

## Abonatuentzako doako zerbitzuak Servicios gratuitos para abonados/as

### Fitness aholkularitza | Asesoramiento fitness

Astelehenetik ostiralera (ordutegia zehazteke)  
De lunes a viernes (horario a determinar)

### Stretching

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

### Entrenamenduen gida | Guía de entrenamiento

Hilero entrenamendu bat emailez  
Entrenamiento mensual por email

### Igeriketa gida | Guía de natación

Hilero entrenamendu bat emailez  
Entrenamiento mensual por email

## Entrenatzaile pertsonal zerbitzua Servicio entrenador/a personal

**Zerbitzuaren deskribapena**  
**Descripción del servicio**

Entrenatzailearekin saio pertsonalizatuak  
50 minutukoak  
Sesiones personalizadas de 50 minutos  
con entrenador/a.

**Egutegi eta ordutegiak**  
**Calendario y horarios**

Irailetik ekainera, astelehenetik ostiralera ordutegi aukera zabalago eskainiko da, goizez eta arratsaldez.  
Se ofrecerá amplitud horaria de lunes a viernes, mañana y tarde, entre septiembre y junio.

**Kontratatze erak**  
**Formas de contratar**

Saio bakarra | Una única sesión  
5 saioko bonoa | Bono de 5 sesiones  
10 saioko bonoa | Bono de 10 sesiones



**LASARTE-ORIA**  
UDALA - AYUNTAMIENTO

943 37 61 82

Beko Kale Bidea, 3 - 20160 Lasarte-Oria

[kirolak@lasarte-oria.eus](mailto:kirolak@lasarte-oria.eus)

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

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

## Neguko ordutegia | Horario de invierno

### Astelehenetik ostiralera | De lunes a viernes

**Maialen Chourraut Kiroldegia** 07:00-22:30  
Igerilekua | Piscina 07:00-12:30 / 14:00-21:30  
Sauna (Hitzorduekin | 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 Kiroldegia** 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 Kiroldegia** 09:00-13:00

**Michelin Kirol gunea** 09:00-13:00

## Udako ordutegia | Horario de verano

### Astelehenetik ostiralera | De lunes a viernes

**Maialen Chourraut Kiroldegia** 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 Kiroldegia** 09:00-14:00

**Michelin Kirol gunea** 09:00-13:00

### Igande eta jaiegunak | Domingos y festivos

**Maialen Chourraut Kiroldegia** 09:00-14:00

**Michelin Kirol gunea** Itxita | Cerrado



**LASARTE-ORIA**  
UDALA - AYUNTAMIENTO



## Udal kirol zerbitzua Servicio municipal de deportes

# 2024 / 2025

# 2024 / 2025

## 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 19:40 → Aquagym	09:00 → Aquagym 15:30 → Aquagym 19:40 → Aquagym	09:00 → Aquagym 19:40 → Aquagym

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

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	17:15 / 17:50 / 18:25

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

#### Haurtxoak | Bebés Saioa | Sesión: 30'

Astearteak   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'

Astearteak + 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.   ≤ 2008
17:00 Padela   Ostirala   Viernes   2011/2013
18:00 Padela   Ostirala   Viernes   2009/2010

Al.   Lu.	Ar.   Ma.	Az.   Mi.	Og.   Ju.	Ol.   Vi.
↓	↓	↓	↓	↓
Astehena 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) 15:00 → Tono-hipopresiboak 16:00 → Streching (berria) 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 10:30 → Kardiofit (eusk.) 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 15:30 → Pilates 16:30 → Streching (doan) 19:15 → Kardiofit 20:15 → Zunba	

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

17:45 Kirol ludoteka   Og.   Ju.   ≤ 2018 edo/o 2019/2020
18:15 Txikizunba   Al. + Az.   Lu. + Mi.   2013/2018
17:30 Jostamusika (berria)   Ostiralak   Viernes   2017/2020

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

Astearteak   Martes	18:40 → Pista
Ostegunak   Jueves	18:40 → 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	Abonatu Abonado/a		Ez abonatu No abonado/a	
	Saioak	Sesiones	Saioak	Sesiones
	1	2	1	2
Mantenim. gimnasia, Zunba	90,45 €	180,45 €	162,90 €	323,55 €
Body training, Body Zunba, Kardiofit	109,80 €	217,35 €	196,20 €	393,30 €
Core + TRX, Pilates, Total training, Ziklo indoor, Posparto	153,90 €	305,10 €	275,40 €	550,35 €
Jarduera fisiko egokitua Actividad física adaptada	-	252,00 €	-	452,70 €
<b>HAUR ETA GAZTEAK JÓVENES Y NIÑOS</b>				
Txikizunba	90,45 €	-	162,90 €	-
Kirol Ludoteka, Jostamusika	123,75 €	-	224,10 €	-
Jarduera fisiko egokitua Actividad física adaptada	-	252,00 €	-	452,70 €

### Hiruhilekoak | Trimestrales

Padela (20 saio   Hiruhilekoak) Padel (20 sesiones   Trimestrales)	144,10 €	288,30 €
---	----------	----------

### Uretako jarduerak | Actividades acuáticas

IRAILETIK EKAINERA DE SEPTIEMBRE A JUNIO	Abonatu Abonado/a	Ez abonatu No abonado/a
Aquagym (saio bat / bi saio)	153,90 € / 305,10 €	275,40 € / 550,35 €
Iger. teknifikazioa (saio bat / bi saio) Tecnificación nat. (una sesión / dos)	171,90 € / 345,15 €	-
Kirol ludoteka (saio bat   una sesión)	123,75 €	224,10 €
<b>HIRUHILEKOAK TRIMESTRALES</b>		
Helduen igeriketa (20 saio) Natación adultos (20 sesiones)	67,90 €	122,20 €
Igeriketa eskola (20 saio) Escuela de natación (20 sesiones)		
2020 - 2021	79,15 €	142,55 €
2018 - 2019	67,90 €	122,20 €
≤ 2017	55,50 €	100,00 €
Haurtxoak (12 saio)   Bebés (12 sesiones)	69,50 €	125,30 €
Haurdunak (3 hilabete) Embarazadas (3 meses)	101,70 €	183,45 €

## 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 korrante 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.