

# KIROL IKASTAROAK CURSOS DEPORTIVOS

2024/25

**NAGUSIAK**  
PERSONAS MAYORES



## FADURA

ABONATUENTZAKO ORDAINPEKO IKASTAROAK /  
CURSOS DE PAGO PARA ABONADOS/AS

GIMNASIA	GIMNASIA	08 – 09
PADELA ETA TENISA	PÁDEL Y TENIS	08 – 09
UR-JARDUERAK	ACTIVIDADES ACUÁTICAS	08 – 09
YOGA	YOGA	08 – 09

## GOBELA

UR-JARDUERAK	ACTIVIDADES ACUÁTICAS	10 – 11
PADELA	PÁDEL	10 – 11

## RKE – ROMO KULTUR ETXEA

ABONATUENTZAKO ORDAINPEKO IKASTAROAK /  
CURSOS DE PAGO PARA ABONADOS/AS

GIMNASIA	GIMNASIA	12 – 13
PILATESA	PILATES	12 – 13
YOGA	YOGA	12 – 13

ABONATUENTZAKO DOAKO IKASTAROAK /  
CURSOS GRATUITOS PARA ABONADOS/AS

KIROL ORIENTAZIOA	ORIENTACIÓN DEPORTIVA	12 – 13
GIMNASIOA INDARRA	GIMNASIO FUERZA	12 – 13

## ALGORTA

KANPOKO JARDUERAK / ACTIVIDADES EXTERIORES  
ABONATUENTZAKO DOAKO JARDUERAK / ACTIVIDADES GRATUITAS PARA ABONADOS/AS

GIMNASIA KALEAN	GIMNASIA EN LA CALLE	14 – 15
INDAR HOBEKUNTZA	MEJORA DE FUERZA	14 – 15
AUTODEFENTSA	AUTODEFENSA	14 – 15
AQUAGYM	AQUAGYM	14 – 15

## ROMO

KANPOKO JARDUERAK / ACTIVIDADES EXTERIORES  
ABONATUENTZAKO DOAKO JARDUERAK /  
ACTIVIDADES GRATUITAS PARA ABONADOS/AS

GIMNASIA KALEAN	GIMNASIA EN LA CALLE	16 – 17
INDAR HOBEKUNTZA	MEJORA DE FUERZA	16 – 17

## BESTELAKO JARDUERAK / OTRAS ACTIVIDADES

EZ DA BEHARREZKOA ABONU-TXARTELA /  
NO ES NECESARIO EL CARNÉ DE ABONO

IBILTZEKO ELKARRETARATZEAK	QUEDADAS ANDAR	18 – 19
KALISTENIA KOSTALDEAN	CALISTENIA EN LA COSTA	18 – 19
GIMNASIA KOSTALDEAN	GIMNASIA EN LA COSTA	18 – 19
YOGA KOSTALDEAN	YOGA EN LA COSTA	18 – 19
AQUAGYM KOSTALDEAN	AQUAGYM EN LA COSTA	18 – 19
KARATEA	KÁRATE	18 – 19

# PERTSONA NAGUSIENTZAKO KIROL ESKAINTZA

# 2024-2025 DENBORALDIA

## ARAUDIA ETA IZENA EMATEKO EGUTEGIA

Liburuxka honetan 2024/2025 denboraldirako nagusien kirol eskaintza jasotzen da. Eskaintza honek, atal bakoitzean zehazten den bezala, barne hartzen ditu Getxo Kirolak-eko harpidedunentzako ordaindutako ikastaroak; harpidedunentzako doako jarduerak eta ikastaroak; ordaindutako jarduerak zeinetan ez den derrigorrezkoa harpidedun karneta; hala nola askeak eta doakoak diren jarduerak.

Jarraian ordaindutako ikastaroetarako inskripzio araudia zehazten dugu:

Parte hartzeko, beharrezkoa da Getxo Kirolak-eko abonutxartela edukitzea eta alde zuzeneko 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 aurkez 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 esleitzeko 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 aurre 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 errezioboaren 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:

- Urritik ekainera teniseko eta padeleko maila neurtzeko probak hautatzen den mailako klase baten hasieran egin ahal izango dira.
- Hitzordu bat eskatu irakasleekin posta elektronikoen bidez (atencionalclientegk@getxo.eus) edo kiroldegietako bulegoetan bertan.

## INFORMAZIO OSAGARRIA

a) Bai abonutxartelak edo bai Getxo Kirolak-ek antolatutako ikastaroenak hobari-sistema partzial batekin kontaktatu 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 banku-helbideratzea 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 bederatzi 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 aukeran izango dira. Gainera, ikastaroetan %25eko beharapena egingo da.

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

# OFERTA DEPORTIVA PARA PERSONAS MAYORES

## NORMATIVA Y CALENDARIO DE INSCRIPCIÓN

Este folleto recoge la oferta deportiva dirigida a personas mayores para la temporada 2024/2025. Una oferta que, como se detalla en cada apartado, incluye cursos de pago para abonados/as a Getxo Kirolak; actividades y cursos gratuitos para abonados/as; actividades de pago en las que no es necesario el carné de abono; y actividades libres y gratuitas.

A continuación detallamos la normativa de inscripción para los cursos de pago:

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 person

## 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

# TEMPORADA 2024-2025

climatología adversa. Además, a estos cursos se les aplica un descuento del 25%.

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).

## 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.

JARDUERA / ACTIVIDAD	OHARRAK / NOTAS	ADINA / EDAD	EGUNAK / DÍAS	ORDUTEGIA / HORARIO	INSTALAZIOA / INSTALACIÓN	PREZIOA / PRECIO	< 72	≥ 72
<b>Gimnasia</b>								
Anitz mantentzea / Mantenimiento combinado	* , * *	+ 60	●○○○○○○○	12:30 – 13:20	2. – 3. modulua / Módulo 2 – 3	27,90		13,95
Mantentzea / Mantenimiento	*	+ 60	○●○○○○○○	09:30 – 10:20	2. – 3. modulua / Módulo 2 – 3	27,90		13,95
Mantentzea / Mantenimiento	*	+ 60	●○○●○○○	09:30 – 10:20	2. – 3. modulua / Módulo 2 – 3	39,30		19,65
Mantentzea / Mantenimiento	*	+ 60	●○○●○○○	10:30 – 11:20	2. – 3. modulua / Módulo 2 – 3	39,30		19,65
Mantentzea / Mantenimiento	*	+ 60	●○○●○○○	11:30 – 12:20	2. – 3. modulua / Módulo 2 – 3	39,30		19,65
<b>Padel eta tenisa / Padel master y tenis master</b>								
Padel Hastapena / Iniciación	* , P	+ 60	○○○○●○○	11:30 – 12:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas	28,95		14,50
Padel Hobekuntza / Perfeccionamiento	* , P	+ 60	○○○○●○○	10:30 – 11:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas	28,95		14,50
Padel Hobekuntza / Perfeccionamiento	* , P	+ 60	●○○○○○○	09:30 – 10:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas	39,30		19,65
Padel Hobekuntza / Perfeccionamiento	* , P	+ 60	●○○○○○○	12:30 – 13:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas	39,30		19,65
Padel Hobekuntza / Perfeccionamiento	* , P	+ 60	○●○○●○○	11:30 – 12:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas	39,30		19,65
Padel Gaitasuna / Aptitud	* , P	+ 60	○○○○●○○	08:30 – 09:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas	28,95		14,50
Padel Gaitasuna / Aptitud	* , P	+ 60	○●○○●○○	10:30 – 11:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas	39,30		19,65
Padel Teknikazioa / Tecnificación	* , P	+ 60	○○○○●○○	08:30 – 09:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas	28,95		14,50
Padel Teknikazioa / Tecnificación	* , P	+ 60	○●○○●○○	08:30 – 09:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas	39,30		19,65
Padel Teknikazioa / Tecnificación	* , P	+ 60	○●○○●○○	10:30 – 11:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas	39,30		19,65
Tenis Hobekuntza / Perfeccionamiento	* , P	+ 60	○●○○●○○	10:30 – 11:20	Pista estaliak / Pistas cubiertas	39,30		19,65
<b>Ur-jarduerak / Actividades acuáticas</b>								
Aquagym	*	+ 60	●○○○○○○	12:00 – 12:50	Igerileku olinpikoa / Piscina olímpica	27,90		13,95
Aquagym	*	+ 60	○●○○○○○	12:00 – 12:50	Igerileku olinpikoa / Piscina olímpica	27,90		13,95
Igeriketako mantentzea / Natación mantenimiento	* , P	+ 60	○●○○●○○	10:00 – 10:50	Igerileku olinpikoa / Piscina olímpica	27,90		13,95
Ur-ekintzak / Actividades acuáticas	*	+ 60	○●○○●○○	11:00 – 11:50	Igerileku olinpikoa / Piscina olímpica	27,90		13,95
<b>Yoga</b>								
Yoga	* , * * *	+ 60	●○○○○○○	11:30 – 12:50	Txikigune	39,30		19,65

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

\*. Bazkideentzako eta ordaindu beharrezkoa / Para abonados/as y de pago.

\* \*. Barruko, kanpoko eta ur jarduerak / Actividades interiores, exteriores y de agua.

\* \* \*. Yogako saioa 80 minutukoa da / La clase de yoga tiene una duración de 80 minutos.

## ABONATUENTZAKO ORDAINPEKO IKASTAROAK / CURSOS DE PAGO PARA ABONADOS/AS

JARDUERA / ACTIVIDAD	OHARRAK / NOTAS	ADINA / EDAD	EGUNAK / DÍAS	ORDUTEGIA / HORARIO	INSTALAZIOA / INSTALACIÓN	PREZIOA / PRECIO	< 72	≥ 72
<b>Ur-Jarduerak / Actividades acuáticas</b>								
Aquagym	*	+ 60	○○○○●○○	11:00 – 11:50	Pileta	17,70	8,85	
Aquagym	*	+ 60	○○○○●○○	12:00 – 12:50	Pileta	17,70	8,85	
Aquagym	*	+ 60	●○○○○○○	11:00 – 11:50	Pileta	27,90	13,95	
Aquagym	*	+ 60	●○○○○○○	12:00 – 12:50	Pileta	27,90	13,95	
Aquagym	*	+ 60	○●○○○○○	11:00 – 11:50	Pileta	27,90	13,95	
Aquagym	*	+ 60	○●○○○○○	12:00 – 12:50	Pileta	27,90	13,95	
Ur-ekintzak / Actividades acuáticas	*, **	+ 60	○●○○○○○	11:00 – 11:50	25 metroko igerilekua / Piscina 25 metros	27,90	13,95	
<b>Padela / Pádel master</b>								
Hobekuntza / Perfeccionamiento	*, P	+ 60	●○○●○○○	10:30 – 11:20	Estaligabeko pistak / Pistas descubiertas	37,45	18,75	

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

\*. Bazkideentzako eta ordaindu beharrezkoa / Para abonados/as y de pago.

\*\* \*. Jarduera hau igerileku sakonean egiten da / Esta actividad se realiza en piscina profunda.



# RKE – ROMO KULTUR ETXEA

13

## ABONATUENTZAKO ORDAINPEKO IKASTAROAK /

CURSOS DE PAGO PARA ABONADOS/AS

JARDUERA / ACTIVIDAD	OHARRAK / NOTAS	ADINA / EDAD	EGUNAK / DÍAS	ORDUTEGIA / HORARIO	INSTALAZIOA / INSTALACIÓN	PREZIOA / PRECIO	< 72	≥ 72
<b>Gimnasia</b>								
Gimnasia kreatiboa / Gimnasia creativa	*	+ 60	●○○○○○○○	12:00 – 12:50	RKE	27,90	13,95	
Gimnasia kreatiboa / Gimnasia creativa	*	+ 60	○●○○○○○	10:00 – 10:50	RKE	27,90	13,95	
Gimnasia kreatiboa / Gimnasia creativa	*	+ 60	○●○○○○○	12:00 – 12:50	RKE	27,90	13,95	
<b>Pilatesa / Pilates</b>								
Pilatesa / Pilates	*	+ 60	●○○○○○○○	10:00 – 10:50	RKE	27,90	13,95	
Pilatesa / Pilates	*	+ 60	○●○○○○○	09:00 – 09:50	RKE	27,90	13,95	
Pilatesa / Pilates	*	+ 60	○●○○○○○	11:00 – 11:50	RKE	27,90	13,95	
<b>Yoga</b>								
Yoga	*	+ 60	●○○○○○○○	09:00 – 09:50	RKE	27,90	13,95	
Yoga	*	+ 60	○●○○○○○	10:00 – 10:50	RKE	27,90	13,95	
Yoga	*	+ 60	●○○○○○○○	11:00 – 11:50	RKE	27,90	13,95	

## ABONATUENTZAKO DOAKO IKASTAROAK /

CURSOS GRATUITOS PARA ABONADOS/AS

<b>Kirol orientazioa / Orientación deportiva</b>							≥ 60
Kirol orientazioa / Orientación deportiva	* *, A	+ 60	○○○○●○○	11:00 – 12:00	RKE	Doan / Gratis	
<b>Gimnasioa indarra / Gimnasio fuerza</b>							≥ 60
Gimnasioa indarra / Gimnasio fuerza	* *, B	+ 60	●○○○○○○○	09:00 – 10:00	RKE	Doan / Gratis	
Gimnasioa indarra / Gimnasio fuerza	* *, B	+ 60	○●○○○○○	09:30 – 10:30	RKE	Doan / Gratis	
Gimnasioa indarra / Gimnasio fuerza	* *, B	+ 60	○●○○○○○	10:30 – 11:30	RKE	Doan / Gratis	
Gimnasioa indarra / Gimnasio fuerza	* *, B	+ 60	○○●○○○○	10:00 – 11:00	RKE	Doan / Gratis	
Gimnasioa indarra / Gimnasio fuerza (Test)	* *, A, B	+ 60	○○○○●○○	11:00 – 12:00	RKE	Doan / Gratis	

A. Egunak monitoreekin zehaztu behar da / Los días se concretan con el monitorado.

B. Ikastaroa 3 hilabetekoa da (urria-abendua, urtarrila-martxoa, apirila-ekaina) /

El curso es trimestral (octubre-diciembre, enero-marzo, abril-junio).

\*. Bazkideentzako eta ordaindu beharrekoa / Para abonados/as y de pago.

\* \*. Bazkideentzako eta doan / Para abonados/as y actividad gratuita.

JARDUERA / ACTIVIDAD	OHARRAK / NOTAS	ADINA / EDAD	EGUNAK / DÍAS	ORDUTEGIA / HORARIO	INSTALAZIOA / INSTALACIÓN	PREZIOA / PRECIO
<b>Gimnasia</b>						≥ 60
Gimnasia kalean / Gimnasia en la calle	*	+ 60	○●○●○○○	09:30 – 10:20	Bihotz Alai	Doan / Gratis
Gimnasia kalean / Gimnasia en la calle	*	+ 60	○●○●○○○	10:30 – 11:20	Bihotz Alai	Doan / Gratis
Gimnasia kalean / Gimnasia en la calle	*	+ 60	○●○●○○○	11:30 – 12:20	Bihotz Alai	Doan / Gratis
<b>Indar hobekuntza / Mejora de fuerza</b>						≥ 60
Indar hobekuntza / Mejora de fuerza	*	+ 60	●○●○○○○	11:30 – 12:20	Maidagan	Doan / Gratis
Indar hobekuntza / Mejora de fuerza	*	+ 60	●○●○○○○	12:30 – 13:20	Maidagan	Doan / Gratis
<b>Autodefentsa / Autodefensa</b>						≥ 60
Autodefentsa / Autodefensa	*	+ 60	○○○●○○○	09:00 – 09:50	Algorta (Urgull)	Doan / Gratis
<b>Aquagym</b>						≥ 60
Aquagym	*, A	+ 60	●○●○○○○	09:30 – 10:20	Fadura	Doan / Gratis
Aquagym	*, A	+ 60	○●○●○○○	10:30 – 11:20	Fadura	Doan / Gratis

\*. Bazkideentzako da eta doan / Para abonados/as y actividad gratuita.

A. Udako jarduera (uztaila-abuztua) / Actividad de verano (julio-agosto).



**KANPOKO JARDUERAK / ACTIVIDADES EXTERIORES**  
**ABONATUENTZAKO DOAKO JARDUERAK /**  
 ACTIVIDADES GRATUITAS PARA ABONADOS/AS

JARDUERA / ACTIVIDAD	OHARRAK / NOTAS	ADINA / EDAD	EGUNAK / DÍAS	ORDUTEGIA / HORARIO	INSTALAZIOA / INSTALACIÓN	PREZIOA / PRECIO
<b>Gimnasia</b>						≥ 60
Gimnasia kalean / Gimnasia en la calle	*	+ 60	●○○○○○	09:30 – 10:20	Gobelaurre	Doan / Gratis
Gimnasia kalean / Gimnasia en la calle	*	+ 60	●○○○○○	10:30 – 11:20	Gobelaurre	Doan / Gratis
Gimnasia kalean / Gimnasia en la calle	*	+ 60	●○○○○○	11:30 – 12:20	Gobelaurre	Doan / Gratis
<b>Indar hobekuntza / Mejora de fuerza</b>						≥ 60
Indar hobekuntza / Mejora de fuerza	*	+ 60	○○●○○○	12:00 – 12:50	Gobelaurre	Doan / Gratis

\*. Bazkideentzako eta doan / Para abonados/as y actividad gratuita.

# BESTELAKO JARDUERAK / OTRAS ACTIVIDADES

19

**EZ DA BEHARREZKOA ABONU-TXARTELA /  
NO ES NECESARIO EL CARNÉ DE ABONO**

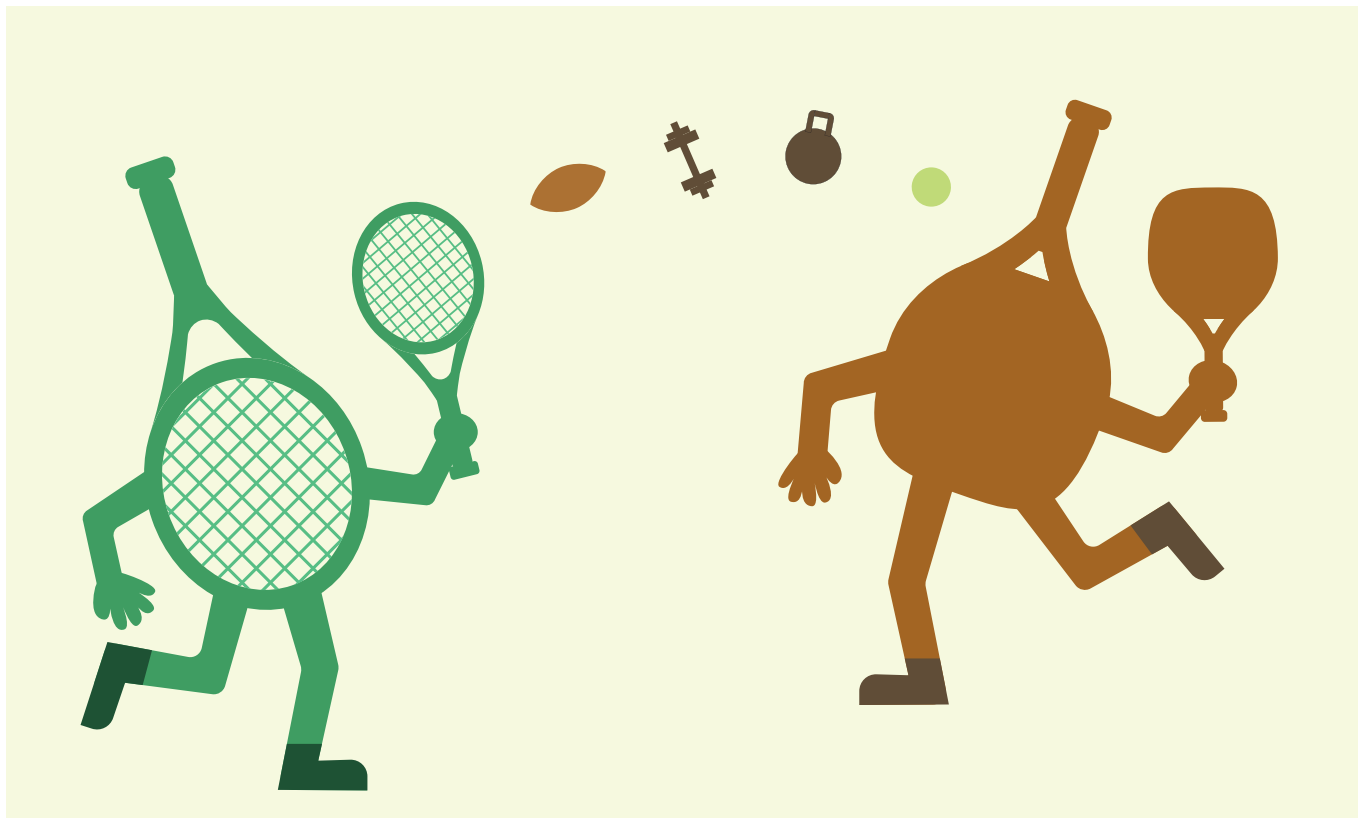
JARDUERA / ACTIVIDAD	OHARRAK / NOTAS	ADINA / EDAD	EGUNAK / DÍAS	ORDUTEGIA / HORARIO	INSTALAZIOA / INSTALACIÓN	PREZIOA / PRECIO
<b>Ibiltzeko elkarretaratzeak / Quedadas para andar</b>						≥ 60
Ibiltzeko elkarretaratzeak / Quedadas para andar	*	+ 60	●○○○○○○	09:30 – 10:30	Gobelaurre	Doan / Gratis
Ibiltzeko elkarretaratzeak / Quedadas para andar	*	+ 60	○○●○○○○	09:30 – 10:30	Pl. San Nikolas Emp.	Doan / Gratis
<b>Kalistenia kostaldean / Calistenia en la costa</b>						≥ 60
Kalistenia kostaldean / Calistenia en la costa	*, A	+ 60	○○○○○●○	10:00 – 11:00	Ereaga	Doan / Gratis
<b>Gimnasia kostaldean / Gimnasia en la costa</b>						≥ 60
Gimnasia kostaldean / Gimnasia en la costa	*, A, B	+ 60	●●●●○○	10:00 – 11:00	Getxoko kostaldea / Costa de Getxo	Doan / Gratis
<b>Yoga kostaldean / Yoga en la costa</b>						≥ 60
Yoga kostaldean / Yoga en la costa	*, A	+ 60	○○○○○●	10:00 – 11:00	Ereaga	Doan / Gratis
<b>Aquagym kostaldean / Aquagym en la costa</b>						≥ 60
Aquagym kostaldean / Aquagym en la costa	*, A	+ 60	○○○●○○	11:15 – 12:00	Ereaga	Doan / Gratis
<b>Karatea / Karate</b>						≥ 60
Gerriko beltzeko helburua / Objetivo cinturón negro	**	+ 60	○○●○○○	10:00 – 11:30	Frontoietako 1. gela / Sala 1 de frontones	65,00

\*. Libre eta doako jarduera / Actividad libre y gratuita

\* \*. Info gehiago / Más información: (T. 657 704 920) karate@iruka.center

A. Udako jarduera (uztaila-abuztua) / Actividad de verano (julio-agosto).

B. Evaristo Txurruka, La Bola eta Ereaga hondartzetako parkeak / Parques de Evaristo Churruca, de la Playa de La Bola y de Ereaga.



**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 @ t getxokirolak

