

2026ko urria
2027ko maiatza

UDAL KIROL PROGRAMA

BARAÑÁIN 2026-2027



**Kirol
ESKOLAK**

**GAZTE ETA HELDUENTZAKO
JARDUERAK**

**HIRUGARREN ADINEKOENTZAKO
JARDUERAK**



AYUNTAMIENTO DE BARAÑÁIN
BARAÑAINGO UDALA



IZEN-EMATEAK

Pertsona bakoitzak, 2026/2027 ikasturterako, GEHIENEZ 2 JARDUERATAN eman dezake izena.

**KIROL
ESKOLAK**

**HIRUGARREN
ADINEKOENTZAKO
JARDUERAK**

**GAZTE ETA
HELDUENTZAKO-
JARDUERAK**

ONLINE www.baranain.es/eu

Udalaren webgunean zuzeneko lotura egongo da izena emateko
Txartelarekin izena emateko momentuan

AURREZ AURRE HHB

Herritarrek hartzeko bulegoa
Txartelarekin edo esku dirutan

EGUNAK TA ORDUAK:

**SOILIK
BARAÑAINEN
ERROLDATU-
TAKOAK**

Pertsona bakoitzeko jarduera bat

Irailaren 1eko 8:30etik irailaren 10eko 23:59ak arte

Irailak 01-10 8:30 – 14:00

*Pertsona bakoitzeko jarduera bat baino gehiago
(guztira, gehienez pertsona bakoitzeko 2 jarduera)*

Irailaren 11ko 8:30etik irailaren 16ko 23:59ak arte

Irailak 11-16 8:30 – 14:00

**INTERESDUN
ORORENTZAT**

Guztira, gehienez pertsona bakoitzeko 2 jarduera

Irailaren 21ko 8:30etik irailaren 23ko 23:59ak arte

Irailaren 21etik 23ra 8:30 – 14:00

UDALAREN KIROL PROGRAMA / 2026-2027ko EGUTEGIA

URRIA						
A	A	A	O	O	L	I
		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						
A	A	A	O	O	L	I
						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

ABENDUA						
A	A	A	O	O	L	I
	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			

URTARRILA						
A	A	A	O	O	L	I
					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

OTSAILA						
A	A	A	O	O	L	I
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

MARTXOA						
A	A	A	O	O	L	I
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				

APIRILA						
A	A	A	O	O	L	I
			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		

MAIATZA						
A	A	A	O	O	L	I
					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

Jardueren hasiera-bukaera Oporrak eta jaiegunak

BARAÑAIN AKTIBOA doako programan izena ematea liburuxka honetako 9. orrialdean dago zehaztuta, eta ez du kontuan hartzen pertsona bakoitzeko gehieneko jarduera kopurua.

Barañaingo Udalean, Udal kiroldegian eta

www.baranain.es/eu

web orrian informazio-fitxak ditugu eskura jarduera guztien deskribapena eta helburuak kontsultatu ahal izateko.

ONLINE IZEN EMATEA - ERABILTZAILE BERRIEN ERREGISTROA

Izen emateko epea ireki baino lehen, izena emateko programan erregistratuta ez dauden pertsona guztiak sar daitezke Udalaren webgunean ("Izen-emateak" estekan) eta erregistratu. Horrela, ezarritako epean zuzenean online inskripzioa egin ahal izateko.

IZENA EMATEKO PLATAFORMARAKO SARBIDEA:

Izen ematea Udalaren web orrian egin ahal izango da www.baranain.es/eu "Izen-emateak" atalean.

Ondoko QR honen bidez ere sar zaitzake:



KIROL ARLOA

Helbidea: Udaletxe plaza zk.g.
31010 Barañaín (NAFARROA)
Telefona: 948 28 63 10
E-posta: deportes@baranain.com

Argitalpena:
Barañaingo Udaleko Kirol Arloa

Diseinua, maketazioa eta impresioa:
Graficas Iratxe

Lege Gordailua:
LG NA 1105-2026

INTERESEKO OHARRAK

- Izen-emate dataren hurrenkera zehatza izanen da plazak esleitzeko era, jardueretarako plaza kopurua mugatua baitago.
- **Eskaintako jarduerak, ordutegiak eta instalazioak aldatu edo baliogabetu ahal izango dira, inskripzio-kopuruaren arabera. Jarduerak hasteko kontuan hartuko den gutxieneko parte-hartzaile kopurua dago.**
- Jarduera kanpaina urriaren 1ean hasi eta maiatzaren 31n amaituko da, eta bere kuota epe bakar batean ordainduko da izena ematen den unean, lauhilekoetan antolatzen diren eta kuota bi epetan ordaintzen duten jardueren kasuan izan ezik.
- Udalaren jarduera guztietarako egutegi bakarra ezartzen da, Barañaingo ikastetxeetako eskola-egutegietan oinarritua, eta udal instalazioetan eta bulegoetan egongo da ikusgai.
- Izena emateko lehentasuna Barañainen erroldatutako pertsonen dute. Ondoren, izena emateko epe berriak ezartzen dira interesdun ororentzat.
- Sortzen diren itxaron-zerrendak jarduera, talde edo ordutegi jakin batean plazarik gabe geratzen diren pertsonen izena emateko izango dira. Itxaron-zerrendaren kudeaketan, lehentasuna izango dute inolako jardueratan izena eman ez duten erroldatutako pertsonenak. Jardueraz, taldez eta ordutegiz aldatu nahi duten pertsonenak ez zaie itxaron-zerrendan izena emango; aitzitik, eskaera bat bete beharko dute Udaleko Herritarrei Arreta Emateko Bulegoan, eskatzen duten aldaketarekin.
- Behin jardueren kanpaina hasita (urriaren 1a), kuotak 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 aldez aurretik osasun-azterketa bat egitea gomendatzen diegu, eta Udalak azterketa hori eskatzeko eskubidea izango du, egoki iritziz gero.
- Ondoren, beste epe bat egongo da (irailaren 11-16) jarduera batean baino gehiagotan izena eman ahal izateko. Gehienez ere bi jarduera pertsona bakoitzeko.
- **PERTSONA BAKOITZEKO GEHIENEN KOPURUA:** Jarduera guztietan erroldatutako pertsonen izena emateko lehen epea izango dute, eta pertsona bakoitzak jarduera bakar batean eman ahal izango du izena. Bigarren jarduera batean izena emateko epea irailaren 11tik 16ra bitartekoa izango da. Pertsona bakoitzak gehienez bi jarduera egin ahal izango ditu.

• **KIROL ESKOLAK:** inskribatutako haurrari buruzko edozein informazio, baldin eta garrantzitsua izan baliteke jardueren garapenerako, kirol zerbitzuari jakinaraztea eskatzen dizuegu.

Kirol eskoletako taldeak monitorearekin 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 txandegatik) joan nahi dutenek eskaera bat aurkeztu beharko dute Herritarrek Hartzeko Bulegoan (HHB), izena eman ondoren. Beste ordutegi osagarri baterako eskaera lan egiaztagiarekin batera aurkeztu beharko da. Plaza librean egon beharko dira onartua izateko.

• **JARDUERAK KIROLDEGIAN:** Kirol esparruan soilik parte-hartzaileak sar daitezke, ez haiekin datozenak.

Instalaziora sartzean, arduradunak aldagela bana esleitu dio talde bakoitzari, jarduera amaitu eta 20 minutura arte erabiliko dutena. Adingabeen kasuan, taldekideekin eta monitore arduradunarekin sartuko da aldagelara.

Jarduerak irauten duen bitartean, aldagelako armairuak erabiltzea gomendatzen da. Udalak ez du erantzukizunik izango galdutako objektu pertsonalen gainean.

• **LAGUNAK UDAL ZERBITZUKO JARDUERAK:** Lagunak Osasun Zerbitzuan ematen diren jardueretan izena ematen duten eta instalazio horietan abonatzeko ez diren pertsonenak Lagunak Udal Zerbitzutik igaro beharko dute pertsona akreditazio txartela (herritarren txartela) aktibatzeko irailaren 25etik aurrera. Herritarren txartelak ez duten Barañaingo Udalaren OACra joko dute, txartela eskatzeko.

• **KIROL-MATERIALAK (ESTERILLA):** Helduentzako eta hirugarren adinekoentzako jardueretan parte hartzen duten pertsonenak, esterilla erabiltzea beharrezkoa denean, berezko bat eraman beharko dute. Material hori erabilera pertsonalekotzat hartzen baita.

• **KLASEAK AMAITZEKO ORDUTEGIA:** helduentzako eta hirugarren adinekoentzako jardueretan, klaseak ezarritako denbora baino 5 minutu lehenago amaituko dira, parte-hartzaileei instalaziotik irteten 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 jardueren buruzko argibide guztiak kontsultatu ditzakezue Udalaren web orrian (www.baranain.es/eu) eta Herritarrek Hartzeko Bulegoan, Udaletxean (Udaletxe plaza zk.g.-31010 Barañain -Nafarroa-) Telefonoa: 948 28 13 28 ta e-posta: oac@baranain.com

DATUEN BABESA

Tratamenduaren arduraduna: Barañaingo Udala

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

Kiroldegiko fitness guneko abonatuaren sistema kudeatzea.

Kirol-instalazioen alokairuak, lagapenak eta erreserbak kudeatzea.

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

Eskubideak: Datuak eskuratu, zuzendu eta ezabatzeko eskubidea duzu, baita beste eskubide batzuk ere, udal bulegoetara joanez dpd@baranain.com helbidean.

Informazio gehiago: www.baranain.es/eu webguneko pribatutasun politika

KIROL ESKOLAK



IKASTAROA:

2026ko urriaren 1etik
2027ko maiatzaren 31ra

KUOTAK:

Erroldatuek

83 €/ikastaroa

Erroldatugabeek

138 €/ikastaroa

• • • • •
A A A O O L

GIMNASTIKA ERRITMIKOA (6-10 URTE BITARTEKOAK)

LEKUA: KIROLDEGIAN (PISTA NAGUSIA)

Kodeak	Egunak	Ordutegia	Adina	Urtea
RIMJ18	• • • • •	18:00 - 19:00	6-10 urte	2016-2020

ERRITMO-DANTZA, JUNIOR (DANTZA, ZUMBA, KOREOGRAFIKAK) (11-15 URTE BITARTEKOAK)

LEKUA: KIROLDEGIAN (ISPILUEN ARETOA)

Kodeak	Egunak	Ordutegia	Adina	Urtea
RDMJ16	• • • • •	16:00 - 17:00	11-15 urte	2011-2015

IRRIKAKETA (ARTISTIKOA, ABIADURA, HOCKEY) (6-15 URTE BITARTEKOAK)

LEKUA: EULTZA IKASTETXEAN (PISTA ESTALIA)

Kodeak	Egunak	Ordutegia	Adina	Urtea
PAMJ17	• • • • •	17:00 - 18:00	6-8 urte	2018-2020
Patinetan ibiltzen ikasi				
PAMJ18	• • • • •	18:00 - 19:00	9-15 urte	2011-2017
Irristiketa mota ezberdinak				

KARATE (6-15 URTE BITARTEKOAK)

LEKUA: KIROLDEGIAN (ISPILUEN ARETOA/PISTA NAGUSIA)

Kodeak	Egunak	Ordutegia	Adina	Urtea
KALX17	• • • • •	17:00 - 18:00	6-8 urte	2018-2020
KALX18	• • • • •	18:00 - 19:00	9-11 urte	2015-2017
KAMJ18	• • • • •	18:00 - 19:00	9-11 urte	2015-2017
KA3D16	• • • • •	16:00 - 17:00	12-15 urte	2011-2014
	• • • • •	17:00 - 18:00		

ATLETISMOA (6-16 URTE BITARTEKOAK)

LEKUA: ATLETISMO PISTAK (INDUSTRIALDEAN LAGUNAK ONDOAN)

Kodeak	Egunak	Ordutegia	Adina	Urtea
AT1	• • • • •	17:15 - 18:15	6-7 urte	2019-2020
AT2	• • • • •	17:15 - 18:15	8-10 urte	2016-2018
AT3	• • • • •	17:15 - 18:15	11-12 urte	2014-2015
AT4	• • • • •	18:30 - 19:30	13-16 urte	2010-2013

JUDO (5-16 URTE BITARTEKOAK)

LEKUA: LAGUNAK (TATAMIEN ARETOA)

EZ BAZARA ABONODUNA, SARBIDEA ESKATU

Helduen taldea:

Asteazkenetan borroka greko-erromatarra, olinpikoaren eta defentsa pertsonalaren beste modalitateak landuko dira ere.

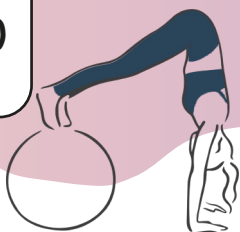
Kodeak	Egunak	Ordutegia	Adina	Urtea
JUMJ18	• • • • •	18:00 - 19:00	5-8 urte	2018-2021
JU4D19	• • • • •	19:00 - 20:00	+ >9 urte	2010-2017

KIROL ANITZA MUGI KIDS (6-8 URTE BITARTEKOAK)

LEKUA: KIROLDEGIAN (PISTA NAGUSIA)

Kodeak	Egunak	Ordutegia	Adina	Urtea
MKM116	• • • • •	16:30 - 18:00	6-8 urte	2018-2020

GAZTE ETA HELDUENTZAKO JARDUERAK



IKASTAROA:

1º LAUHILEKOA:

2026ko urriaren 1etik
2027ko urtarrilaren 31ra

2º LAUHILEKOA:

2027ko otsailaren 1etik
maiatzaren 31ra.

KUOTA:

1. lauhilekokoan (urriaren 1etik urtarrilaren 31ra) parte hartzeagatik ordainduko da kuota. Adierazitako prezioak 2026koak dira. Ordenantza Fiskaletan ezarritakoak izango dira **2027. urtean** (2. lauhilekokoan) **2027. urterako** prezioak. Parte hartzen jarraitzeko **2. lauhilekokoan, 2027ko urtarrilean** izena eman eta dagokion kuota ordaindu beharko da.

Pertsona bakoitzak gehienez 2 jarduera egin ahal izango ditu izena emateko.

● ● ● ● ● ●
A A A O O L

12 PERTSONA BAINO GEHIAGOKO TALDEENTZAKO JARDUERAK

KUOTAK:

Astean saio 1
Astean 2 saio

ERROLDATUEK

57 €/ lauhileko
114 €/ lauhileko

ERROLDATUGABEEK

92 €/ lauhileko
184 €/ lauhileko

ADINA:

17 urtez gorakoentzat (2009. urtean, eta aurretik, jaiotakoak)

STRECHING

LEKUA: KIROLDEGIAN (ERDIKO PISTA)

Kodea	Egunak	Orduetgia	Erroldatuek	Ez Erroldatuek
STVI11	● ● ● ● ●	11:30 - 12:30	57 €	92 €

GIMNASTIKA HIPOPRESIBOA

LEKUA: KIROLDEGIAN (1GO. SOLAIRUKO ARETOAN)

Kodea	Egunak	Orduetgia	Erroldatuek	Ez Erroldatuek
HILX12	● ● ● ● ●	12:00 - 12:30	57 €	92 €
HILX18	● ● ● ● ●	18:00 - 18:30	57 €	92 €

PILATES

LEKUA: KIROLDEGIAN (1GO. SOLAIRUKO ARETOAN)

Kodea	Egunak	Orduetgia	Erroldatuek	Ez Erroldatuek
STVI11		11:30 - 12:30	57 €	92 €
PILX8	● ● ● ● ●	8:00 - 9:00	114 €	184 €
PILX9		9:00 - 10:00	114 €	184 €
PILX10		10:00 - 11:00	114 €	184 €
PIMJ8		8:00 - 9:00	114 €	184 €
PIMJ9	● ● ● ● ●	9:00 - 10:00	114 €	184 €
PIAMJ10		10:00 - 11:00	114 €	184 €
PIMJ11		11:00 - 12:00	114 €	184 €
PIMJ15	● ● ● ● ●	15:00 - 16:00	114 €	184 €
PILX18		18:45 - 19:45	114 €	184 €
PIMJ17		17:00 - 18:00	114 €	184 €
PIMJ18	● ● ● ● ●	18:00 - 19:00	114 €	184 €
PIMJ19		19:00 - 20:00	114 €	184 €

HIPOPILATES (Hipopresiboak+pilates)

LEKUA: KIROLDEGIAN (1GO. SOLAIRUKO ARETOAN)

Kodea	Egunak	Orduetgia	Erroldatuek	Ez Erroldatuek
STVI11		11:30 - 12:30	57 €	92 €
HPLX11	● ● ● ● ●	11:00 - 12:00	114 €	184 €

TRX (Entrenamendua esekiduran)

LEKUA: KIROLDEGIAN (1GO. SOLAIRUKO ARETOAN)

Kodea	Egunak	Orduetgia	Erroldatuek	Ez Erroldatuek
STVI11		11:30 - 12:30	57 €	92 €
TRXX20	● ● ● ● ●	20:00 - 21:00	57 €	92 €

12 PERTSONA BAINO GEHIAGOKO TALDEENTZAKO JARDUERAK (Gehienez 25)

KUOTAK:

Astean saio 1
Astean 1,5 saio
Astean 2 saio
Astean 3 saio

ERROLDATUEK

32 €/ lauhileko
46,5 €/ lauhileko
61 €/ lauhileko
93 €/ lauhileko

ERROLDATUGABEEK

50 €/ lauhileko
74 €/ lauhileko
98 €/ lauhileko
148 €/ lauhileko

ADINA: 17 urtez gorakoentzat (2009. urtean, eta aurretik, jaiotakoak) (salbu, 16 eta 30 urte bitarteko gazteentzako karatea)

MANTENTZE SOINKETA

Kodea	Egunak	Orduetgia	Erroldatuek	Ez Erroldatuek
LEKUA: KIROLDEGIAN (ISPILUEN ARETOA)				
GM3D9	● ● ● ● ●	9:00 - 10:00	93 €	148 €
GMMJ9	● ● ● ● ●	9:00 - 10:00	61 €	98 €
LEKUA: KIROLDEGIAN (KANTXA)				
GMLX19	● ● ● ● ●	19:00 - 20:00	61 €	98 €
GMMJ18	● ● ● ● ●	18:00 - 19:00	61 €	98 €
GMMJ19	● ● ● ● ●	19:00 - 20:00	61 €	98 €

YOGA

Kodea	Egunak	Orduetgia	Erroldatuek	Ez Erroldatuek
LEKUA: LAGUNAK (PILATESEN ARETOA) EZ BAZARA ABONODUNA, SARBIDEA ESKATU				
YOMJ20	● ● ● ● ●	20:00 - 21:30	93 €	148 €
LEKUA: KULTURA ETXEAN				
YOLX8	● ● ● ● ●	8:30 - 10:00	93 €	148 €
YOLX17	● ● ● ● ●	17:45 - 19:15	93 €	148 €
YOMJ17	● ● ● ● ●	17:45 - 19:15	93 €	148 €
YOMJ19	● ● ● ● ●	19:30 - 2:00.	93 €	148 €
YOVI 9	● ● ● ● ●	9:30 - 11:00	46,50 €	74 €
YOVI11	● ● ● ● ●	11:00 - 12:30	46,50 €	74 €
YOMI15	● ● ● ● ●	15:00 -16:30	46,50 €	74 €

GAP-CORE

Kodea	Egunak	Orduetgia	Erroldatuek	Ez Erroldatuek
LEKUA: KIROLDEGIAN (ERDIKO PISTA)				
GCMJ19	● ● ● ● ●	19:00 - 20:00	61 €	98 €

ZUMBA

Kodea	Egunak	Orduetgia	Erroldatuek	Ez Erroldatuek
LEKUA: KIROLDEGIAN (ISPILUEN ARETOA)				
ZUMJ11	● ● ● ● ●	11:00 - 12:00	61 €	98 €
ZULX21	● ● ● ● ●	21:00 - 22:00	61 €	98 €
ZUMJ19	● ● ● ● ●	19:00 - 20:00	61 €	98 €
ZUSA10	● ● ● ● ●	10:00 - 11:00	32 €	50 €

CROSS TRAINING

Kodea	Egunak	Orduetgia	Erroldatuek	Ez Erroldatuek
LEKUA: KIROLDEGIAN (ERDIKO PISTA)				
CTMJ18	● ● ● ● ●	18:00 - 19:00	61 €	98 €
CTSA9	● ● ● ● ●	9:00 - 10:00	32 €	50 €

TONOFIT

Kodea	Egunak	Orduetgia	Erroldatuek	Ez Erroldatuek
LEKUA: KIROLDEGIAN (ISPILUEN ARETOA)				
TFMJ10	● ● ● ● ●	10:00 - 11:00	61 €	98 €
TFLX19	● ● ● ● ●	19:00 - 20:00	61 €	98 €
TFLX20	● ● ● ● ●	20:00 - 21:00	61 €	98 €
TFMJ21	● ● ● ● ●	21:00 - 22:00	61 €	98 €

AEROPUMP

Kodea	Egunak	Orduetgia	Erroldatuek	Ez Erroldatuek
LEKUA: KIROLDEGIAN (ISPILUEN ARETOA)				
APVI19	● ● ● ● ●	19:00 - 20:00	32 €	50 €

BIZKAR OSASUNTSUA

Kodea	Egunak	Orduetgia	Erroldatuek	Ez Erroldatuek
LEKUA: KULTURA ETXEAN				
ESMJ9	● ● ● ● ●	9:00 - 10:00	61 €	98 €
ESLX19	● ● ● ● ●	19:15 - 20:15	61 €	98 €
ESLX20	● ● ● ● ●	20:15 - 21:15	61 €	98 €
ESVI8	● ● ● ● ●	8:30 - 9:30	32 €	50 €

KARATE GAZTEENTZAT

Kodea	Egunak	Orduetgia	Erroldatuek	Ez Erroldatuek
LEKUA: KIROLDEGIAN (KANTXA ETA ISPILUEN ARETOA) (16 ETA 30 URTE BITARTEKOENTZAT) (1996-2010)				
KA3DJU	● ● ● ● ●	19:00 - 20:00	93 €	148 €
	● ● ● ● ●	16:00 - 17:00		

IBILKETA NORDIKOA

Kodea	Egunak	Orduetgia	Erroldatuek	Ez Erroldatuek
LEKUA: KIROLDEGIAN IRTEERAK				
MNMA16	● ● ● ● ●	16:30 - 18:00	46,50 €	74 €

TOTAL BODY

Kodea	Egunak	Orduetgia	Erroldatuek	Ez Erroldatuek
LEKUA: KIROLDEGIAN (ISPILUEN ARETOA)				
TBMJ8	● ● ● ● ●	8:00 - 9:00	61 €	98 €

AEROBIC

Kodea	Egunak	Orduetgia	Erroldatuek	Ez Erroldatuek
LEKUA: KIROLDEGIAN (ISPILUEN ARETOA)				
ABMJ20	● ● ● ● ●	20:00 - 21:00	61 €	98 €



HIRUGARREN ADINERAKO JARDUERAK



● ● ● ● ● ●
A A A O O L

IKASTAROA:

2026ko urriaren 1etik
2027ko maiatzaren 31ra

KUOTA:

48 €/ikastaroa - Erroldatuek
90 €/ikastaroa - Erroldatugabeek

ADINA:

65 urtez goitikoentzat
(1961. urtean, eta aurretik, jaiotakoak)

TALDEKO GEHIENEZ 20 - 25 PERTSONA. :

Pertsona bakoitzak gehienez 2 jarduera egin ahal izango ditu izena emateko.

MANTENTZE SOINKETA

LEKUA: KIROLDEGIAN

Kodea	Egunak	Ordutegia
GMLX10		10:00 - 11:00 (Grupo gimnasia suave)
GMLX11	● ● ● ● ●	11:00 - 12:00
GMLX12		12:00 - 13:00
GMLX17		17:00 - 18:00
GMMJ11	● ● ● ● ●	11:00 - 12:00
GMMJ12		12:00 - 13:00

LERROKO KIROL-DANTZA

LEKUA: KIROLDEGIAN (ISPILUEN ARETOA)

Kodea	Egunak	Ordutegia
BVDI12	● ● ● ● ●	12:00 - 13:30
BDJU13	● ● ● ● ●	13:00 - 14:30
BDMA13	● ● ● ● ●	13:00 - 14:30

PILATES

Kodea	Egunak	Ordutegia
LEKUA: KIROLDEGIAN (ISPILUEN ARETOA)		
PIMJ12	● ● ● ● ●	12:00 - 13:00
PIMJ16		16:00 - 17:00
PILX13	● ● ● ● ●	13:00 - 14:00
LEKUA: KULTURA ETXEAN		
PIMJ10	● ● ● ● ●	10:00 - 11:00

YOGA

LEKUA: KULTURA ETXEAN

Kodea	Egunak	Ordutegia
YOLX10		10:00 - 11:00
YOLX11	● ● ● ● ●	11:00 - 12:00
YOLX12		12:00 - 13:00
YOLX16		16:30 - 17:30
YOMJ11		11:00 - 12:00
YOMJ12	● ● ● ● ●	12:00 - 13:00
YOMJ16		16:30 - 17:30

MUGI ZAITEZ 3. ADINEKOENTZAT

LEKUA: KIROLDEGIAN (ISPILUEN ARETOA)

Kodea	Egunak	Ordutegia
MUVI10	● ● ● ● ●	10:00 - 11:30

IBILKETA NORDIKOA-BADMINTON

LEKUA: KIROLDEGIAN (KANTXA) ETA KALEAN

Kodea	Egunak	Ordutegia
MBMJ17	● ● ● ● ●	17:00 - 18:00

ZUMBA GOLD

LEKUA: KIROLDEGIAN (ISPILUEN ARETOA)

Kodea	Egunak	Ordutegia
ZGMJ17	● ● ● ● ●	17:00 - 18:00

FITNESS-MUSKULAZIO EREMUA

udalaren kiroldegian



16 urtez goitik abonatu zaitezke ondoko zerbitzu hauetan:

MUSKULAZIO eta TONIFIKAZIO ARETOA:

- Maila hasiberri-ertaineko pertsonentzat, 28 kg-rainoko mankuernak dituztenentzat.
- Mantentze-lanetan eta tonifikazioan espezializatua.
- Entrenamendu pertsonalizatuak doan prestatzea.

ARETO KARDIOBASKULARRA:

Korrika egiteko zintak, eliptikoak, eskailera-simulagailuak, arraunak, bizikleta estatikoak eta plataforma bibratzailea ditu.

SAUNA (gizonezkoena eta emakumezkoena)

ALDAGELAK (dutxa-kabina eta armairuekin)

ORDUTEGIAK:

Astelehenetik ostiralera:	8:00 - 22:00
Larunbatetan:	9:00 - 21:00
Igande eta jaiegunetan:	9:00 - 13:00

ORDUTEGIAK MONITOREAREKIN:

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

ZERBITZUAREN PREZIOA:

36 € /hilean, erroldatuek.
51 € /hilean, erroldatugabeek
(baldin eta plazarik badago).

ARGIBIDEAK ETA IZEN-EMATEA:

Gimnasioan, astelehenetik ostiralera, monitorearen ordutegian.

Barañain AKTIBOA PROGRAMA



"Ez diogu uzten ariketa fisikoa egiteari zahartzen garelako; ariketa egiteari uzten diogulako zahartzen gara". Kenet Cooper

8 hilabeteko programa honek (2025eko urritik 2026ko maiatzera) parte-hartzaileen ongizatea hobetu nahi du, jarduera fisikoarekin, elikadurarekin, atsedenearekin eta ongizate emozional eta sozialarekin lotutako ohitura osasungarriak transmitituz eta eskuratuz.

Hilero, lortu beharreko 5 "tip" edo erronka argitaratuko dira, eta horiek aholku edo jarraibideen bidez "indartuko" dira, zer egin eta nola lortu errazago eta/edo gidatuago jakin dezagun.

Programa honetan parte hartzeko bi gauza baino ez dira behar:

- Zure bizitza eta ohiturak aldatu eta hobetu nahi izateko konpromisoa eta motibazioa (zure buruaren bertsio hobea izatea).
- Programari atxikitzea, programan izena emanda.

Nola eman izena

BARAÑAIN Activo Programan:

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

- "BARAÑAIN AKTIBOA" programan izena eman udalaren webgunearen bidez **www.barañain.es/eu** (izen-emateak estekan) irailaren 1tik aurrera.
- Udaletxean, Herriarrei Arreta Emateko Bulegoan izena emanda, irailaren 1tik aurrera.
- Jaso eta bete formulario bat irailaren 1tik aurrera Udal Kiroldegian eskuragarri egongo dena (astelehenetik larunbatera 08:00etatik 22:00etara eta igande/jaiegunetan 09:00etatik 14:00etara) eta entregatu ezazu instalazio horretan.

*Berdin dio noiz hasten zaren programarekin, baina gomendagarriena urrian hastea eta programatutako 8 hilabeteak egitea.

Izena ematen duzunean, zurekin harremanetan jarri eta lanean hasiko gara.

JARDUEREN DESKRIBAPENAK

MANTENTZE-GIMNASIA

Edozein adin eta forma-egoera duten pertsonen egoera fisiko hobetzea bilatzen duen jarduera, taldean egindako ariketen bidez, askotariko programa motibatzaile batekin.

YOGA:

Gorputza eta burua orekatzen eta normalizatzen laguntzen duten postura-, arnasketa- eta erlaxazio-tekniketan oinarritutako lana.

TONOFIT:

Dauden muskulu-egiturak sendotzen ditu, eta muskulu-tonu egokia lortzen du.

AEROPUMP:

Jarduera horrek tonifikazio-ariketak konbinatzen ditu, muskulazio-aretoak (mankuernak, barrak eta diskoak) eta musika, jarduera aerobiko osoa lortzeko. Gorputz sendoa eta tonifikatua sustatzen du, eta, aldi berean, kaloriak erretzen laguntzen du.

BIZKAR OSASUNTUA:

Bizkarreko mina prebenitzea, bizkarrezurreko eta sabelaldeko muskulua sendotzeko eta luzatzeko lanarekin. Eguneroko zereginek egitean errutina zuzenak eskuratzea.

GAZTEEN KARATEA:

Arte martzial batetik eratorritako kirola; beraz, diziiplina fisiko eta mentala da, gorputzaren atal guztien erabileran oinarritua, defentsa pertsonalari aplikatuta.

ZUMBA:

Fitness diziiplina berria, musika-erritmo desberdinetako dantza-mugimenduen bidez gaitasun aerobikoa hobetzea bilatzen duena, baita gorputzaren malgutasuna eta indartzea ere, modu oso osasungarrian.

BODY GUZTIRA:

Lan kardiobaskularra eta gorputz osoa suspertzeko lana konbinatzen dituen jarduera, dinamika eta ariketa ugariaren bidez, jarduera beti desberdina eta motibagarria izan dadin.

GAP-CORE:

Gluteoetan, abdominaletan eta zangoetan ardaztutako tonifikazio-lana (GAP), arreta berezia jarri gure nukleoan edo COREn (gure gerriko abdominala).

CROSS-TRAINING:

Cross training metodologiak hainbat diziiplina uztartzen ditu egoera fisiko eta osasun integrala hobetzeko. Ariketa desberdinak sustatzen ditu, muskulu-talde desberdinak lantzeko. Gorputza modu orekatuan indartzeko, lesio-ariskua murrizteko eta erresistentzia kardiobaskularra hobetzeko aukera ematen du.

IBILKETA NORDIKOA:

Aire zabalean ibiltzean oinarritutako jarduera fisikoa, makilen laguntzarekin eta teknika espezifiko bat gauzatuz; horrela, gorputzaren goialdeko muskuluei ere eragiten diegu, energia-gastu handiagoarekin. Ibiltzea jarduera fisiko osoa osoa bihurtzen du, eta osasunerako onura handiak dakartza.

GIMNASIA HIPOPRESIBOA:

Arnas apneako ariketak egitea, organismoari onura ugari dakartzien postura espezifikoekin: sabelaldea eta zoru pelbikoa suspertzea, posturak hobetzea, etab.

PILATES:

Egokitzapen fisikoko sistema oso osoa, gorputza osotasun gisa lantzen duena eta adimenak zein gorputzak parte hartzen dutena.

HIPOPILATES:

Jardueren batura, gimnastika hipopresiboaren eta Pilatesen ariketak konbinatzen dituena, postura hobetzeko eta abdominala, bizkarra eta zoru pelbikoa indartzeko helburuarekin.

AEROBIC:

Musikaren doinuaren egindako ariketa kardiobaskularren konbinazio bat da. Ariketa horiek hainbat errutina eta dantza-pauso da, bihotz-pultsazioen maiztasuna handitzea eragiten dutenak. Kirol honek gorputz osoa mugitzen du etengabe eta, gainera, malgutasuna, koordinazioa, orientazioa eta erritmoa hobetzen ditu.

TRX:

Esekiduran entrenatzea, gorputzaren pisuan oinarrituta eta lotzeko zintak erabiliz.

STRECHING:

Stretching-a gorputzeko gune jakin batzuk luzatzean datza, oso astiro eta bat-bateko mugimendurik gabe, malgutasuna hobetzeko, giharretako tentsioak murrizteko eta egoera fisiko orokorra hobetzeko.

MANTENTZE GIMNASIA 3. ADINA:

Gorputz- eta kirol-jarduera anitzetan oinarritua, adinekoei zuzendua eta gaitasun funtzionala eta bizi-kalitatea mantendu eta hobetzeko helburuarekin.

3. ADINEKOENTZAKO YOGA:

Gorputza eta burua orekatzen eta normalizatzen laguntzen duten eta adinekoei zuzendutako postura-, arnasketa- eta erlaxazio-tekniketan oinarritutako lana.

PILATES 3. ADINA:

Egokitzapen fisikoko sistema oso osoa, gorputza osotasun gisa lantzen duena, adimenak eta gorputzak esku hartzen dutena eta adinekoei egokitua.

KIROL-DANTZA LERROAN 3. ADINEKOENTZAT:

Taldeko dantza-jarduera. Hainbat estilotako koreografiak egiten dira, eta pertsonak ilaratan bilduta dantzatzeko dira.

IBILKETA NORDIKOA-BADMINTON:

Jarduera honetan bi diziiplina ezberdin eta osagarri landuko ditugu: martxa nordikoa (makilekin ibiltzea) eta badminton (erraketa eta luma edo bolante kirola). Bi lanei esker, gure bihotz-biriketako gaitasuna ez ezik, oreka, koordinazioa, indarra, erreakzio-abiadura eta abar ere hobetuko ditugu, eta, horrela, gure gaitasun funtzionala eta bizi-kalitatea handituko ditugu, oso jarduera dibertigarriaren bidez.

MUGI ZAITEZ 3. ADINA:

Jarduera berria, beste jarduera batzuekin batera, mugitzea helburu dutenak; jolaseta, dantzatzea, ibiltzea, indarra lantzea, oreka edo koordinazioa izango dira 3. adinera egokitutako diziiplina berri honen oinarria, eta bere beharrak eta itxaropenak.

ZUMBA GOLD:

Fitness diziiplina, musika-erritmo desberdinetako dantza-mugimenduen bidez, gaitasun aerobikoa hobetzea bilatzen duena, baita gorputzaren malgutasuna eta indartzea ere, modu oso osasungarrian eta intentsitatea hirugarren adineko pertsonetara egokituz.

**BARAÑÁINGO UDALEAN,
UDAL KIROLDEGIAN**

www.baranain.es/eu

**WEB ORRIAN,
HORIETAN GUZTIETAN
KONTSULTA EGITEKO
INFORMAZIO FITXAK DITUZU,
JARDUERA GUZTIEN DESKRIBAPEN
ETA HELBURUEKIN.**