

# KIROL ELKARTEAK

ELKARTEA CLUB	EMAILA TELEFONOA	ARDURADUNA RESPONSABLE
Zumaiako Olarru-Sub	olarrusub@gmail.com	Iñaki Bergaretxe
Zumaiako Kirol Elkarte (pilota)	zpelkarte@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 · www.pulpo.eus pulpo@pulpo.eus	Iban Narbaiza
Zumaiako Itzurun Surf Kirol Elkarte	ziske.itzurun@gmail.com	Ramon Egiguren
Itxas Gain Kirol Elkarte	itxasgain1968@gmail.com	Jon Lazkano
Zumaiako Nautica Santixo	info@clubnauticozumaia.com	Jose Antonio Granados
Kodaore Judo Taldea	696 339 229	Juantxo Calero
Jolas Golf Karakas	605 715 273	Tito Belartiera
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	zumaiakoxaketaldea@gmail.com	Aitor Sarasketa

## OHARRAK:

Osasun egoeratik saioak bertan behera geldituz gero, errekueratu edo 20 edo 10 (antolaketaren arabera) saio baino gutxiago badira parte proportzionala bueltatuko da. Behin ikastaroa kobratu eta gero, ez da itzulketarik onartuko justifikatutako mediku arrazoiengatik ez bada.

## NOTAS:

Si por motivos sanitarios se suspenden las sesiones, se recuperaran o si se realizan menos de 20 o 10 sesiones (según la organización) se devolvera la parte proporcional. Una vez cobrado el cursillo, no se hará ninguna devolución si no es por una razón médicamente justificada.

## COVID-19 PROTOKOLOA



- **COVID-19rekin bateragarriak diren sintomarik izanez gero bakartu** Si tienes síntomas, aíslate en casa
- **Eskuak garbitu** Lavarse las manos
- **Distantzia mantendu** Mantener la distancia de seguridad
- **Musukoa erabili une oro** Uso obligatorio de la mascarilla en todo momento.
- **Aldagelak erabilgarri egon arren etxetik aldatuta etortzea gomendatzen da. Baliozko gauzak ez ekarri.** Aunque los vestuarios estén disponibles se recomienda venir cambiado de casa. No traer objetos de valor.
- **Edatekoa eta esku zapia etxetik ekarri** Trae el agua y toalla de casa.

# NEGUKO



# IKASTAROAK 2022

## LEHORREKO JARDUERAK Actividades de sala

### IZEN EMATEAK

2. HIRUHILEKOAN: 2021eko azaroak 29  
 Hasiera eta amaiera. 2022-01-10 / 2022-03-25  
 3. HIRUHILEKOAN: 2022eko martxoak 7  
 Hasiera eta amaiera. 2022-03-28 / 2022-06-24

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	LK3	AL-AK	09:30-10:30	73,65 €	186,60 €
	P2	LK3	AL-AK	18:00-19:00		
	P3	LK3	AT-OG	10:00-11:00		
	P4	LK3	AT-OG	19:15-20:15		
	P5	LK3	OL	09:30-10:30	41,15 €	106,45 €
	P6	LK3	OL	19:15-20:15		
TOTAL TRAINING	T2	ZHE	AL-AK	20:15-21:15	73,65 €	186,60 €
TRX	TR1	LK3	AL-AK	08:00-08:45	73,65 €	186,60 €
	TR2	LK3	AL-AK	15:00-15:45		
	TR3	LK3	AL-AK	20:30-21:15		
	TR4	LK3	AT-OG	11:15-12:00		
	TR5	LK3	AT-OG	15:00-15:45		
	TR6	LK3	AT-OG	18:15-19:00		
	TR7	LK3	AT-OG	20:30-21:15		
	GAP	G1	LK3	AL-AK		
MULTIFITNESS	M1	LK3	AL-AK	19:45-20:45	73,65 €	186,60 €
ZUMBA FUSHION	Z1	LK3	AL-AK	10:45-11:45	60,75 €	182,55 €
	Z2	ZM	AL-AK	15:00-16:00		
	Z3	ZM	AL-AK	19:00-20:00		
	Z4	LK3	OL	10:45-11:45	33,90 €	87,60 €
	Z5	LK3	OL	15:00-16:00		
	Z6	LK3	OL	19:00-20:00		

### GAZTEAK (13-16 urte)

CYCLING	CG1	LK0	AL-AK	16:00-16:45	73,65 €	186,60 €
MULTIFITNESS	M1	LK3	AT-OG	16:15-17:00	73,65 €	186,60 €
ZUMBA	ZG1	ZM	AL-AK	16:15-17:15	60,75 €	182,55 €

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

### URETAKO JARDUERAK Actividades de agua

HELDUAK Adultos	PREZIOA	
	BAZKIDE Soci@	EZ BAZKIDE No soci@
HELDUEN IGERIKETA	60,75€	182,55 €

**Iraupena:** 45'. **Egunak:** AL-AK / AT-OG  
**Maila:** hastapena, erdi maila eta hobekuntza.  
 Eskariaren arabera antolatuko dira taldeak. Honetarako zozketa sistema erabiltzea posible da.  
**Duración:** 45'. **Días:** lunes-miércoles / martes-jueves.  
**Nivel:** iniciación, nivel medio, perfeccionamiento  
 Los grupos se organizarán según las solicitudes. Para ello, puede ser que se utilice el sistema de sorteo

### IZEN EMATEAK 2021eko azaroak 29 Hasiera eta amaiera. 2022-01-10 / 2022-05-31

HAURRAK	PREZIOA	
	BAZKIDE Soci@	EZ BAZKIDE No soci@
HAURREN IGERIKETA Saio bakarra Sesión única	56,50€	146,00 €

**Iraupena:** 30'. **Ordua:** 16:30etatik aurrera  
**Maila:** itsas izarra, dordoka, karramarro, ixkira, olagarro, antxoa eta aingira.

Haurrekin laguntzaile bat onartuko da, baina jarduerak irauten duen bitartean ezingo du kiroldegian egon.  
 Egoeraren arabera egun bat edo bi egunetako saioak antolatuko dira. Honetarako zozketa sistema erabiltzea posible da.  
**Duración:** 30'. **Hora:** A partir de las 16:30  
**Nivel:** itsas izarra, dordoka, karramarro, ixkira, olagarro, antxoa y aingira.

Se aceptará un acompañante por niñ@ pero no podrá permanecer en el polideportivo. Dependiendo de la situación epidemiológica se organizarán sesiones de un día o dos. Para ello, puede ser que se utilice el sistema de sorteo.

HAURTZOEN IGERIKETA	56,50€	146,00 €
---------------------	--------	----------

**Iraupena:** 30'. **Egunak:** OL  
 Haurrekin laguntzaile bat onartuko da.  
 Egoeraren arabera antolatuko dira taldeak. Honetarako zozketa sistema erabiltzea posible da.  
**Duración:** 30'. **Días:** Viernes.  
 Se aceptará un acompañante por niñ@.  
 Los grupos se organizarán dependiendo de la situación. Para ello, puede ser que se utilice el sistema de sorteo.

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

AL: lunes / AT: martes / AK: miércoles / OG: jueves / OL: viernes