

KIROL ELKARTEAK

ELKARTEA CLUB	EMAILA TELEFONOA	ARDURADUNA RESPONSABLE
Zumaiako Olarru-Sub	olarrusub@gmail.com	Iñaki Bergaretxe
Zumaiako Kirol Elkarte (pilota)	zpelkartea@gmail.com	Iñaki Ostolaza
Indamendi Mendi Bazkuna	indamendi@gmail.com http://indamendi.blogspot.com	Lore Esnal
Anade Ehiz eta Arrantza Elkarte	s.anade@anade.eus	Javier Salvador
Zumaiako Triatloi Taldea	zumaiako.triatloi.taldea@gmail.com http://zumaiakott.net	Joseba Amilibia
Zumaiako Telmo Deun Arraun Elkarte	943 143 088 telmodeunae@gmail.com	Joseba Esnal
Zumaiako Txirrindulari Elkarte	albervime@gmail.com	Alberto Vicente
Zumaiako Futbol Taldea	943 862 477 zumaiako@zumaiako.com	Peio Balenciaga
Pulpo Kirol Elkarte	943 862 697 pulpoeskubaloia@gmail.com	Jose Miguel Antia
Zumaiako Itzurun Surf Kirol Elkarte	ziske@hotmail.com	Haritz Irure
Itxas Gain Kirol Elkarte	itxasgain1968@gmail.com	Jon Lazkano
Zumaiako Nautica Santixo	info@clubnauticozumaiako.com	Jose Antonio Granados
Kodaore Judo Taldea	696 339 229	Juantxo Calero
Saltaka Korrika Taldea	629 503 369	Fran Aizpurua
Jolas Golf Karakas	605 715 273	Tito Belartieria
Zumaia Cuban Boxing	606 107 633	Ruben Arredondo
Taosa Igeriketa	taosaigeritaldea@gmail.com	Elena Apestegui
Jira Bira Taldea (patinak)	jirabiran@gmail.com	Iñigo Berastegi
Xake Taldea	zumaiakoxaketaldia@gmail.com	Aitor Sarasketa

ARAUDIA NORMATIVA

KIROLDEGIA
GUZTIONA DA,
ZAINDU DEZAGUN.

EL POLIDEPORTIVO
ES DE TOD@S,
¡CUIDÉMOSLO!

- Arropak eta norbere gauzak armairuetan sartzea gomendatzen da.
- Eremu bakoitzean adinaren arabera erabilera errespetatu.
 - Igerilekuan 7 urtetik beherako haurrak bakarrik ez.
 - Gimnasioan 14 urtetik beherakoak debekatuta.
 - Sauna eta hidromasajea 16 urtetik gora.
- Eremu ezberdineko tresnak erabili eta gero bere lekuan utzi.
- Joakabide higienikoak izan eremu ezberdinetan behar den materiala erabiliz:
 - Gimnasioan toalla
 - Igerilekuan eta hidromasajea bainujantzia, txankletak eta txapela.
 - Aldageletako dutxetan txankletak erabili.
- Se recomienda meter la ropa y pertenencias de cada un@ en las taquillas.
- Respetar, los límites de edad de cada zona.
 - En la piscina, los niños menores de 7 años no pueden estar solos.
 - En el gimnasio, hasta los 14 años prohibido.
 - En la sauna y el hidromasaje, a partir de los 16 años.
- Después de utilizar el material de las distintas zonas, recogerlo en su sitio.
- Sé higiénico en cada zona, utilizando el material necesario.
 - En el gimnasio el uso de la toalla.
 - En la piscina y el hidromasaje, el bañador, las chanquetas y el gorro.
 - Utilizar las chanquetas en las duchas de los vestuarios.

• NEGUKO •



IKASTAROAK 2020

 Zumaiako Kirol
Patronatua

KIROLDEGIA
LUBAKI

Basadi Auzategia 16 · 20750 ZUMAIÀ (Gipuzkoa)
tel.: 943 86 20 21 · administraria@lubaki.eus

LEHORREKO JARDUERAK Actividades de sala

HELDUAK Adultos	KOD Cod.	GELA Sala	EGUNAK Días	ORDUA Hora	PREZIOA	
					BAZKIDE Soci@	EZ BAZKIDE No soci@
CYCLING	C1	LK0	AL-AK	19:30-20:15	73,65 €	186,60 €
	C2	LK0	AL-AK	20:30-21:15		
	C3	LK0	AT-OG	08:00-08:45		
	C4	LK0	AT-OG	10:00-10:45		
	C5	LK0	AT-OG	18:15-19:00		
	C6	LK0	AT-OG	19:15-20:00		
	C7	LK0	OL	08:00-08:45	41,15 €	106,45 €
	C8	LK0	OL	10:00-10:45		
	C9	LK0	OL	19:00-19:45		
PILATES	P1	LK1	AL-AK	09:30-10:30	73,65 €	186,60 €
	P2	LK3	AL-AK	18:30-19:30		
	P3	LK1	AT-OG	10:00-11:00		
	P4	LK3	AT-OG	19:15-20:15	41,15 €	106,45 €
	P5	LK3	OL	10:00-11:00		
	P6	LK3	OL	19:15-20:15		
AEROBIC	A1	LK3	AT-OG	20:15-21:15	60,75 €	182,55 €
TOTAL TRAINING	T1	ZHE	AL-AK	19:15-20:15	73,65 €	186,60 €
	T2	ZHE	AL-AK	20:15-21:15		
TRX	TR1	LK1	AL-AK	15:00-15:45	73,65 €	186,60 €
	TR2	LK1	AL-AK	20:15-21:00		
	TR3	LK1	AT-OG	11:00-11:45		
	TR4	LK1	AT-OG	15:00-15:45		
	TR5	LK1	AT-OG	19:15-20:00		
	TR6	LK1	AT-OG	20:00-20:45		
	GAP	G1	LK1	AL-AK		
G2		LK1	AL-AK	19:15-20:15		
ZUMBA FUSHION	Z1	LK3	AL-AK	08:30-09:30	60,75 €	182,55 €
	Z2	LK3	AL-AK	10:00-11:00		
	Z3	LK3	AL-AK	15:00-16:00		
	Z4	ZM	AL-AK	19:00-20:00		
	Z5	LK3	OL	08:30-09:30	33,90 €	87,60 €
	Z6	LK3	OL	10:00-11:00		
	Z7	LK3	OL	15:00-16:00		
	Z8	LK3	OL	19:00-20:00		
FITNESS GAZTEA (13-16)	F1	LK3	AL-AK	18:00-19:00	73,65 €	186,60 €

LEHORREKO JARDUERAK Actividades de sala

HAURRAK Niñ@s	KOD Cod.	GELA Sala	EGUNAK Días	ORDUA Hora	PREZIOA	
					BAZKIDE Soci@	EZ BAZKIDE No soci@
ZUMBA HAURRAK 6-8	ZH1	LK1	AL-AK	17:30-18:30	60,75€	182,55 €
ZUMBA HAURRAK 9-12	ZH2	LK3	AL-AK	17:30-18:30		
ZUMBA GAZTEAK 13-15	ZH3	LK1	AL-AK	17:30-18:30		

URETAKO JARDUERAK Actividades de agua

HELDUAK Adultos	KOD Cod.	EGUNAK Días	ORDUA Hora	PREZIOA	
				BAZKIDE Soci@	EZ BAZKIDE No soci@
HAURTXOEN IGERIKETA	HX1	OL	17:00-19:00	33,90€	87,60 €
HAURREN IGERIKETA		AL-AK	17:00-19:00	60,75€	182,55 €
		AT-OG	17:00-19:00		
HELDUEN IGERIKETA	IH1 IH2 IH3 IH4 IH5 IH6	AT-OG	07:15-08:00	60,75€	182,55 €
		AT-OG	15:00-15:45		
		AL-AK	19:45-20:30		
		AL-AK	20:30-21:15		
		AT-OG	19:45-20:30		
		AT-OG	20:30-21:15		

LK0: Cycling gela / LK1: 1.gela / LK2: 2.gela / LK3: 3. gela / ZHE: Zumaia Herri Eskola / ZM: Zumaia Ikastetxea

AL: lunes / AT: martes / AK: miércoles / OG: jueves / OL: viernes / LB: sábado / IG: domingo

IZEN EMATEAK INSCRIPCIONES

- HIRUHILEKOAN: 2019ko abenduak 2
Hasiara eta amaiera. 2020-01-07 // 2020-03-18
- HIRUHILEKOAN: 2020ko martxoak 2
Hasiara eta amaiera. 2020-03-23 / 2020-06-19

OHARRA: Behin ikastaroa kobratu eta gero, ez da itzulketarik onartuko justifikatutako mediku arrazoiengatik ez bada.

NOTA: Una vez cobrado el cursillo, no se hará ninguna devolución si no es por una razón médicamente justificada.