

LEHORREKO JARDUERAK Actividades de sala

		EGUNAK	ORDUA	PREZIOA	
		Días	Hora	BAZKIDE Soci@	EZ BAZKIDE No soci@
CYCLING		AL-AK	15:15-16:00	71,65 €	181,70 €
		AL-AK	19:30-20:15		
		AL-AK	20:30-21:15		
		AT-OG	08:00-08:45		
		AT-OG	10:00-10:45		
		AT-OG	13:00-13:45		
		AT-OG	18:15-19:00		
		AT-OG	19:15-20:00		
		OL	08:00-08:45	40,05 €	103,60 €
		OL	10:00-10:45		
TOTAL TRAINING		AL-AK	19:30-20:30	71,65 €	181,70 €
		OL	20:00-21:00	40,05 €	103,60 €
AEROBIC		AT-OG	19:15-20:15	59,15 €	177,70 €
		AT-OG	20:15-21:15		
GAP		AL-AK	19:00-20:00	59,15 €	177,70 €
		AT-OG	11:00-12:00		
PILATES		AL-AK	09:30-10:30	71,65 €	181,70 €
		AL-AK	18:30-19:30		
		AT-OG	10:00-11:00		
		AT-OG	19:15-20:15		
		AT-OG	20:15-21:15		
		OL	10:00-11:00	40,05 €	103,60 €
ABDOMINAL HIPOPRESIBOAK		OL	19:15-20:15		
		AL-AK	19:30-20:00	59,15 €	177,70 €
MANTENTZE GIMNASIA		AT-OG	09:30-10:00		
		AT-OG	11:00-12:00	59,15 €	177,70 €
3. ADINA GIMNASIA		AL-AK	11:00-12:00		
		AL-AK	10:00-11:30	59,15 €	177,70 €
YOGA		AT-OG	18:30-20:00		
JUMP GAZTEA		AT-OG	17:15-18:15	71,65 €	181,70 €
		AT-OG	18:15-19:15		
JUMP		AL-AK	20:00-21:00	71,65 €	181,70 €
		OL	18:15-19:15	40,05 €	103,60 €

		EGUNAK	ORDUA	PREZIOA	
		Días	Hora	BAZKIDE Soci@	EZ BAZKIDE No soci@
ZUMBA FUSHION		AL-AK	08:30-09:30	59,15 €	177,70 €
		AL-AK	10:00-11:00		
		AL-AK	15:00-16:00		
		AL-AK	19:30-20:30		
		OL	08:30-09:30	33,00 €	85,30 €
		OL	10:00-11:00		
		OL	15:00-16:00		
		OL	19:30-20:30	33,00 €	85,30 €
		OL	19:30-20:30		
ZUMBA HAURRAK 7-14		AL-AK	17:30-18:30	59,15 €	177,70 €

URETAKO JARDUERAK Actividades en el agua

		EGUNAK	ORDUA	PREZIOA	
		Días	Hora	BAZKIDE Socio	EZ BAZKIDE No socio
AQUAGYM		AL-AK	08:00-09:00	59,15 €	177,70 €
HAURTXOEN IGERIKETA		AT-OG	16:30-17:00	59,15 €	177,70 €
		OI	17:30-18:00	33,00 €	85,30 €
HAURREN IGERIKETA		AL-AK	17:00-19:30	59,15 €	177,70 €
		AT-OG	17:00-19:30		
HELDUEN IGERIKETA					
Hobekuntza		AL-AK	19:45-20:30	59,15 €	177,70 €
Entrenamendua		AL-AK	20:30-21:30	71,65 €	181,70 €
Hastapena		AT-OG	19:45-20:30	59,15 €	177,70 €
Erdi maila		AT-OG	20:30-21:15	59,15 €	177,70 €

IZEN EMATEAK
INSCRIPCIONES

- HIRUHILEKOAN IZEN EMATEA: 2015ko azaroak 30
Hasiera eta amaiera. 2016-01-07/2016-03-23
- HIRUHILEKOAN IZEN EMATEA: 2016ko martxoak 7
Hasiera eta amaiera. 2016-04-05/2016-06-24

ANIMATU ZAITEZ!!!



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

ZUMAIAKO KLUBAK

KLUBA Club	E-POSTA / TELEFONOA E-mail / telefono	ARDURADUNA Responsable
Zumaiako Olarru-Sub	olarrusub@yahoo.es	Juan Antonio Escudero
Zumaiako Kirol Elkarte (pilota)	zumaiakoke@yahoo.es	Jesus Olaide
Indamendi Mendi Bazkuna	indamendi1@gmail.com http://indamendi1.blogspot.com	Iñaki Aldalur
Anade Ehiz eta Arrantza Elkarte	zumai@elasind.org s.anade@euskalnet.net	Xabier Udabe Idueta
Zumaiako Triatloi Taldea	zumaiako.triatloi.taldea@gmail.com http://zumaiakott.net	Andoni Agirre Egaña
Zumaiako Telmo Deun Arraun Elkarte	943 143 088 telmodeunae@gmail.com	Angel Etxaniz
Zumaiako Txirrindulari Elkarte	albervime@gmail.com	Alberto Vicente
Zumaiako Futbol Taldea	943 862 477 zumaiako@zumaiako.com	Jose Antonio Gorostola
Pulpo Kirol Elkarte	943 862 697 pulpoeskubaloia@hotmail.com	Iñaki Sorazu
Zumaiako Itzurrun Surf Kirol Elkarte	ziske@hotmail.com	Unai Uranga
Itxas Gain Kirol Elkarte	itxasgain@itxasgain.com	Kepa Etxabe
San Telmo Bela Elkarte	jmescoar@hotmail.es potolitoelite@euskalnet.net	Mikel Odriozola
Kodaore Judo Taldea	646 872 994	Abundio Garcia
Taekwondo Koryo Taldea	677 775 983	Javier Vargas
Jolas Golf Karakas	605 715 273	Tito Belartiera
Zumaia Cuban Boxing	606 107 633	Ruben Arredondo

Elkarteen eskaintzaz gain, atletismo, igeriketa eta patinaia taldeek ere beraien jarduerak egingo dituzte. Informazio gehiago kiroldegiko administratitzan. Aparte de la oferta de clubes, el equipo de atletismo, de natación y de patinaje ofrecerán su oferta de actividades. Más información en la administración del polideportivo.

ARAUTEGIA

KIROLDEGIA GUZTIONA DA ETA ZAINDU DEZAGUN.

* Arropak eta norbere gauzak armairuetan sartzea gomendatzen da.

* Eredu bakoitzean adinaren araberako erabilera errespetatu.

- Igerilekuan 7 urtetik beherako haurrak bakarrik ez.
- Gimnasioan 14 urtetik 16ra arduradun batekin.
- Sauna eta hidromasajea 16 urtetik gora.

* Eredu ezberdineko tresnak erabili eta gero bere lekuan utzi.

* Jokabide higienikoak izan eremu ezberdinetan behar den materiala erabiliz:

- Gimnasioan toalla
- Igerilekuan eta hidromasajea bainujantzi, txankletak eta txapela.
- Aldageletako duxetetan txankletak erabili.

NORMATIVA

EL POLIDEPORTIVO

ES DE TOD@S, ¡CUIDEMOSLO!

* 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, de 14 a 16 años con un adult@ responsable.
- En la sauna y el hidromasaje, a partir de 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, chanquetas y el gorro.
- Utilizar las chanquetas en las duchas de los vestuarios.

NEGUA 2016 IKASTARROAK



Basadi Auzategia 16, 20750 ZUMAI (Gipuzkoa)
tel.: 943 86 20 21 · administraria@lubaki.eu



Zumaiako Kirol
Patronatua