

Abonatuentzako dohako zerbitzuak Servicios gratuitos para abonados/as

Fitness aholkularitza | Asesoramiento fitness

Astelehenetik ostegunera, 19:00etatik 20:00etara

De lunes a jueves, de 19:00 a 20:00

Asteartea eta osteguna, 11:00etatik 12:00etara

Martes y jueves, de 11:00 a 12:00

Stretching

Ostiralero, 16:30etan | Los viernes a las 16:30

Entrenamenduen gida | Guía de entrenamiento

Hilero entrenamendu bat emailaz

Entrenamiento mensual por email

Igeriketa gida | Guía de natación

Hilero entrenamendu bat emailaz

Entrenamiento mensual por email



943 37 61 82



Beko Kale Bidea, 3 - 20160 Lasarte-Oria



kirolak@lasarte-oria.eus

Online

Webgunea | Página web

kirolak.buruntzaldea.eus/herriak/lasarte-oria

Tramiteak | Trámites

tramiteak.buruntzaldea.eus

Neguko ordutegia | Horario de invierno

Astelehenetik ostiralera | De lunes a viernes

Maialen Chourraut Kiroldetgia 07:00-22:30

Igerilekua | Piscina 07:00-12:30 / 14:00-21:30

Sauna (Hitzorduearekin | Con cita previa) 09:00-12:30 / 15:00-21:00

Bulegoa | Oficina 09:00-13:00 / Az. | Mi.: 17:00-19:00

Michelin Kirol gunea 15:30-22:30

Larunbatak | Sábados

Maialen Chourraut Kiroldetgia 09:00-20:00

Igerilekua | Piscina 09:00-13:00 / 16:00-20:00

Michelin Kirol gunea 09:00-20:00

Igande eta jaiegunak | Domingos y festivos

Maialen Chourraut Kiroldetgia 09:00-13:00

Michelin Kirol gunea 09:00-13:00

Udako ordutegia | Horario de verano

Astelehenetik ostiralera | De lunes a viernes

Maialen Chourraut Kiroldetgia 07:00-13:00 / 16:00-22:00

Igerilekua | Piscina 07:00-12:30 / 16:00-21:30

Sauna 09:00-12:00 / 16:00-21:00

Bulegoa | Oficina 09:00-13:00

Michelin Kirol gunea 10:00-12:30 / 17:00-22:00

Larunbatak | Sábados

Maialen Chourraut Kiroldetgia 09:00-14:00

Michelin Kirol gunea 09:00-13:00

Igande eta jaiegunak | Domingos y festivos

Maialen Chourraut Kiroldetgia 09:00-14:00

Michelin Kirol gunea Itxita | Cerrado



LASARTE-ORIA
UDALA - AYUNTAMIENTO



Udal kirol zerbitzua

Servicio municipal de deportes

2023 / 2024

2023 / 2024

Kirol jarduera eta ikastaroak Actividades y cursos deportivos



Uretako jarduerak (Irailtik Ekainera) Actividades acuáticas (de septiembre a junio)

Helduak | Adultos Saioa | Sesión: 50'

Al. + Az. Lu. + Mi.	Ar. + Og Ma. + Ju.	Ostiralak Viernes
09:00 → Aquagym 19:40 → Aquagym	09:00 → Aquagym 15:30 → Aquagym 19:40 → Aquagym	09:00 → Aquagym 19:40 → Aquagym

Haurrak | Niños Saioa | Sesión: 50'

Al.-Ar.-Az.-Og. Lu.-Ma.-Mi.-Ju.	Al. + Az. Lu. + Mi.	Ar. + Og. Ma. + Ju.	Larunbatak Sábados
17:40 18:30 Ur ludoteka	19:20 Igeriketa teknifikazioa	18:00 Igeriketa teknifikazioa	11:35 Igeriketa teknifikazioa

Uretako jarduerak (Hiruhilekoak) Actividades acuáticas (Trimestrales)

Igeriketa eskola | Escuela natación Saioa | Sesión: 35'

Al. + Az. + Ol.* Lu. + Mi. + Vi.*	Ar. + Og. + Ol.* Ma. + Ju. + Vi.*
17:15 / 17:50 / 18:25 / 19:00	17:15 / 17:50 / 18:25 / 19:00

* Ostiral bat bi astero / * Un viernes cada dos semanas

Haurtxoak | Bebés Saioa | Sesión: 30'

Asteartekak Martes	Larunbatak Sábados
11:20 → 6-12 hilabete meses 11:50 → 12-18 hilabete meses	09:30 → 24-36 hilabete meses 10:00 → 18-24 hilabete meses 10:30 → 12-18 hilabete meses 11:00 → 6-12 hilabete meses
Ostegunak Jueves	
11:20 → 18-24 hilabete meses 11:50 → 24-36 hilabete meses	

Haurdunak | Embarazadas Saioa | Sesión: 50'

Asteartekak + Ostegunak Martes + Jueves	10:30
---	-------

Helduen igeriketa | Natación adultos Saioa | Sesión: 50'

Ar. + Og. Ma. + Ju.	08:00
Al. + Az. + Ol.* Lu. + Mi. + Vi.*	20:30
Ar. + Og. + Ol.* Ma. + Ju. + Vi.*	20:30

* Ostiral bat bi astetik behin / * Un viernes cada dos semanas

Padel Ikastaroak (hiruhilekoak) Cursos padel (trimestrales) Saioa | Sesión: 50'

19:00 Padela helduak Ar. + Og. Ma. + Ju. ≤ 2007
17:00 Padela Ostirala Viernes 2010/2012
18:00 Padela Ostirala Viernes 2008/2009

Al. Lu.	Ar. Ma.	Az. Mi.	Og. Ju.	Ol. Vi.
Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes

Helduentzako areto jarduerak Saioa | Sesión: 50' Actividades de sala para adultos

Al. + Az. Lu. + Mi.	Ar. + Og. Ma. + Ju.
09:15 → Ziklo indoor 09:30 → Mantenim. Gimnasia 09:30 → Pilates 10:30 → Zunba 11:30 → Haurdunak (berria)* 14:20 → Kardiofit 15:30 → Zunba (euskaraz) 17:15 → Pilates 18:30 → Ziklo indoor 19:15 → Kardiofit 19:30 → Ziklo indoor 20:15 → Body zunba	09:15 → Ziklo indoor 09:30 → Mantenim. Gimnasia 10:00 → Postparto (berria)* 10:30 → Kardiofit 11:30 → Pilates 14:20 → Body zunba 15:20 → Pilates 15:30 → Ziklo indoor 16:20 → Core + TRX 17:20 → Zunba 18:10 → Ziklo indoor 18:15 → Pilates 19:10 → Ziklo indoor (eusk.) 19:15 → Pilates 19:15 → Total training 20:10 → Ziklo indoor 20:15 → Body training
Ostiralak Viernes	
09:15 → Ziklo indoor 09:30 → Pilates 16:30 → Streching 19:15 → Kardiofit 20:15 → Zunba	

* Hiruhileko jarduera
Actividad trimestral

Haur eta gazteentzako areto jarduerak Saioa | Sesión: 50' Actividades de sala para jóvenes y niños

17:45 Kirol ludoteka Og. Ju. ≤ 2017 edo/o 2018/2019
18:15 Txikizunba Al. + Az. Lu. + Mi. 2012/2017
17:30 Jumpfit Ostiralak Viernes 2012/2017
18:25 Total training Ostiralak Viernes 2009/2011

Jarduera fisiko egokitua Saioa | Sesión: 50' Actividad física adaptada

Asteartekak Martes	18:30 → Pista
Ostegunak Jueves	18:30 → Igerilekua Piscina

Kirol jarduera eta ikastaroen tasak | Tasas de actividades y cursos deportivos

Areto jarduerak | Actividades de sala Irailetik ekainera | De septiembre a junio

HELDUENTZAKO PARA ADULTOS	Abonatua Abonado/a		Ez abonatua No abonado/a	
	Saioak	Sesiones	Saioak	Sesiones
	1	2	1	2
Mantenim. gimnasia, Zunba	86,85 €	173,25 €	156,60 €	310,95 €
Body training, Body Zunba, Kardiofit	105,30 €	209,25 €	189,00 €	378,00 €
Core + TRX, Pilates, Total training, Ziklo indoor, Jumpfit	147,60 €	293,40 €	264,60 €	528,75 €
Jarduera fisiko egokitua Actividad física adaptada	-	242,10 €	-	435,60 €
HAUR ETA GAZTEAK JÓVENES Y NIÑOS				
Txikizunba	86,85 €	-	156,60 €	-
Kirol Ludoteka	119,25 €	-	215,10 €	-
Jarduera fisiko egokitua Actividad física adaptada	-	242,10 €	-	435,60 €
Hiruhilekoak Trimestrales				
Padela (20 saio Hiruhilekoak) Padel (20 sesiones Trimestrales)	138,60 €		277,20 €	
Haurdunak, erditze ondoko gimnasia (3 hilabete) Embarazadas, gimnasia postparto (3 meses)	97,80 €		176,25 €	

Uretako jarduerak | Actividades acuáticas

IRAILKETIK EKAINERA DE SEPTIEMBRE A JUNIO	Abonatua Abonado/a	Ez abonatua No abonado/a
Aquagym (saio bat / bi saio)	147,60 € / 293,40 €	264,60 € / 528,75 €
Iger. teknifikazioa (saio bat / bi saio) Tecnificación nat. (una sesión / dos)	165,60 € / 331,65 €	-
Kirol ludoteka (saio bat una sesión)	119,25 €	215,10 €
HIRUHILEKOAK TRIMESTRALES	Abonatua Abonado/a	Ez abonatua No abonado/a
Helduen igeriketa (20 saio) Natación adultos (20 sesiones)	65,30 €	117,50 €
Igeriketa eskola (20 saio) Escuela de natación (20 sesiones)		
2019 - 2020	76,15 €	137,05 €
2017 - 2018	65,30 €	117,50 €
≤ 2016	53,40 €	96,20 €
Haurtxoak (12 saio) Bebés (12 sesiones)	66,80 €	120,50 €
Haurdunak (3 hilabete) Embarazadas (3 meses)	97,80 €	176,25 €

IZEN EMATEKO ETA ORDAINTZEKO ARAUAK

Instalazioetako abonua ordainketa edo edozein jardueratan izena ematea pertsonala izango da, eta hark dirauen artean luzatuko da (ikastaro osoa). Abonuan edo jarduera batean baja emateak ez du ekarriko kuota itzultzea, ezinbesteko kasuetan izan ezik, betiere behar bezala justifikatuta badago. Bajak ondorioak izan ditzan, Udalaren erregistro orokorraren bidez dagokion baja idazkia aurkeztu behar da, www.lasarte-oria.eus webgunean eskuragarri dagoen E001 inprimaki orokorra erabiliz. Bajak eragina izango du baja eskaeraren idatzia Udalaren erregistro orokorrean aurkezten den egunean.

Gutxieneko inskripziora iristen ez diren jarduerak ez dira egingo Kasu horretan, jarduera hasi aurreko ostiralean, Kirol Zerbitzuak izena eman duten pertsonen jakinaraziko die.

Izen-ematea baliozkoa izango da, baldin eta erreserba egin eta Kirol Zerbitzuko bulegoetan ordaindu bada, edo horretarako prestatutako beste bide batzuetan matrikularen ordainagiria aurkeztu bada.

Epe luzeko ikastaroetan (irailtik ekainera), matrikula honela ordaindu ahal izango da:

- Osoa: zenbatekoaren %100a jarduera hasi aurretik.
- Zatikatua: %60a jarduera hasi aurretik. %40a urtarilean (ordainketa zatikatua kontu korronte baten bidez helbideratuko da).

Jardueraren garapenean kirol instalazioetako abonamenduan baja hartzen duten ikasleek abonatu gabeko tarifa dagokion zati proportzionala ordainduko dute, eta alderantziz.

NORMAS DE INSCRIPCIÓN Y ABONO

La inscripción en el abono de las instalaciones o en cualquier actividad será personal y por la duración de la misma (curso completo). La baja en el abono o en una actividad no supondrá la devolución de la cuota, salvo causa de fuerza mayor, siempre que esté debidamente justificada. Para que la baja surta sus efectos debe presentarse a través del registro general del Ayuntamiento el correspondiente escrito de baja utilizando el formulario de instancia general E001 disponible en la web www.lasarte-oria.eus. Se entiende por baja efectiva el día en el que se presenta en el registro general del Ayuntamiento el escrito de solicitud de baja.

Todas aquellas actividades que no lleguen a un mínimo de inscripciones no se realizarán y se notificará a las personas inscritas desde el Servicio de Deportes el viernes anterior a fecha de inicio.

Se considera realizada una inscripción cuando se ha realizado la reserva y se ha abonado la matrícula en las oficinas del Servicio de Deportes u otros medios habilitados al efecto.

En los cursos de larga duración (de septiembre a junio) el pago de la matrícula podrá ser:

- Completo: 100% del importe antes del inicio de la actividad.
- Fraccionado: 60% antes del inicio de la actividad. 40% en el mes de enero (el pago fraccionado será domiciliado a través de una cuenta corriente).

Las personas cursillistas que en el desarrollo de la actividad se den de baja en el abono a las instalaciones deportivas abonarán la parte proporcional correspondiente a la tarifa de no abonado y viceversa.