



SARTU GURE APLIKAZIOAN ACCEDE A NUESTRA APLICACIÓN

Nahi duzunean eta edonondik zure mugikorrarekin edo tabletarekin klaseak erosteko aukera eta gehiago...
Servicio de compra de clases y más... cuando quieras y desde donde estés mediante tu teléfono o tablet.

kirola.arrasate.eus



2021 KIROLDEGIKO TARIFAK TARIFAS DEL POLIDEPORTIVO 2021

HILABETEA MENSUAL	PLUS		MATRIKULA
	ERROLDATUAK CENSADAS	EZ ERROLDATUAK NO CENSADAS	LEHEN HILABETEAN EL PRIMER MES
-18	12,10 €	14,50 €	15,10 €
+18	20,20 €	24,20 €	25,30 €
Familia	32,20 €	38,60 €	40,20 €

OHARRAK NOTAS

- Ez abonatuak gehigarri bat izango dute: 6€ egun bateko ekintzetan eta 10€ bi egunekotan.
- 2. ekintzatik aurrera %50eko **DESKONTUA** preziorik baxuena duen ekintzan (igeriketa izan ezik). Ekintzetariko batek bi eguneko behar du.

- Las personas no abonadas tendrán un suplemento de 6€ en las actividades de un día y 10€ en las de dos.
- A partir de la 2ª actividad **50% DE DESCUENTO** en la actividad de menor precio (excepto clases de natación). Una de las actividades debe ser de dos días.

GOGORATU RECUERDA

Klase solteak erosteko aukera. Informa zaitez.

Posibilidad de comprar clases sueltas. Infórmate.

Desde
4,65€*
tik aurrera

* Ez abonatuak instalaziora sarrera ordaindu behar dute. Las personas no abonadas deberán pagar la entrada a la instalación.



Berria
Novedad

CORE-STRECHING

Corearen lana eta stretching-a uztartzen ditu. Corea lantzean pelbiseko, bizkarraren behe aldeko, aldakako eta sabeleko giharrak entrenatzen dira eta stretching-ean, muskuluen flexibilitatea hobetzen duten ariketak egiten dira.

Se trata de combinar el trabajo de core y el stretching. En el trabajo de core se entrenan los músculos de la pelvis, la baja espalda, la cadera y el abdomen y en el stretching, se realizan ejercicios que mejoran la flexibilidad de los músculos.

MUSAKOLAN K-STRECH

Gorputza berrorekatzeko metodoa. Gorputzak bere funtzionaltasuna eta eraginkortasuna berreskuratzea du helburu. Hamaka posturalean, kate muskularrak, artikulazioak eta arnasketa lantzeko ariketen bidez.

Método para reequilibrar el cuerpo que tiene como objetivo principal devolver al cuerpo su funcionalidad y eficacia. Se trabajan las cadenas musculares, las articulaciones y la respiración en la hamaca postural.

Berria
Novedad



Berria
Novedad

OUTDOOR KROSSFIT

Intentsitate altuan burututako ariketa funtzional desberdinen bitartez, indarra eta egokitzapena landuko dituen entrenamendu sistema da. Jarduera honek kanpo aldean egitearen abantaila izango du.

Es un sistema de entrenamiento de fuerza y acondicionamiento basado en ejercicios funcionales variados realizados a una alta intensidad. Esta actividad tendrá el aliciente de realizarse en el exterior.



JARDUN ZURE ALDE, OSASUNEZ!

KIROL ESKAINTZA

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

2021 - 2022

kirola.arrasate.eus



ARRASATEKO UDALA
AYUNTAMIENTO DE MONDRAGÓN

KIROL
Zerbitzua
kirola.arrasate.eus

MUSAKOLA

ARETOKO JARDUERAK ACTIVIDADES DE SALA

	Jarduera · Actividad	Egunak · Días	Ordutegia · Horario	Hilekoa · Mensual
LASAIK • SUAVES	PILATES	Al/Az - Lu/Mi	09:30-10:30-15:00-17:30-19:30	38,40 €
		Ar/Og - Ma/Ju	09:15-18:30	
	PILATES TERAPEUTIKOA	Al/Az - Lu/Mi	8:30	38,40 €
		Ar/Og - Ma/Ju	17:30	
	YOGA	Al/Az - Lu/Mi	18:30	38,40 €
		Os - Vi	10:30	
BODY BALANCE	Ar/Og - Ma/Ju	19:30	(2x) 31,15 € (1x) 18,70 €	
	Os - Vi	09:30		
EGOKITUA	Ar/Og - Ma/Ju	17:30	23,50 €	
K-STRECH	Al - Lu	11:30-16:00	40,00 €	
	Ar - Ma	10:15-17:30		
	Az - Mi	07:00-16:00		
	Og - Ju	10:15-17:30		
	Os - Vi	09:30		
AKTIBOAK • ACTIVOS	KORE STRETCHING	Al/Az - Lu/Mi	19:30	(2x) 38,40 € (1x) 23,00 €
		Os - Vi	10:30	
	KROSSFIT	Al/Az - Lu/Mi	11:00	(2x) 38,40 € (1x) 23,00 €
		Ar/Og - Ma/Ju	19:30	
	ZUNBA	Al/Az - Lu/Mi	10:30-15:00-18:30	31,15 €
	SPINING	Al/Az - Lu/Mi	07:00-18:30-19:30	31,15 €
		Ar/Og - Ma/Ju	07:00-09:15-17:30-18:30	
		La - Sa	09:30	
	BODY PUMP	Ar/Og - Ma/Ju	18:30	(2x) 31,15 € (1x) 18,70 €
	SPINING PUMP	Al/Az - Lu/Mi	17:30	31,15 €
Ar/Og - Ma/Ju		19:30		
JUMPING	Ar/Og - Ma/Ju	20:30	38,40 €	
GAZTEAK	ZUNBA GAZTEAK	Az - Mi	17:30	15,60 €
	SPINING GAZTEAK	Al - Lu	17:30	15,60 €
+60	GIMNASIA + 60	Ar/Og - Ma/Ju	10:15-11:15	14,00 €

MUSAKOLA

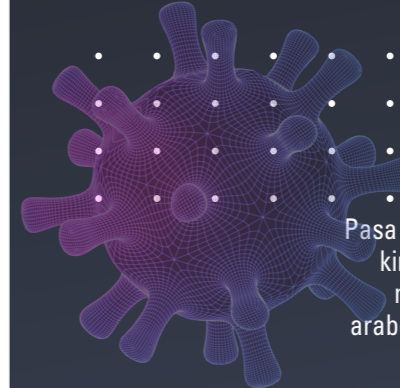
URETAKO JARDUERAK ACTIVIDADES ACUÁTICAS

	Jarduera · Actividad	Egunak · Días	Ordutegia · Horario	Hilekoa · Mensual		
GYM	AQUAGYM	Al/Az - Lu/Mi	19:30-20:15	31,15 €		
	MATROGYM	Al/Az - Lu/Mi	08:15-09:00	31,15 €		
IGERIKETA	HELDUEN IGERIKETA	Ar/Og - Ma/Ju	19:15 (Hastapena · Iniciación) 20:00 (Hobekuntza · Perfeccionamiento)	25,00 €		
	HAURTZOAK 4 urte arte Bebés hasta 4 años	Astean egun bat Un día a la semana		18,70 €		
		Astean bi egun Dos días a la semana		31,15 €		
		6-11 hilabete 6-11 meses	La · Sa	10:30	6-24 hilabete 6-24 meses	Al/Az Lu/Mi
	Urte 1 · 1 año	La · Sa	11:00	2-4 urte 2-4 años	As/Og Ma/Ju	16:30
2 urte · 2 años	La · Sa	11:30	3 urte · 3 años	La · Sa	12:00	
ZAPABURUAK						
UMEAK 4 urtetik aurrera NIÑOS - NIÑAS A partir de 4 años	MARMOKA	IZOKINA	MARRAZOA	DENAK TODOS 21,00 €		
	IGERIKETA EGOKITUA	Ar/Og - Ma/Ju	17:30 · 18:15	(2x) 39,80 € (1x) 23,50 €		
		Ar edo Og · Ma o Ju	17:30 · 18:15			

UARKAPE

UARKAPEKO JARDUERAK ACTIVIDADES DE UARKAPE

	Jarduera · Actividad	Egunak · Días	Ordutegia · Horario	Hilekoa · Mensual
K-STRECH	Al - Lu		08:30-10:30-11:30-17:15-18:15- 19:15	40,00 €
	Ar - Ma		09:30-10:30-17:15-18:30-19:30	
	Az - Mi		06:30-07:30-09:30-10:30-11:30-15:00-18:15-19:15	
	Og - Ju		10:30-15:00-17:15	
	Os - Vi		07:30-08:30	
HIOPRESIBOAK	Al - Lu		09:30-17:15	23,00 €
	Az - Mi		17:15	
	Ar/Og - Ma/Ju		18:15 (espres=30min.)	



AKTIBITATE + **ACTIVIDAD**
SEGURTASUN + **SEGURIDAD**

Pasa den urteko dinamika jarraituz, kirol jardueren eskaintza eta kirol instalazioen erabileran osasun segurtasuna bermatzeko neurriak hartuko dira. Neurri hauek egoeraren bilakaeraren arabera egokitzen joango dira, beti ere, erabiltzaileen ongizatea helburu izanda. Aktibatu zaitez seguru!

Siguiendo la dinámica del año pasado, se adoptarán medidas para garantizar la seguridad sanitaria tanto en las actividades deportivas ofertadas como en la utilización de instalaciones. Estas medidas se irán adecuando a la situación sanitaria, siempre, teniendo como objetivo el bienestar de las personas usuarias. ¡Actíivate seguro!

ATE IREKIAK

PUERTAS ABIERTAS

Etorri eta probatu doan gure ekintzak! ¡Ven a probar gratis nuestras actividades!

IRAILAK 13-14-15 SEPTIEMBRE

EMAN IZENA! ¡INSCRÍBETE!

MUSAKOLA

Musakola kiroldegia
Elkano kalea 27
20500 ARRASATE

UARKAPE

Uarkape kiroldegia
Otalora Lizentziaduna Kalea, 10
20500 ARRASATE



943 252 030

kirola@arrasate.eus

kirola.arrasate.eus

Ezagutu gure instalazioak
Conoce nuestras instalaciones