

## 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

### Streching

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](http://kirolak.buruntzaldea.eus/herriak/lasarte-oria)

#### Tramiteak | Trámites

[tramiteak.buruntzaldea.eus](http://tramiteak.buruntzaldea.eus)

## Neguko ordutegia | Horario de invierno

### Astelehenetik ostiralera | De lunes a viernes

|                                     |                                      |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>Maialen Chourraut Kiroldegia</b> | <b>07:00-22:30</b>                   |
| Igerilekua   Piscina                | 07:00-12:30 / 14:00-21:30            |
| Sauna                               | 09:00-12:30 / 15:00-21:00            |
| Bulegoa   Oficina                   | 09:00-13:00 / Az.   Mi.: 17:00-19:00 |
| <b>Michelin Kirol gunea</b>         | <b>15:30-22:30</b>                   |

### Larunbatak | Sábados

|                                     |                           |
|-------------------------------------|---------------------------|
| <b>Maialen Chourraut Kiroldegia</b> | <b>09:00-20:00</b>        |
| Igerilekua   Piscina                | 09:00-13:00 / 16:00-20:00 |
| <b>Michelin Kirol gunea</b>         | <b>09:00-20:00</b>        |

### Igande eta jaiegunak | Domingos y festivos

|                                     |                    |
|-------------------------------------|--------------------|
| <b>Maialen Chourraut Kiroldegia</b> | <b>09:00-13:00</b> |
| <b>Michelin Kirol gunea</b>         | <b>09:00-13:00</b> |

## Udako ordutegia | Horario de verano

### Astelehenetik ostiralera | De lunes a viernes

|                                     |                                  |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| <b>Maialen Chourraut Kiroldegia</b> | <b>07:00-13:00 / 16:00-22:00</b> |
| 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                      |
| <b>Michelin Kirol gunea</b>         | <b>10:00-12:30 / 17:00-22:00</b> |

### Larunbatak | Sábados

|                                     |                    |
|-------------------------------------|--------------------|
| <b>Maialen Chourraut Kiroldegia</b> | <b>09:00-14:00</b> |
| <b>Michelin Kirol gunea</b>         | <b>09:00-13:00</b> |

### Igande eta jaiegunak | Domingos y festivos

|                                     |                         |
|-------------------------------------|-------------------------|
| <b>Maialen Chourraut Kiroldegia</b> | <b>09:00-14:00</b>      |
| <b>Michelin Kirol gunea</b>         | <b>Itxita   Cerrado</b> |



**LASARTE-ORIA**  
UDALA - AYUNTAMIENTO



**Udal kirol zerbitzua**  
**Servicio municipal**  
**de deportes**

**2022 / 2023**

# 2022 / 2023

## Kirol jarduera eta ikastaroak Actividades y cursos deportivos



### Uretako jarduerak (Irailetik 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<br>19:40 → Aquagym | 15:30 → Aquagym<br>19:40 → Aquagym | 09:00 → Aquagym<br>19:40 → Aquagym |

#### Haurrak | Niños Saioa | Sesión: 45'

| Al. - Og.<br>Lu. - Ju.  | Al. + Az.<br>Lu. + Mi.              | Ar. + Og.<br>Ma. + Ju.              | Larunbatak<br>Sábados               |
|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 17:45<br>Kirol ludoteka | 18:00<br>Igeriketa<br>teknifikazioa | 18:00<br>Igeriketa<br>teknifikazioa | 18:00<br>Igeriketa<br>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'

| Astearteak   Martes  | Larunbatak   Sábados  |
|--|---|
| 11:30 → 6-12 hilabete   meses<br>12:00 → 12-18 hilabete   meses  | 09:30 → 24-36 hilabete   meses<br>10:00 → 18-24 hilabete   meses<br>10:30 → 12-18 hilabete   meses<br>11:00 → 6-12 hilabete   meses |
| Ostegunak   Jueves   |   |
| 11:30 → 18-24 hilabete   meses<br>12:00 → 24-36 hilabete   meses |   |

#### Haurdunak | Embarazadas Saioa | Sesión: 50'

|  |       |
|--|-------|
| Astearteak + Ostegunak   Martes + Jueves | 10:30 |
| Larunbatak   Sábados                     | 11:30 |

#### Helduen igeriketa | Natación adultos Saioa | Sesión: 50'

##### Astelehena + Asteazkena + Ostirala\* | Lunes + Miércoles + Viernes\*

20:30 → Hastapena | Iniciación

##### Asteartea + Osteguna + Ostirala\* | Martes + Jueves + Viernes\*

20:30 → Jarraipena | Continuación

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

|                     |                     |                         |                    |                     |
|---------------------|---------------------|-------------------------|--------------------|---------------------|
| Al.   Lu.           | Ar.   Ma.           | Az.   Mi.               | Og.   Ju.          | Ol.   Vi.           |
| ↓                   | ↓                   | ↓                       | ↓                  | ↓                   |
| Astelehena<br>Lunes | Asteartea<br>Martes | Asteazkena<br>Miércoles | Osteguna<br>Jueves | Ostirala<br>Viernes |

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

| Al. + Az.   Lu. + Mi.        | Ar. + Og.   Ma. + Ju.           |
|------------------------------|---------------------------------|
| 07:00 → Ziklo indoor         | 09:15 → Ziklo indoor            |
| 09:30 → Mantenim. Gimnasia   | 09:30 → Hipopilates (berria)    |
| 10:30 → Zunba                | 11:30 → Pilates                 |
| 11:30 → Aerofit (berria)     | 14:20 → Body zunba              |
| 15:30 → Zunba (euskaraz)     | 15:20 → Pilates                 |
| 16:20 → Hiit (berria)        | 15:30 → Ziklo indoor            |
| 17:15 → Pilates              | 16:20 → Core + TRX (berria)     |
| 18:30 → Ziklo indoor         | 17:20 → Zunba                   |
| 19:15 → Kardiofit            | 18:10 → Ziklo indoor            |
| 19:30 → Ziklo indoor         | 18:15 → Pilates                 |
| 20:15 → Body zunba           | 19:10 → Ziklo indoor (eusk.)    |
|                              | 19:15 → Pilates                 |
|                              | 19:15 → Total training (berria) |
|                              | 20:10 → Ziklo indoor            |
|                              | 20:15 → Body training           |
|                              | 21:10 → Body zunba              |
| Ostiralak   Viernes          |                                 |
| 09:30 → Pilates              |                                 |
| 10:30 → Tonifikazioa         |                                 |
| 11:30 → Pilates              |                                 |
| 16:30 → Streching            |                                 |
| 18:00 → Ziklo indoor (eusk.) |                                 |
| 19:15 → Kardiofit            |                                 |
| 20:15 → Zunba                |                                 |

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

| 2006-2010  | 2017-2018 edo   o ≤ 2016 | 2011-2016             |
|------------|--------------------------|-----------------------|
| Ol.   Vi.  | Ar. + Og.   Ma. + Ju.    | Al. + Az.   Lu. + Mi. |
| 18:15      | 17:45                    | 18:15                 |
| Gaztezunba | Kirol ludoteka           | Txikizunba            |

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

|                     |                              |
|---------------------|------------------------------|
| Astearteak   Martes | 18:30 → Pista                |
| Ostegunak   Jueves  | 19:00 → Igerilekua   Piscina |

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

### Areto jarduerak | Actividades de sala

| HELDUENTZAKO<br>PARA ADULTOS  | Abonatu<br>Abonado/a |          | Ez abonatu<br>No abonado/a |          |
|---|----------------------|----------|----------------------------|----------|
|   | Saioak   Sesiones    |          | Saioak   Sesiones          |          |
|   | 1                    | 2        | 1                          | 2        |
| Mantenim. gimnasia, Zunba   | 85,05 €              | 169,65 € | 153,45 €                   | 304,65 € |
| Body training, Body Zunba, Kardiofit  | 103,05 €             | 205,20 € | 185,40 €                   | 370,35 € |
| Aerofit, Core + TRX, Hiit, Hipopilates, Pilates, Tonifikazioa, Total training, Ziklo indoor | 144,45 €             | 287,55 € | 259,20 €                   | 518,40 € |
| Jarduera fisiko egokitua<br>Actividad física adaptada                                       | -                    | 237,15 € | -                          | 427,05 € |

| HAUR ETA GAZTEAK<br>JÓVENES Y NIÑOS                   | Abonatu<br>Abonado/a |          | Ez abonatu<br>No abonado/a |          |
|---|----------------------|----------|----------------------------|----------|
|   | Saioak   Sesiones    |          | Saioak   Sesiones          |          |
|   | 1                    | 2        | 1                          | 2        |
| Gaztezunba, Txikizunba                                | 85,05 €              | -        | 153,45 €                   | -        |
| Kirol Ludoteka  | 117,00 €             | -        | 211,05 €                   | -        |
| Jarduera fisiko egokitua<br>Actividad física adaptada | -                    | 237,15 € | -                          | 427,05 € |

### Uretako jarduerak | Actividades acuáticas

| IRAILTIK EKAINERA<br>DE SEPTIEMBRE A JUNIO  | Abonatu<br>Abonado/a | Ez abonatu<br>No abonado/a |
|---|----------------------|----------------------------|
| Aquagym (saio bat / bi saio)  | 144,45 € / 287,55 €  | 259,20 € / 518,40 €        |
| Iger. teknifikazioa (saio bat / bi saio)<br>Tecnificación nat. (una sesión / dos) | 162,45 € / 324,90 €  | -                          |
| Kirol ludoteka (saio bat   una sesión)  | 117,00 €             | 211,05 €                   |

| HIRUHILEKOAK<br>TRIMESTRALES                                    | Abonatu<br>Abonado/a | Ez abonatu<br>No abonado/a |
|---|----------------------|----------------------------|
| Helduen igeriketa (20 saio)<br>Natación adultos (20 sesiones)   | 64,00 €              | 115,20 €                   |
| Igeriketa eskola (20 saio)<br>Escuela de natación (20 sesiones) |                      |                            |
| 2018 - 2019   | 74,65 €              | 134,35 €                   |
| 2016 - 2017   | 64,00 €              | 115,20 €                   |
| > 2015  | 72,35 €              | 94,30 €                    |
| Haurtxoak (12 saio)   Bebés (12 sesiones)                       | 65,50 €              | 118,15 €                   |
| Haurdunak (12 saio)<br>Embarazadas (12 sesiones)                | 48,15 €              | 86,40 €                    |

## 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](http://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 urtarrilean (ordainketa zatikatua kontu korronte baten bidez helbideratuko da).

Jardueraren garapenean kirol instalazioetako abonamenduan baja hartzen duten ikasleek abonatu gabekoen tarifari 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](http://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.