

2022KO URRIA»» 2023KO MAIATZA

UDAL KIROL PROGRAMA



2022ko Urria

As	Ar	Az	Og	Os	La	Ig
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Azaroa

As	Ar	Az	Og	Os	La	Ig
		1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Abendua

As	Ar	Az	Og	Os	La	Ig
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2023ko Urtarrila

As	Ar	Az	Og	Os	La	Ig
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Otsaila

As	Ar	Az	Og	Os	La	Ig
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

Martxo

As	Ar	Az	Og	Os	La	Ig
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Apirila

As	Ar	Az	Og	Os	La	Ig
						1
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Maiatza

As	Ar	Az	Og	Os	La	Ig
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Oporrak eta jai egunak.

BARAÑAIN 2022-2023

KIROL ESKOLAK

GAZTE ETA HELDUENTZAKO KIROL JARDUERAK

ADINEKOENDAKO JARDUERAK

BARAÑAIN AKTIBOA



AYUNTAMIENTO DE BARAÑAIN
BARAÑAINGO UDALA

Kirol programa berriari buruzko informazioa

Aurtengo kirol programaren helburua kirol jarduera fisikoen antolaketan normaltasuna berreskuratzea da. Hala ere, gustatuko litzaiguke parte-hartzaile guztiak jokabide arduratsua izatea, berriro ere kirol-jarduera segurua izan dadin. Jakinarazi behar dugu programa aldatu edo egokitu egin daitekeela, baldin eta estamentu eta organo eskudunek araudi eta neurri berriak ezarri eta arautzen badituzte.

Izen-emateak

Izen-emate sistema aldatu egiten da. Inskripzioa, lehenetsunez, online izango da. Ez da telefono bidezko inskripziorik egongo.

Edukiera

Ikastaro honetan kirol-eskaintza zabaldu dugu, baina, aldi berean, kirol-guneetan eta jardueretan ezarritako edukierari eutsi behar diegu. Horregatik, kirol-kanpainan ahalik eta pertsona gehienek parte har dezaketela ziurtatzeko, honako neurri hauek hartu dira:

- Jarduera guztietan izena emateko lehen epe bat egongo da erroldatuentzat, eta pertsona bakoitzak jarduera bakar batean eman ahal izango du izena. Ondoren, beste epe bat zabalduko da (irailaren 14-16), jarduera batean baino gehiagotan izena emateko aukerarekin. Gehienez ere bi jardueretan izena emateko aukera izango da pertsonako.
- Denboraldi honetan, berriz ere txandak egin ahal izango dira gazte eta helduentzako jardueretan, betiere lan-frogagiriarekin eskatzen bada eta plaza libreak badaude.

Kirol materialak

Helduentzako eta hirugarren adinekoentzako jardueretan parte hartzen duten pertsonak, jarduera horietan esterilla erabili behar bada, etxetik eraman beharko dute. Izan ere, material hori erabilera pertsonalekotzat hartzen da.

Aldagelak

Kiroldegiko aldagelak eta dutxak erabiltzeko aukera berrezarri da.

Jardueren ordutegia

Kirol-jardueren iraupena ezarritako ordutegia izango da. Gazte - helduentzako eta hirugarren adinekoentzako jardueretan, ikastaroak ezarritako denbora baino 5 minutu lehenago amaituko dira, parte-hartzaileei instalaziotik irteten laguntzeko eta hurrengo taldeari bide emateko.

Espero dugu kirol jardueraz gozatzea 2022/2023 ikasturte berri honetan.

KIROL ARLOA

Helbidea: Udaletxe plaza, z.g. 31010 Barañain (NAFARROA) • Teléfono: 948 28 63 10
Email: deportes@baranain.com
Técnica municipal: Inés Ocáriz Mauleón
Oficial administrativo: Unai Razkin Iriarte

IZEN-EMATEAK

(Pertsona bakoitzak, GEHIENEZ, 2 JARDUERETAN eman dezake izena 2022/2023ko kirol programan)

SOILIK BARAÑAINEN ERROLDATUAK		PERTSONA BAKOITZEKO JARDUERA BAT		
IZEN-EMATEA	PROGRAMA	EPEA	ORDUTEGIA	ORDAINKETA
ONLINE www.baranain.eus (Udalaren webgunean, zuzeneko lotura egongo da izena emateko)	<ul style="list-style-type: none"> • KIROL ESKOLAK • GAZTE ETA HELDUENTZAKO JARDUERAK • ADINEKOENDAKO JARDUERAK 	Irailaren 5etik 13ra	Irailaren 5eko 8:00etatik irailaren 13ko 23:59ak arte	Txartelarekin, izena emateko uanean.
AURREZ AURRE HHB (Herritarrak Hartzeko Bulegoan)	<ul style="list-style-type: none"> • KIROL ESKOLAK • GAZTE ETA HELDUENTZAKO JARDUERAK • ADINEKOENDAKO JARDUERAK 	Irailaren 12an eta 13an	8:30 – 14:00	Txartelarekin edo eskudirutan

SOILIK BARAÑAINEN ERROLDATUAK		PERTSONA BAKOITZEKO JARDUERA BAT BAINO GEHIAGO (GEHIENEZ 2 JARDUERA PERTSONA BAKOITZEKO)		
IZEN-EMATEA	PROGRAMA	EPEA	ORDUTEGIA	ORDAINKETA
ONLINE www.baranain.eus (Udalaren webgunean, zuzeneko lotura egongo da izena emateko)	<ul style="list-style-type: none"> • KIROL ESKOLAK • GAZTE ETA HELDUENTZAKO JARDUERAK • ADINEKOENDAKO JARDUERAK 	Irailaren 14tik 16ra	Irailaren 14ko 8:00etatik irailaren 16ko 23:59ak arte	Txartelarekin, izena emateko uanean.
AURREZ AURRE HHB (Herritarrak Hartzeko Bulegoan)	<ul style="list-style-type: none"> • KIROL ESKOLAK • GAZTE ETA HELDUENTZAKO JARDUERAK • ADINEKOENDAKO JARDUERAK 	Irailaren 14tik 16ra	8:30 – 14:00	Txartelarekin edo eskudirutan

INTERESDUN ORORENTZAT		(GEHIENEZ 2 JARDUERA PERTSONA BAKOITZEKO)		
IZEN-EMATEA	PROGRAMA	EPEA	ORDUTEGIA	ORDAINKETA
ONLINE www.baranain.eus (Udalaren webgunean, zuzeneko lotura egongo da izena emateko)	<ul style="list-style-type: none"> • KIROL ESKOLAK • GAZTE ETA HELDUENTZAKO JARDUERAK • ADINEKOENDAKO JARDUERAK 	Irailaren 21etik 23ra	Irailaren 21eko 8:00etatik irailaren 23ko 23:59ak arte	Txartelarekin, izena emateko uanean.
AURREZ AURRE HHB (Herritarrak Hartzeko Bulegoan)	<ul style="list-style-type: none"> • KIROL ESKOLAK • GAZTE ETA HELDUENTZAKO JARDUERAK • ADINEKOENDAKO JARDUERAK 	Irailaren 21etik 23ra	8:30 – 14:00	Txartelarekin edo eskudirutan

IZEN-EMATEA ONLINE: izena ematen hasi baino egun batzuk lehenago, udalaren webgunean sartu ("izen-emateak" estekan) eta posta elektronikoarekin eta pasahitzarekin erregistratu ahal izango duzu, inskripzioa ezarritako datetan egin ahal izateko. BARAÑAIN AKTIBOA doako programan izena ematea liburuxka honetako 8. orrialdean dago zehaztuta, eta ez du eraginik pertsona bakoitzeko gehienez hautatu daiteken jarduera kopurua.

Intereseko oharrak

- Izen-emate dataren hurrenkera zehatza izanen da plazak esleitzeko era, jardueretarako plaza kopurua mugatua baitago.
- Eskaini diren jarduera, ordutegi eta instalazioei dagokienez aldatu ahal izanen dira, edo bertan behera utzi ere, izen-emate kopuruaren arabera. Parte-hartzaile gutxieneko kopurua dago, eta hori kontuan hartuko da jardueri hasiera ematean.
- Jardueren kanpaina urriaren 1ean hasi eta maiatzaren 31an amaituko da. Izena ematean kuota ordaindu behar da, epe bakarrean; salbu lau hilabeteka antolatzen diren jarduerak, horien kuota bi epeetan ordainduko baita.
- Egutegi bakarra ezarri da Udalaren jarduera guztietarako, Barañaingo ikastetxeetako egutegietan oinarrituta, eta ikusgai egonen da instalazioetan eta udal-bulegoetan.
- Barañainen erroldatuek lehenetsuna izango dute izen ematean. Ondoren, izena emateko beste epe batzuk ezarriko dira edozein interesdunentzat.
- **Behin jardueren kanpaina hasita** (urriaren 1a) kuota itzultzeko edota baliogabetzeko eskaerak **EZ dira aintzat hartuko**. Izen-ematearen zenbatekoa soilik itzuliko da jarduera bertan behera uzten bada.
- Kirol jardueretan izena eman duten pertsonen alde aurretik azterketa medikoa egitea gomendatzen diegu. Udalak, egoki baderitzo, azterketa hori eskatzeko eskubidea izango du.
- Borondatezkoa da jardueretan parte hartzea. Parte-hartzaile bakoitzak bere gain hartuko ditu, bere asegurua ere bidez, jardueran izan ditzakeen istripu edo lesioak, Udalak ez baitu hartuko bere gain haiek sortutako gastua.
- **KIROL ESKOLAK:** inskribatutako haurri buruzko edozein informazio, baldin eta garrantzitsua izan baliteke jardueren garapenerako, kirol zerbitzuari jakinaraztea eskatzen dizuegu. Kirol-eskoletako taldeak monitoreaekin batera sartuko dira instalaziora. Horregatik, parte hartzen duten haurrek instalazio horretako elkargunean itxaron beharko diote. Irristalaritza jardueretan derrigorrezkoa da kaskoa eramatea.
- **GAZTE ETA HELDUENTZAKO KIROL JARDUERAK (TXANDA ORDUTEGIAK):** Gazteen eta helduen jardueretara hainbat ordutegitan (lan-txandaka) joan nahi dutenek eskaera bat aurkeztu beharko dute Herritarrak Hartzeko Bulegoan (HHB), izena eman ondoren. Beste ordutegi osagarri baterako eskaera lan-egiaztagiriarekin batera aurkeztu beharko da, plaza libreak egon beharko dira onartua izateko.
- **JARDUERAK KIROLDEGIAN:** Kirol esparruan soilik parte-hartzaileak sar daitezke, ez haiekin datozenak. Instalaziora sartzean, arduradunak aldagela bana esleituko dio talde bakoitzari, jarduera amaitu eta 20 minutura arte erabiliko dutena. Adingabeen kasuan, taldekideekin eta monitorea arduradunarekin sartuko da aldagelara. Jarduerak irauten duen bitartean, aldagelako armairuak erabiltzea gomendatzen da. Udalak ez du erantzukizunik izango gal daitezkeen objektu pertsonalen gainean.
- **LAGUNAK UDAL ZERBITZUAN:** egiten diren jardueretan izena eman baduzue baina ez bazaudete abonatu, Lagunak elkartera joan behar duzue egiaztatze txartela aktibatzerako (Herritar txartela), irailaren 27tik aurrera. Herritar txartela ez duzuenok Barañaingo Udaletxeko Herritarrak Hartzeko Bulegoan (HHB) eskatu beharko duzue.
- **KLASEAK AMAITZEKO ORDUTEGIA:** helduentzako eta hirugarren adinekoentzako jardueretan, klaseak ezarritako denbora baino 5 minutu lehenago amaituko dira, parte-hartzaileei instalaziotik irten laguntzeko eta hurrengo taldeari bide emateko.

- Kirol-jardueren eskaintza zati batean edo guztiz alda liteke, organo eskudunek une bakoitzean ezarritako neurrien arabera. Antolamendu aldaketak, neurri gehigarriak edo araudi berriak ere ekar ditzake.
- Programa eta jardueri buruzko argibide guztiak: Udalaren Web orrian www.barañain.eus eta Herritarrak Hartzeko Bulegoan: Udaletxe plaza, zk.g. 31010 Barañaing (Nafarroa) Tel.: 948 28 13 28 - e-posta: oac@baranain.com

Datuen babesa

Tratamenduaren arduraduna: Barañaingo Udala

Helburua: adin guztietarako kirol-ikastaroak eta -programak antolatzea, kudeatzea eta kontrolatzea.

Kiroldegiko fitness eremuko abonatuaren sistema kudeatzea.

Kirol-instalazioen alokairuak, lagapenak eta erreserbak kudeatzea.

Lankidetzeta eta hitzarmenak hainbat erakunde/elkarterekin kirol-jardunaldi edo -programetan.

Eskubideak Datuak: Teskuratzeko, zuzentzeko eta ezabatzeko eskubidea duzu, baita beste eskubide batzuk ere. Horretarako, udal-bulegoetara jo behar duzu, helbide honetan: dpd@baranain.com

Informazio gehiago:

pribatutasun oharra - Barañaingo Udala (<http://www.baranain.es>)



Argitalpena:

Barañaingo
Udalaren
Kirol Arloa.

Diseinua eta

maketazioa:
Heda Comunicación.

Lege Gordailua:

NA 1521-2022.

GAZTE ETA HELDUENTZAKO JARDUERAK

IKASTAROA

- **1. Lauhilekoa:** 2022ko urriaren 1etik 2023ko urtarrilaren 31ra.
- **2. Lauhilekoa:** 2023ko otsailaren 1etik maiatzaren 31ra.
- **KUOTA:** Ordaindu behar den kuota 1. lauhileko jardueretan parte hartzeko izanen da (urriaren 1etik urtarrilaren 31ra).
Parte hartu nahi dutenek 2. lauhilekoan, berriro egin beharko dute izen-ematea eta dagokion kuota ordaindu.

Izen-ematea 2. lauhilerako: 2023ko urtarrilaren 9tik 17ra.

Izen-ematea gehienez ere 2 jardueratara mugatuko da pertsona bakoitzeko

ADINA:

17 urtez goitikoentzat:
2005. urtean, eta aurretik, jaiotak (salbu, 15 eta 30 urte bitarteko gazteentzako Karatea).

12 PERTSONA BAINO GEHIAGOKO TALDEENTZAKO JARDUERAK (gehienez 25)

KUOTAK:

Astean saio 1
Astean 2 saio
Astean 3 saio

erroldatuek

29 € / lauhileko
57 € / lauhileko
86 € / lauhileko

erroldatu gabeek

46 € / lauhileko
91 € / lauhileko
137 € / lauhileko

MANTENTZE SOINKETA

	Kodea	Egunak	Orduetgia	Erroldatuek	Erroldatu gabeek
Lekua: Kiroldegian (Ispiluen aretoa)	G3MD9	Astel., asteaz. eta ostiral.	09:00-10:00	86 €	137 €
	GMMJ9	Asteaz. eta osteg.	09:00-10:00	57 €	91 €
Lekua: Polikiroldegian (kantxa)	GMLX19	Astel. eta asteaz.	19:00-20:00	57 €	91 €
	GMMJ18	Asteaz. eta osteg.	18:00-19:00	57 €	91 €
	GMMJ19	Asteaz. eta osteg.	19:00-20:00	57 €	91 €

ZUNBA

	Kodea	Egunak	Orduetgia	Erroldatuek	Erroldatu gabeek
Lekua: Kiroldegian (Ispiluen aretoa)	ZUMJ11	Asteaz. eta osteg.	11:00-12:00	57 €	91 €
	ZULX21	Astel. eta asteaz.	21:00-22:00	57 €	91 €
ZUMJ19	Asteaz. eta osteg.	19:00-20:00	57 €	91 €	
ZUMJ20	Asteaz. eta osteg.	20:00-21:00	57 €	91 €	
ZUSA10	Larunbatetan	10:00-11:00	29 €	46 €	

TOTAL- BODY

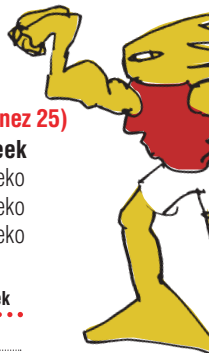
	Kodea	Egunak	Orduetgia	Erroldatuek	Erroldatu gabeek
Lekua: Kiroldegian (Ispiluen aretoa)	TBMJ8	Asteaz. eta osteg.	8:00-9:00	57 €	91 €
	TBSA9	Larunbatetan	9:00-10:00	29 €	46 €

YOGA

	Kodea	Egunak	Orduetgia	Erroldatuek	Erroldatu gabeek
Lekua: Kultura Etxean	YOLX8	Astel. eta asteaz.	8:30-10:00	86 €	137 €
	YOLX17	Astel. eta asteaz.	17:45-19:15	86 €	137 €
YOMJ17	Asteaz. eta osteg.	17:45-19:15	86 €	137 €	
YOMJ19	Asteaz. eta osteg.	19:30-21:00	86 €	137 €	
YOVI9	Ostiraletan	9:30-11:00	43 €	68,50 €	
BERRIA YOVI11	Ostiraletan	11:00-12:30	43 €	68,50 €	
BERRIA YOMI15	Asteazkenetan	15:00-16:30	43 €	68,50 €	
Lekua: Lagunak (pilatesen aretoa). Ez bazara abonoduna, sarbidea eskatu	YOMJ20	Asteaz. eta osteg.	20:00-21:30	86 €	137 €

TONOFIT

	Kodea	Egunak	Orduetgia	Erroldatuek	Erroldatu gabeek
Lekua: Kiroldegian (Ispiluen aretoa)	TFMJ10	Asteaz. eta osteg.	10:00-11:00	57 €	91 €
	TFLX19	Astel. eta asteaz.	19:00-20:00	57 €	91 €
	TFLX20	Astel. eta asteaz.	20:00-21:00	57 €	91 €
	TFMJ21	Asteaz. eta osteg.	21:00-22:00	57 €	91 €



AEROPUMP

Lekua: Kiroldegian
(Ispiluen aretoa)

Kodea	Egunak	Ordutegia	Erroldatuek	Erroldatu gabeek
APV19	Ostiraletan	19:00-20:00	29 €	46 €

BIZKAR OSASUNTSUA

Lekua:
Kultura Etxean

Kodea	Egunak	Ordutegia	Erroldatuek	Erroldatu gabeek
ESMJ9	Asteaz. eta osteg.	9:00-10:00	57 €	91 €
ESLX19	Astel. eta asteaz.	19:15-20:15	57 €	91 €
ESLX20	Astel. eta asteaz.	20:15-21:15	57 €	91 €
BERRIA ESVI8	Ostiraletan	8:30-9:30	29 €	46 €

KARATEA GAZTEENTZAT

15 eta 30 urte
bitartekoentzat
(1992-2007)

Lekua: Polikiroldegian (kantxa eta ispiluen aretoan)

Kodea	Egunak	Ordutegia	Erroldatuek	Erroldatu gabeek
KA3DJU	Asteaz. eta osteg.	19:00-20:00	86 €	137 €
	Ostiraletan	18:00-19:00		

GAP- CORE

Lekua: Polikiroldegian
(kantxa/ispiluen aretoa)

Kodea	Egunak	Ordutegia	Erroldatuek	Erroldatu gabeek
GCMJ20	Asteaz. eta osteg.	19:00-20:00	57 €	91 €
GCSA11	Larunbatetan	11:00-12:00	29 €	46 €

GAZTE ETA HELDUENTZAKO JARDUERAK

ADINA:

17 urtez goitikoentzat
(2005. urtean, eta
aurretik, jaiotakoak)

TALDEKO, GEHIENEZ, 12 PERTSONA EDUKIKO DITUZTEN JARDUERAK

KUOTAK:

Asteaz. saio 1
Asteaz. 2 saio

Erroldatuek

53 € / Lauhileko
106 € / Lauhileko

Erroldatu gabeek

85 € / Lauhileko
170 € / Lauhileko

GIMNASTIKA HIPOPRESIBOA

LEKUA: Kiroldegian
(1go. solairuko aretoan)

Kodea	Egunak	Ordutegia	Erroldatuek	Erroldatu gabeek
HILX12	Astel. eta asteaz.	12:00-12:30	53 €	85 €
HILX18	Astel. eta asteaz.	18:00-18:30	53 €	85 €

PILATES

Lekua: Kiroldegian
(1go. solairuko aretoan)

Kodea	Egunak	Ordutegia	Erroldatuek	Erroldatu gabeek
PILX9	Astel. eta asteaz.	9:00-10:00	106 €	170 €
PILX10	Astel. eta asteaz.	10:00-11:00	106 €	170 €
PIMJ9	Asteaz. eta osteg.	9:00-10:00	106 €	170 €
BERRIA PIAMJ10	Asteaz. eta osteg.	10:00-11:00	106 €	170 €
PIMJ15	Asteaz. eta osteg.	15:00-16:00	106 €	170 €
PILX18	Astel. eta asteaz.	18:45-19:45	106 €	170 €
PIMJ17	Asteaz. eta osteg.	17:00-18:00	106 €	170 €
PIMJ18	Asteaz. eta osteg.	18:00-19:00	106 €	170 €
PIMJ19	Asteaz. eta osteg.	19:00-20:00	106 €	170 €
PIMJ20	Asteaz. eta osteg.	20:00-21:00	106 €	170 €

HIPOPILATES

(hipopresiboak+pilates)

Lekua: Kiroldegian
(1go. solairuko aretoan)

Kodea	Egunak	Ordutegia	Erroldatuek	Erroldatu gabeek
HPLX11	Astel. eta asteaz.	11:00-12:00	106 €	170 €
HPLX17	Astel. eta asteaz.	17:00-18:00	106 €	170 €

TRX (entrenamendua esekiduran)

Lekua: Kiroldegian
(1go. solairuko aretoan)

Kodea	Egunak	Ordutegia	Erroldatuek	Erroldatu gabeek
TRXX20	Asteazkenetan	20:00-21:00	53 €	85 €
TRXX21	Asteazkenetan	21:00-22:00	53 €	85 €

ADINEKOENDAKO JARDUERAK

ADINA:

65 urtez goitikoentzat
(1957. urtean, eta
aurretik, jaiotakoak)

TALDEKO GEHIENEZ 20 - 25 PERTSONA

IKASTAROA

2022ko urriaren 1etik
2023ko maiatzaren 31ra

KUOTAK

- Erroldatuek: 44 € / ikastaroa
- Erroldatu gabek: 83 € / ikastaroa

Izen-ematea pertsonako 2 jardueratarata mugatuko da

MANTENTZE SOINKETA

Lekua:
Kiroldegian

Kodea	Egunak	Ordutegia
GMLX10	Astel. eta asteaz. (SOINKETA ARINA taldea)	10:00-11:00
GMLX11	Astel. eta asteaz.	11:00-12:00
GMLX12	Astel. eta asteaz.	12:00-13:00
GMLX17	Astel. eta asteaz.	17:00-18:00
GMMJ11	Asteaz. eta osteg.	11:00-12:00
GMMJ12	Asteaz. eta osteg.	12:00-13:00

YOGA

Lugar:
Kultura Etxean

Kodea	Egunak	Ordutegia
YOLX10	Astel. eta asteaz.	10:00-11:00
YOLX11	Astel. eta asteaz.	11:00-12:00
YOLX12	Astel. eta asteaz.	12:00-13:00
YOLX16	Astel. eta asteaz.	16:30-17:30
YOMJ11	Asteaz. eta osteg.	11:00-12:00
YOMJ12	Asteaz. eta osteg.	12:00-13:00
YOMJ16	Asteaz. eta osteg.	16:30-17:30



IPAR MARTXA-BADMINTON

Lekua:
Kiroldegian (kantxa)
eta kalean

Kodea	Egunak	Ordutegia
MBMJ18	Asteaz. eta osteg.	18:00-19:00

PILATES

Lekua:
Kiroldegian
(ispiluen aretoa)

Kodea	Egunak	Ordutegia
PIMJ12	Asteaz. eta osteg.	12:00-13:00
PIMJ16	Asteaz. eta osteg.	16:00-17:00
PILX13	Astel. eta asteaz.	13:00-14:00
PIMJ10	Asteaz. eta osteg.	10:00-11:00

Lekua:
Kultura Etxean

LERROKO KIROL-DANTZA

Lekua: Kiroldegian
(ispiluen aretoa)

Kodea	Egunak	Ordutegia	
BDV112	Ostiralean	12:00-13:30	TALDE ERTAINA
BDV115	Ostiralean	15:30-17:00	TALDE AURRERATUA
BDMA13	Asteartean	13:00-14:30	HASIBERRIEN TALDEA



UDAL KIROLDEGIA: FITNESS-MUSKULAZIO EREMUA

16 urtez goitik abonatu zaitzeko ondoko zerbitzu hauetan:

- **MUSKULAZIO eta TONIFIKAZIO ARETOA**
Entrenamendu pertsonalizatuak doan prestatzen dira. Mantenu eta tonifikazioan espezializatua. Maila hasiberri-ertaineko pertsonentzat, 28 kg-rainoko eskupekoekin.
- **ARETO KARDIOBASKULARRA**
Korrika egiteko zintak, eliptikoak, eskalera-simulagailuak, arraunak, bizikleta estatikoak eta plataforma bibratzailea ditu.
- **SAUNA** (onezkoena eta emakumezkoena).
- **ALDAGELAK** (dutxa-kabina eta armariekin).

ORDUTEGIA

Astelehenetik ostiralera: 8:00 - 22:00.
Larunbatetan: 9:00 - 21:00.
Igandea eta jai egunetan: 9:00 - 13:00.

Monitorearen ordutegia

Astelehen eta asteazkenetan:
8:45 - 13:00 eta 17:45 - 22:00.
Astearte eta ostegunetan: 12:45 - 18:00.
Ostiralean: 8:45 - 13:00.

Zerbitzuaren prezioa

- 32,85 € /hileko, erroldatuek.
- 47,55 € /hileko, erroldatu gabek (leku liberrik badago, betiere).

ARGIBIDEAK ETA IZEN-EMATEA

- Gimnasioan astelehenetik ostiralera, monitorearen ordutegian.
- Herritarrek Hartzeko Bulegoan astelehenetik ostiralera, 8:30etik 14:00etara.



KIROL ESKOLAK

IKASTAROA

2022ko urriaren 1etik
2023ko maiatzaren 31ra

KUOTAK

- 76 € / ikastaroa: Erroldatuek
- 127 € / ikastaroa: Erroldatu gabeeek

GIMNASTIKA ERITMIKOA

6-10 URTE

Lekua: Kiroldegian
(pista nagusia)

Kodea	Egunak	Ordutegia	Adina
RIMJ18	Astear. eta osteg.	18:00-19:00	6-10 urte (12-16)

JUDO

5-16 URTE

LEKUA: Lagunak
(tatamien aretoa)
Ez bazara abonaduna,
sarbidea eskatu

Kodea	Egunak	Ordutegia	Adina
JUMJ18	Astear. eta osteg.	18:00-19:00	5-8 urte (14-17)
JU4D19	Astel., astear., asteaz. eta osteg.	19:00-20:00	9 urtetik aurrera (06-13)

HELDUEN TALDEA: Asteazkenetan borroka greko-erromatarra, olimpikoaren eta defentsa pertsonalaren beste modalitateak landuko dira ere.

RITMODANCE JUNIOR

(dantza, zumba, koreografiak)

11-15 URTE

Lekua: Kiroldegian (1go. solairuko aretoan)

Kodea	Egunak	Ordutegia	Adina
RDMJ16	Astear. eta osteg.	16:00-17:00	11-15 años (07-11)

IRRISTARITZA

(artistikoa eta abiadura)

6-14 URTE

Lekua: Sahats
ikastetxean (pista estalia)

Kodea	Egunak	Ordutegia	Adina
PAMJ17	Astear. eta osteg.	17:00-18:00	6-8 urte (14-16) Irristatzen ikasi
PAMJ18	Astear. eta osteg.	18:00-19:00	9-14 urte (08-13) Irristalaritza mota ezberdinak

KARATE

6-14 URTE

Lekua: Kiroldegian
(ispiluen aretoa/ pista nagusia)

Kodea	Egunak	Ordutegia	Adina
KALX17	Astel. eta asteaz.	17:00-18:00	6-8 urte (14-16)
KALX18	Astel. eta asteaz.	18:00-19:00	9-12 urte (10-13)
KAMJ17	Astear. eta osteg.	17:00-18:00	6-8 urte (14-16)
KAMJ18	Astear. eta osteg.	18:00-19:00	9-12 urte (10-13)
KA3D16	Astel., asteaz. eta ostiraletan	16:00-17:00 17:00-18:00	13-14 urte (08-09)

ATLETISMOA

7-16 URTE

Lekua: Atletismo pistak
(Industrialdean Lagunak ondoan)

Kodea	Egunak	Ordutegia	Adina
AT1	Astel. eta asteaz	17:15-18:15	7-8 urte (14-15)
AT2	Astel. eta asteaz	17:15-18:15	9-11 urte (11-13)
AT3	Astel. eta asteaz	17:15-18:15	12-13 urte. (09-10)
AT4	Astear. eta osteg.	17:15-18:15	7-11 urte. <i>Euskaraz</i> (11-15)
AT5	Astear. eta osteg.	18:30-19:30	14-16 urte. (06-08)

KIROL ANITZA

6-8 URTE

Lugar: Kiroldegian
(pista nagusia)

Kodea	Egunak	Ordutegia	Adina
MUMI16	Asteazkenetan	16:30-18:00	6-8 urte (14-16)

PSIKOMOTRIZITATEA

4-6 URTE

Lugar: Kiroldegian
(pista nagusia)

Kodea	Egunak	Ordutegia	Adina
PSLU16	Astelehenetan	16:30-18:00	4-6 urte (16-18)

JARDUEREN DESKRIBAPENA

MANTENTZE SOINKETA: Adin eta egoera fisiko guztietako pertsona ororen sasoa hobetzea du xede jarduerak, taldean egiten diren ariketen bitartez, eta motibagarria den programa anitzarekin.

YOGA: Gorputz-jarrera, arnasketa eta erlaxazio teknika batzuen bitartez eginiko lanean oinarritzen da zeinak laguntzen baikaitu gorputza eta burua orekatzen eta normalizatzen.

TONOFIT: Jarduerak gihar-egiturak sendotzen dizkigu, eta gihar-tonu egokia lortzen da hura praktikatzuz.

BIZKAR OSASUNTUA: Bizkarreko minari aurre egiteko neurriak hartzen dira, bizkarrezurreko eta sabelaldeko giharrak indartu eta luzatzeko lana eginez. Eguneroko zereginetarako ohitura egokiak ikasiko dira.

KARATEA GAZTEENTZAT: Borroka arteetatik eratorritako kirola dugu, beraz diziplina fisiko-mentala da, eta gorputzaren atal guztien erabilera oinarritzen da defentsa pertsonalerako.

ZUNBA: Fitness diziplina berria zeinak xede baitu gorputzaren gaitasun aerobikoa, malgutasuna eta indarra hobetzea, erritmo latinoak dituen dantza mugimenduekin.

AEROPUMP: Muskulazio aretoan egiten diren indartzeko ariketen gisakoak (halterak, barrak eta diskoak) eta musika elkartzen ditu jarduerak honek; beraz, jarduera aerobikoa osorik lantzea lortzen da. Gorputz indartsu eta bizkortua sustatzearekin batera kaloriak erretzen laguntzen du.

TOTAL BODY: Lan kardiobaskularra eta gorputz osoa tonifikatzeko lana konbinatzen ditu, dinamika eta ariketa ugari bidez, jarduera desberdina eta motibagarria izan dadin.

GAP-CORE: Ipurmasaila, abdominala eta zangoetan fokalizatzen den tonifikazio lana (GAP), arreta berezia jarri gure nukleoan edo COREan (gerriko abdominalak).

PILATES: Sistema bat da, bete-beteko, zeinetan gorputza lantzen baita osotasun bezala, eta esku hartzen dute bai buruak baita gorputzak ere.

GIMNASTIKA HIPOPRESIBOA: Ariketak egiten dira. Arnasketa geldialdi luzeak (apnea) eta jarrera zehatzekin, zeintzuk onurak eragiten baitituzte organismoan: sabela eta pelbis – zoruaren indartzea, gorputzeko jarrera hobetzea, eta abar.

HIPOPILATES: Jardueren batura den jarduera, gimnastika hipopresiboaren eta pilatesen jarduerak elkartzen dituena. Jarrera hobetzea eta abdominalak, bizkarra eta pelbis – zoru indartzea du xede.

TRX: Esekiduran eginiko ariketekin entrenatzea; gorputzaren pisua bera eta amarradura zinta batzuk erabilia.

MANTENTZE SOINKETA ADINEKOENTZAT: Askotariko ariketa fisiko eta kirol jarduerak biltzen ditu, adinekoentzat, eta horien gaitasun funtzionala mantentzea eta hobetzea du helburu, baita bizi-kalitatea ere.

YOGA ADINEKOENTZAT: Gorputz-jarrera, arnasketa eta erlaxazio teknika batzuen bitartez eginiko lanean oinarritzen da zeinak laguntzen baikaitu gorputza eta burua orekatzen eta normalizatzen. Adinekoentzat.

PILATES ADINEKOENTZAT: Sistema bat da, bete-beteko, zeinetan gorputza lantzen baita osotasun bezala, eta esku hartzen dute bai buruak baita gorputzak ere, eta adinekoentzat egokitu dago.

LERROKO KIROL-DANTZA ADINEKOENTZAT: Taldean dantzatzeko jarduera da; hainbat estilotako koreografiak egiten dira, eta, parte-hartzaileak ilaran jarrita lerroetan biltzen dira dantzatzeko.

IPAR MARTXA-BADMINTON ADINEKOENTZAT: Jarduera honetan bi diziplina desberdin eta osagarri landuko ditugu: ipar marxa (makilekin ibiltzea) eta badmintona (erraketa eta lumazko pilotarekin jokatzen den kirola). Bi lanei esker, gure bihotz-biriketako gaitasuna hobetuko dugu, bai eta oreka, koordinazioa, indarra, erreakzio-abiadura eta abar ere. Horrela, gure gaitasun funtzionala eta bizi-kalitatea hobetuko ditugu, jarduera dibertigarri baten bidez.

BARAÑAIN AKTIBOA

“Ez diogu ariketa fisikoa egiteari uzten zahartzen garelako, ariketa egiteari uzten diogulako zahartzen gara.”

Kenet Cooper



8 hila beteko programa honek (2022ko urritik 2023ko maiatzera) parte-hartzaileen ongizatea hobetzea du helburu, ariketa eta jarduera fisikoarekin,

elikadurarekin, atsedenearekin eta

ongizate emozional eta sozialarekin lotutako ohitura osasungarriak transmititu eta bereganatuz.

Hilero 5 “tip” edo erronka argitaratuko dira. Aholku edo jarraibideen bidez indartuko dira, zer egin eta helburuak nola lortu modu errazagoan eta/edo gidatua egiten jakin dezaguna.

Programa honetan parte hartzeko bi gauza baino ez dira behar:

- Konpromisoa eta motibazioa bizitza eta ohiturak aldatu eta hobetzeko (zure buruaren bertsio hobea lortzea).
- Programan izena ematea.

IZENA EMATEA BARAÑAIN AKTIBOAN

Doako programa honetan izena emateko hainbat aukera dituzu, aukeratu horietako bat:

- Izena eman, BARAÑAIN AKTIBOAN, udalaren webgunearen bidez www.baranain.eus (“izen-emateak” estekan) irailaren 5etik aurrera.
- Aurrez aurre izena emanda Herritarrak Hartzeko Bulegoan (HHB), irailaren 19tik aurrera.
- Udal Kiroldegian eskuragarri egongo den formularioa bete eta bertan utzi, irailaren 5etik aurrera (astelehenetik larunbatera 8:00etatik 22:00etara eta igande/jaiegunetan 9:00etatik 14:00etara).

*Nizen ematea edozein momentuan egin daiteke, baina gomendagarriena urrian hastea eta programatutako 8 hilabeteak egitea da.

Behin izen-ematea egina, zurekin harremanetan jarri eta lanean hasiko gara.