

LEHORREKO JARDUERAK

Actividades
de sala

	KODEA Código	GELA Sala	EGUNAK Días	ORDUA Hora	PREZIOA	
					BAZKIDE Soci@	EZ BAZKIDE No Soci@
CYCLING	C1	LK1	AL-AK	19:30-20:15	72,40 €	183,50 €
	C2	LK1	AL-AK	20:30-21:15		
	C3	LK1	AT-OG	08:00-08:45		
	C4	LK1	AT-OG	10:00-10:45		
	C5	LK1	AT-OG	18:15-19:00		
	C6	LK1	AT-OG	19:15-20:00		
	C7	LK1	OL	08:00-08:45	40,45 €	104,65 €
	C8	LK1	OL	10:00-10:45		
	C9	LK1	OL	19:00-19:45		
CYCLING MIX	CM1	LK1/LK2	AL-AK	13:30-14:15	72,40 €	183,50 €
	CM2	LK1/LK2	AL-AK	15:00-15:45		
	CM3	LK1/LK2	OL	15:00-15:45	40,45 €	104,65 €
PILATES	P1	LK2	AL-AK	09:30-10:30	72,40 €	183,50 €
	P2	LK3	AL-AK	18:30-19:30		
	P3	LK3	AT-OG	10:00-11:00		
	P4	LK3	AT-OG	19:15-20:15		
	P5	LK3	OL	10:00-11:00	40,45 €	104,65 €
	P6	LK3	OL	19:15-20:15		
AEROBIC	A1	LK3	AT-OG	20:15-21:15	59,75 €	179,50 €
TOTAL TRAINING	T1	ZHE	AL-AK	19:45-20:45	72,40 €	183,50 €
	T2	ZHE	OL	19:45-20:45	40,45 €	104,65 €
TRX	TR1	LK2	AT-OG	19:45-20:30	72,40 €	183,50 €
MANTENTZE GIMNASIA	M1	LK3	AT-OG	11:00-12:00	59,75 €	179,50 €
GAP	G1	LK2	AL-AK	10:30-11:30	72,40 €	183,50 €
	G2	LK2	AL-AK	19:00-20:00		
ZUMBA FUSHION	Z1	LK3	AL-AK	08:30-09:30	59,75 €	179,50 €
	Z2	LK3	AL-AK	10:00-11:00		
	Z3	LK3	AL-AK	15:00-16:00		
	Z4	MJ	AL-AK	19:00-20:00		
	Z5	MJ	AL-AK	20:15-21:15		
	Z6	LK3	OL	08:30-09:30	33,35 €	86,15 €
	Z7	LK3	OL	10:00-11:00		
	Z8	LK3	OL	15:00-16:00		
	Z9	LK3	OL	19:00-20:00		

	KODEA Código	GELA Sala	EGUNAK Días	ORDUA Hora	PREZIOA	
					BAZKIDE Soci@	EZ BAZKIDE No Soci@
ZUMBA HAURRAK 6-8	ZH1	LK2	AL-AK	17:30-18:30	59,75 €	179,50 €
ZUMBA HAURRAK 9-12	ZH2	LK3	AL-AK	17:30-18:30		
ZUMBA HAURRAK 13-15	ZH3	MJ	AT-OG	18:00-19:00		
JOKO ETA JOLASAK 6-8	J1	MJ	AT-OG	17:15-18:15	59,75 €	179,50 €
JOKO ETA JOLASAK 8-10	J2	MJ	AT-OG	18:15-19:15		

URETAKO JARDUERAK

Actividades
en el agua

	KODEA Código	EGUNAK Días	ORDUA Hora	PREZIOA	
				BAZKIDE Soci@	EZ BAZKIDE No Soci@
HAURTZOEN IGERIKETA	HX1	OL	16:30-18:30	33,35 €	86,15 €
HAURREN IGERIKETA		AL-AK	17:00-19:00	59,75 €	179,50 €
		AT-OG	17:00-19:00		
HELDUEN IGERIKETA Hobekuntza Hobekuntza + Hastapena Erdi maila	IH5	AT-OG	15:00-15:45	59,75 €	179,50 €
	IH1	AL-AK	19:45-20:30		
	IE1	AL-AK	20:30-21:15		
	IH3	AT-OG	19:45-20:30		
	IH2	AT-OG	20:30-21:15		

LK1: Cycling gela / LK2: 2. gela / LK3: 3. gela / ZHE: Zumaiako Herri Eskola / MJ: Maria eta Jose Ikastetxea
AL: lunes / AT: martes / AK: miércoles / OG: jueves / OL: viernes / LB: sábado / IG: domingo

IZEN EMATEAK INSCRIPCIONES

- HIRUHILEKOAN: 2017ko irailak 4**
Hasiera eta amaiera. 2017-09-25/2017-12-22
- HIRUHILEKOAN: 2017ko abenduak 11**
Hasiera eta amaiera. 2018-01-08/2018-03-28
- HIRUHILEKOAN: 2018ko martxoak 12**
Hasiera eta amaiera. 2018-04-10/2018-06-22

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.

KIROL ELKARTEAK

ELKARTEA / CLUB	EMAILA / TELEFONOA	ARDURADUNA / RESPONSABLE
Zumaiako Olarru-Sub	olarrusub@yahoo.es	Juan Antonio Escudero
Zumaiako Kirol Elkartea (pilota)	zumaiakoke@yahoo.es	Jesus Olalde
Indamendi Mendi Bazkuna	indamendi1@gmail.com http://indamendi1.blogspot.com	Iñaki Aldalur
Anade Ehiz eta Arrantza Elkartea	s.anade@euskalnet.net	Javier Salvador
Zumaiako Triatloi Taldea	zumaiako.triatloi.taldea@gmail.com http://zumaiakott.net	Vanesa Cerrajero
Zumaiako Telmo Deun Arraun Elkartea	943 143 088 telmodeunae@gmail.com	Angel Etxaniz
Zumaiako Txirrindulari Elkartea	albervime@gmail.com	Alberto Vicente
Zumaiako Futbol Taldea	943 862 477 zumaiako@zumaiako.com	Jose Antonio Gorostola
Pulpo Kirol Elkartea	943 862 697 pulpoeskubaloia@hotmail.com	Jose Miguel Antia
Zumaiako Itzurrun Surf Kirol Elkartea	ziske@hotmail.com	Haritz Irure
Itxas Gain Kirol Elkartea	itxasgain@itxasgain.com	Kepa Etxabe
Zumaiako Nautica Santxo	info@clubnauticozumaiako.com	Jose Antonio Granados
Kodaore Judo Taldea	646 872 994	Abundio Garcia
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	656 702 678 taosaigeritaldea@gmail.com	Mikel Mangas
Jira Bira Taldea (patinak)	jirabiran@gmail.com	Iñigo Berastegi

ARAUTEGIA

KIROLDEGIA GUZTIONA DA, ZAINDU DEZAGUN.

- Arropak eta norbere gauzak armairuetan sartzea gomendatzen da.
- Eredu bakoitzean adinaren arabera erabilerak errespetatu.
 - Igerilekuan 7 urtetik beherako haurrak bakarrik ez.
 - Gimnasioan 14 urtetik beherakoak debekatuta.
 - Sauna eta hidromasajeetan 16 urtetik gorak.
- Eredu ezberdineko tresnak erabili eta gero bere lekuan utzi.
- Joakabide higienikoak izan ere ezberdinetan behar den materiala erabiliz:
 - Gimnasioan toalla
 - Igerilekuan eta hidromasajeetan bainujantzia, txankletak eta txapela.
 - Aldageletako dutxetan txankletak erabili.

NORMATIVA

EL POLIDEPORTIVO ES DE TOD@S, ¡CUIDÉMOSLO!

- 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.
- Se 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 chanclas y el gorro.
 - Utilizar las chanclas en las duchas de los vestuarios.

NEGUA IKASTAROAK 2017-18



Basadi Auzategia 16, 20750 ZUMAIA (Gipuzkoa)
tel.: 943 86 20 21 · administratia@lubaki.eus



Zumaiako Kirol
Patronatua