	Fadura	Getxoko Aixerrota BKT	getxobkt@gmail.com	656 783 907
<b>Boxeo / Boxeo</b>					
Boxeo / Boxeo	≥16	Fadura	Izarrak Boxing Club	jongaubek@gmail.com	688 619 630

KIROL MODALITATEA / MODALIDAD DEPORTIVA	ADINA / EDAD	INSTALAZIOA / INSTALACIÓN	KLUBA / CLUB	IZEN EMATEAK ETA ARGIBIDEAK / INSCRIPCIONES E INFORMACIÓN	KONTAKTUA / CONTACTO
<b>Errugbia / Rugby</b>					
Errugbia / Rugby	≥6	Fadura	Getxo Rugby Taldea	idazkaritza@getxorugby.eus	688 874 714
<b>Eskubaloia / Balonmano</b>					
Eskubaloia / Balonmano	≥6	Gobela	Balonmano Romo	club.balonmano.romo@gmail.com	669 163 245
<b>Euskal pilota</b>					
Euskal pilota	≥6	Andra Mari, Fadura	Getxo Euskal Pilota Taldea	getxokoeuskalpilota@gmail.com	653 742 195
<b>Futbola / Fútbol</b>					
Futbola / Fútbol	≥6	Gobela	Arenas Club	futbolbase@arenasclub.com	944 912 467
Futbola / Fútbol	≥6	Gobela	Romo F.C.	eventos@romofc.com	657 268 606
Futbola / Fútbol	≥6	Fadura	Bizkerre neskak	rkr@bizkerre.com	623 260 055
Futbola / Fútbol	≥6	Fadura	Getxo Futbola Fundazioa	coordinador.getxofutboleskola@gmail.com	615 982 663
<b>Hockey belarra / Hockey hierba</b>					
Hockey belarra / Hockey hierba	≥6	Fadura	Club Hockey Stick Getxo	hockeygetxo@gmail.com	688 619 831
<b>Irristaketa / Patinaje</b>					
Irristaketa artistikoa / Patinaje artístico	≥6	Andra Mari, Fadura	Show Getxo	info@cpshowgetxo.com	615 501 624
Irristaketa artistikoa / Patinaje artístico	≥6	Andra Mari, Fadura	Club Patinaje GiraGetxo	clubpatinajegiragetxo@gmail.com	633 262 437
Jolaserako irristaketa / Patinaje recreativo	≥6	Fadura	Getxo Azkarrenak Irristaketa Taldea	ander.i@clubpatinajelineagetxo.com	664 570 994
<b>Kirol egokitua eta inklusiboa / Deporte adaptado e inclusivo</b>					
Kirol egokitua / Deporte adaptado	≥6	Gobela	Asociación Dep. Haszten	hasztenkirola@gmail.com	699 609 588
Kirol egokitua / Deporte adaptado	≥12	Gobela, Fadura	Gaude	cgarcia@gaude.eus	639 137 158



KIROL MODALITATEA / MODALIDAD DEPORTIVA	ADINA / EDAD	INSTALAZIOA / INSTALACIÓN	KLUBA / CLUB	IZEN EMATEAK ETA ARGIBIDEAK / INSCRIPCIONES E INFORMACIÓN	KONTAKTUA / CONTACTO
<b>Mahai-tenisa / Tenis de mesa</b> Mahai-tenisa / Tenis de mesa	≥6	Fadura	Tenis de mesa Los Chopos de Getxo	getxotdm@gmail.com	656 709 337
<b>Patinen hockeya / Hockey patines</b> Patinen hockeya / Hockey patines	≥6	Fadura	Getxo Irristan	klub@getxoirristan.com	670 733 824
<b>Piraguismoa / Piragüismo</b> Piraguismoa / Piragüismo	≥12	Puerto deportivo	Piraguismo Getxo Kayaka	getxokayaka@yahoo.es	656 734 933
<b>Saskibaloia / Baloncesto</b> Saskibaloia / Baloncesto	≥6	Fadura, Gobela	Getxo Saskibaloia	getxosaski@getxosaski.com	688 763 896
<b>Triatloia / Triatlón</b> Triatloia / Triatlón	≥6	Fadura	T-krono	infotkrono@gmail.com	615 429 460
Triatloia / Triatlón	≥12	Fadura	Getxo Triatloi Taldea	getxotri@getxotri.org	675 235 343
<b>Txirrindularitza / Ciclismo</b> Txirrindularitza / Ciclismo	≥6	Fadura	Sdad. Ciclista Punta Galea	prensapuntagalea@gmail.com	635 705 443
<b>Xakea / Ajedrez</b> Xakea / Ajedrez	≥6	Gobela	Club Ajedrez Getxo	clubajedrezgetxo@gmail.com	606 672 999





**FADURA:** Avda. Los Chopos s/n  
48992 Algorta, Getxo. Metro – Aiboa.  
t. 944 308 070

**GOBELA:** Luis López Osés s/n 48930  
Romo, Getxo. Metro – Gobela.  
t. 944 045 151

**ANDRA MARI:** Zientoetxe s/n 48990  
Andra Mari, Getxo. Metro – Bidezabal.  
t. 944 916 517

**GETXOKIROLAK.GETXO.EUS**

f @ getxokirolak

