

**INSTALACIONES  
DEPORTIVAS**

**CURSOS  
DEPORTIVOS**

**SALUD**

**ACTIVIDAD  
FÍSICA**



## **INSTALACIONES, SERVICIOS Y ACTIVIDAD DEPORTIVA**

**PISCINA CUBIERTA Y JACUZZI, PISCINAS EXTERIORES, POLIDEPORTIVO, PISTA EXTERIOR MULTIUSOS, 2 CAMPOS DE FUTBOL, GIMNASIO, 3 SALAS DE ACTIVIDADES, SALA SPINNING, FRONTÓN, MINIFRONTON, SALA DE TENIS DE MESA, 2 PISTAS DE PADEL, SAUNAS, SOLARIUM, ZONA VERDE, MERENDEROS, BARBACOAS Y BAR-RESTAURANTE**

**SERVICIOS PERSONALIZADOS DE ESTETICA, DIETÉTICA, FISIOTERAPIA Y OSTEOPATIA**

### **ABONOS ANUALES, MENSUALES Y TEMPORADA DE VERANO**

<b>TIPO DE ABONO</b>	<b>ANUAL</b>	<b>MENSUAL</b>	<b>VERANO</b>
<b>EMPADRONADOS BERRIOZAR</b>			
MATRICULA +61	76,25 €	37,60 €	60,60 €
CUOTA MENSUAL +61	12,37 €		
MATRICULA 20-60	127,75 €	52,50 €	96,45 €
CUOTA MENSUAL 20-60	20,60 €		
MATRICULA 14-19	102,00 €	45,45 €	77,75 €
CUOTA MENSUAL 14-19	16,46 €		
MATRICULA 5-13	76,25 €	37,60 €	60,60 €
CUOTA MENSUAL 5-13	12,37 €		
0-4 AÑOS	0,00 €	7,50 €	12,25 €
<b>TRABAJADORES BERRIOZAR</b>			
MATRICULA +61	84,35 €	40,40 €	66,90 €
CUOTA MENSUAL +61	14,34 €		
MATRICULA 20-60	140,90 €	54,50 €	107,30 €
CUOTA MENSUAL 20-60	22,78 €		
MATRICULA 14-19	112,10 €	49,50 €	87,20 €
CUOTA MENSUAL 14-19	18,23 €		
<b>NO EMPADRONADOS</b>			
MATRICULA +61	88,40 €	43,50 €	70,20 €
CUOTA MENSUAL +61	14,34 €		
MATRICULA 20-60	148,50 €	54,50 €	111,60 €
CUOTA MENSUAL 20-60	23,79 €		
MATRICULA 14-19	118,70 €	51,25 €	90,40 €
CUOTA MENSUAL 14-19	19,04 €		
MATRICULA 5-13	88,40 €	43,50 €	70,20 €
CUOTA MENSUAL 5-13	14,34 €		
0-4 AÑOS	0,00 €	12,10 €	15,65 €

\*Descuentos por pareja del 20%; 3º miembro 25% y 4º miembro y sucesivos 30%, en todas las cuotas y matriculas

\*\*Minusvalías: Se aplica tarifa de +61 años

<b>OTRAS CUOTAS</b>	<b>30 días</b>	<b>Un año</b>	<b>Incluye acceso a:</b>
MES + DEPORTE	54.50€	44,50€/mes	Piscinas, gimnasio y "A.D."
MES + GIMNASIO	46€	36€/mes	Piscina y gimnasio



## OTROS SERVICIOS

TIPO DE ABONO	ANUAL	ABONO DEPORTE	MES DEPORTE	MENSUAL	VERANO	<b>NO ABONADOS</b>
FRONTON	6,50 €	3,50 €		6,50 €		14,00 €
FRONTON LUZ	4,50 €					
PISTA PADEL	9,00 €	7,00 €		9,00 €		14,00 €
PADEL LUZ	1,50 €					
MINIFRONTON	GRATUITO					3,50 €
POLIDEPORTIVO	21,25 €	9,50 € (MENORES DE 18 AÑOS)				38,80 €
PISTA EXTERIOR	7,00 €					13,00 €
POLIDEPORTIVO Y PISTA LUZ	4,50 €					
CAMPO FUTBOL 8 (con luz)	30,90€ (44,45€)					62,85€(76,25€)
CAMPO FUTBOL 11 (con luz)	44,45€ (62,85€)					125€(143€)
SAUNA	0,50 €					
SOLARIUM (SESION 10 min.)	7,50 €					
BONO SOLARIUM (SESION 10min.)	65,00 €					
ROCODROMO ANUAL TXIKI	25,75 € ABONADOS		30,90€ EMPADRONADOS		41,20€	
ENTRADA DIA TXIKI	1.55€					2.55€
ROCODROMO ANUAL P. ADULTA	51,50 € ABONADOS		61,80€ EMPADRONADOS		82,40€	
ENTRADA DIA ROCODROMO P. ADULTA	3.10€					5.10€
BOTXATEGI	1€ ABONADOS		3€ EMPADRONADOS		5,00 €	
TAQUILLA PERSONAL	2,90 €					
ENTRADAS / DIA	LABORABLE		FESTIVO		BONO 5	
+61 AÑOS	5,50€		7€		22€	
20-60 AÑOS	10,50€		13,75€		42€	
14-19 AÑOS	8,00€		10,50€		32€	
5-13 AÑOS	5,50€		7€		22€	
3-4 AÑOS	3,10€		3,75€		12€	



# ACTIVIDADES POLIDEPORTIVO BERRIOZAR

## FECHAS DE INSCRIPCION

**Programa "abono deporte", entrenamientos personales  
y grupos reducidos, ranking pádel:  
CUALQUIER DIA DEL AÑO**

**Cursos y promoción actividades físicas infantiles  
y personas adultas de octubre a mayo:  
11 AL 17 DE SEPTIEMBRE,  
DE 11 A 14 HORAS Y DE 17 A 19 HORAS**

### RECOGIDA DE SOLICITUDES:

En el propio polideportivo y en nuestro blog,  
[www.polideportivoberriozar.es](http://www.polideportivoberriozar.es)

A partir de la fecha señalada, se podrán  
inscribir en la recepción del polideportivo o  
por envío al siguiente mail:info@berrikilan.es

### SISTEMA DE INSCRIPCION:

Se atenderán todas las solicitudes recibidas  
en plazo, pero si hiciera falta, la adjudicación  
de plaza será mediante sorteo. En cualquier  
curso, los alumnos y alumnas federadas por  
un club local, tendrán plaza reservada con  
anterioridad.

Los cursos infantiles en euskera, están  
dirigidos a alumnos y alumnas que sepan  
hablar euskera.

### LISTAS ADMITIDOS, GRUPOS NUEVOS Y LISTAS DE ESPERA:

A partir del 19 de septiembre, se publicarán  
en el tablón de información del polideportivo.  
No se dará información por teléfono.

### FORMA DE PAGO:

El pago se efectúa en dos cuotas de la mitad  
del precio en noviembre y febrero. Si se  
desea dar de baja para el 2º cuatrimestre se  
comunicara antes del 31 de diciembre. La  
inscripción para el 2º cuatrimestre será en el  
mes de enero.

Durante el año, todas las nuevas inscripciones,  
abonarán la parte proporcional de la actividad a  
realizar.

El pago se realizará por domiciliación bancaria o  
tarjeta de pago. Una vez efectuado el cobro, en  
ningún caso se efectuarán devoluciones.

### DISTRIBUCION PLAZAS PARA PERSONAS ABONADAS Y EMPADRONADAS:

En los cursos deportivos, tendrán prioridad las  
personas abonadas a la instalación. En cursos de  
promoción, preferencia para personas abonadas  
y empadronadas.

### CALENDARIO ACTIVIDADES:

Todas las actividades, salvo el abono deporte  
que es anual, serán del 1 de octubre al 31 de  
mayo.

### ACTIVIDADES EN POLIDEPORTIVO:

Acceso solo permitido a participantes, no a  
acompañantes.

Uso obligatorio de taquillas. No se responde de  
posibles extravíos y hurtos.

Se recomienda reconocimiento médico-  
deportivo, pudiéndose exigir si se ve  
conveniente. La participación es voluntaria, por  
ello cada persona participante cubrirá los  
posibles accidentes o lesiones propios de la  
actividad deportiva con su seguro propio.

# ACTIVIDADES DEPORTIVAS ANUALES Y CURSOS OCTUBRE A MAYO

**01**

**PROGRAMA ABONO DEPORTE**

**02**

**ENTRENAMIENTOS PERSONALES, EN GRUPOS REDUCIDOS Y ELECTRO-ESTIMULACION MUSCULAR**

**03**

**RANKING DE PADEL: CATEGORIA MASCULINA Y CATEGORIA MIXTA**

**04**

**CURSOS DEPORTIVOS BERRIKILAN PERSONAS ADULTAS**

**05**

**PROMOCION ACTIVIDADES FISICAS PERSONAS ADULTAS**

**06**

**CURSOS DEPORTIVOS INFANTILES BERRIKILAN**

**07**

**PROMOCION ESCUELAS DEPORTIVAS MUNICIPALES**

## **¡NOVEDAD DE TEMPORADA PARA LOS MÁS JOVENES!**

### **ENTRENAMIENTO DE COORDINACION VISUAL DEPORTIVA (S.V.T.A.)**

El método S.V.T.A. (Sport Science Vision Training Academy) potencia el rendimiento deportivo a través de la integración de visión y movimiento.

Es recomendable tanto para el deporte de base como para el alto rendimiento, ya que trabaja:

- Capacidad de atención sostenida y selectiva
- Coordinación visuo-motora
- Consciencia de las distancias
- Fijación visual en el deporte, principal y periférica
- Anticipación motora



# 01 PROGRAMA ABONO DEPORTE

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES	
9,30-10,25 10,45-11,30	AEROTONO AQUAGIM	9,15-10,10 10,15-11,10 10,15-11,10 11,30-12,25	GIM. SUAVE SPINNING STEP MARCHA NÓRDICA	9,30-10,25 10,30-11,25 10,45-11,25	AEROTONO ZUMBA AQUAGIM
14,30-15,25	SPINNING	14,30-15,25	SPINNING	17,00-17,55	ESTIRAMIENTOS
17,00-17,55 18,00-18,55 18,00-18,55 18,30-19,25 19,00-19,45 19,30-20,25	GIM. ACTIVA ESTIRAMIENTOS MARCHA NÓRDICA SPINNING TRX SPINNING	18,00-18,55 18,30-19,10	AEROBIC/STEP AQUA MÚSICA	18,15-19,00 18,30-19,25 19,00-19,55 19,30-20,25	TRX SPINNING STEP SPINNING
20,00-20,30 20,35-21,30	TONO 30´ ZUMBA	20,00-20,55 20,00-20,55	BODYFIT SPINNING	20,00-20,30 20,35-21,30	TONO 30´ ZUMBA
JUEVES		VIERNES		SABADO	
9,15-10,10 10,15-11,10	GIM. SUAVE BODY-TONO	9,30-10,25 10,15-11,10 10,45-11,30	AEROTONO SPINNING AQUAGIM	10,15-11,10	SPINNING
14,30-15,25	SPINNING			18,00-18,55	SPIN VIRTUAL
17,00-17,55 18,00-18,55 18,30-19,10	GIM. ACTIVA INSANITY AQUA MÚSICA				<b>DOMINGO</b>
19,00-19,55 19,00-19,55	STEP SPINNING EUSK.	19,00-19,55	CIRCUITO FUERZA	10.30-11.25	SPIN VIRTUAL
20,00-20,55 20,00-20,55	BODY FIT SPINNING	19,00-19,55 20,00-20,55	SPIN VIRTUAL SPIN VIRTUAL		

CUOTA	DESCRIPCION	20-60	16-19 Y +61
<b>GIM+KROPP 3D</b>	GIMNASIO + KROPP 3D	15,45€	12,37€
<b>ACTIVIDADES*</b>	SOLO ACTIVIDADES (más de 14 años)	20,20€	15,15€
<b>GIM+ACTIVIDADES</b>	GIMNASIO + ACTIVIDADES	21,72€	16,16€
<b>NO ABONADO/A</b>	SOLO ACTIVIDADES	36,36€	29,29€

\* Esta cuota no tiene acceso al kropp 3D al realizarse en el gimnasio

**AVISO: La baja de la actividad se comunicará antes de la finalización del mes en curso.**



## 02 ENTRENAMIENTOS PERSONALES, EN GRUPOS REDUCIDOS Y ELECTROESTIMULACION MUSCULAR

Presentamos nuestro servicio de entrenamientos personales para todas las personas que quieran mejorar sus hábitos deportivos y alimenticios. Forma tu grupo de trabajo, y dirigido por nuestro entrenador, progresa en tus objetivos, utilizando todos nuestros recursos materiales y personales.

Con nuestro programa tendrás un entrenador personal para ti, que estará a tu lado y te acompañará durante todo el entrenamiento.

Más información: Personalizada con el coordinador del programa.

TARIFAS INDIVIDUALES DE ENTRENAMIENTOS PERSONALES						
1 SESION		3 MESES			DISEÑO RUTINAS	
25€		276€			40€	
TARIFAS ENTRENAMIENTO EN GRUPO						
43€		460€			58€	
TARIFAS ELECTROESTIMULACION (EMS)						
1	5	10	20	BONO	ALQUILER	COMPRA
25€	115€	210€	380€	780€	5€	25€

## 03 RANKING DE PADEL: CATEGORIA MASCULINA Y CATEGORIA MIXTA

Competición de octubre a junio. 2 partidos mensuales de competición.

Tasa: 6,50€/mes/ persona.

## 04 CURSOS DEPORTIVOS BERRIKILAN PERSONAS ADULTAS

Natación, pilates, hipopresivos, taekwondo, karate, padel, bailes latinos, escalada y boxeo-kick boxing.

GRUPO	ACTIVIDADES	DIAS	HORARIO	"ABONO DEPORTE"	ABONADO/A	NO ABONADO/A
<b>N1</b>	NATACION I-A	L-X	11.30-12.15	167€	222€	321€
<b>N2</b>	NATACION INI.		19.15-20			
<b>N3</b>	NATACION AV.		20-20.45			
<b>P1</b>	PILATES 1	M-J	9.15-10.10	113€	226€	346€
<b>P2</b>	PILATES 2		18-18.55			
<b>P3</b>	PILATES 3		19-19.55			
<b>H1</b>	HIPOPRESIVOS	M-V	11.30-12	120€	150€	200€
<b>H2</b>			9.30-10			
<b>T4</b>	TAEK +16	M-J	21-22	111€	148€	220€
<b>K3</b>	KARATE +14	L-X	20-21	125€	166€	246€
<b>PA9</b>	PADEL	MARTES	20-21	212€	244€	312€
<b>PA10</b>			21-22			
<b>PA11</b>		JUEVES	20-21			
<b>PA12</b>			21-22			
<b>BL1</b>	BAILES LATINOS	L-X	20.30-22	160€	200€	240€
<b>ESK10</b>	ESCALADA	LUNES	20.30-21.30	80€	100€	120€
<b>ESK11</b>		MARTES	20.30-21.30			
<b>BK1</b>	BOXEO-KICK BOX.	M-J	10.30-12	35€/mes	40€/mes	45€/mes
			20-21.30			

## 05 PROMOCION ACTIVIDADES FISICAS PERSONAS ADULTAS

Actividad física para mujeres embarazadas, multi actividad para mujeres sin hábito deportivo y yoga.  
**Actividades subvencionadas por el ayuntamiento de Berriozar.**

### 5.1. Actividad física para mujeres embarazadas:

A partir de la semana 12, la actividad acuática es buena para el desarrollo del embarazo, adaptando los ejercicios a sus necesidades. Ejercicios basados en el método Pilates y la actividad aeróbica serán la base de un embarazo activo. Día y horario a determinar, una vez que se forme grupo.

### 5.2. Multiactividad para mujeres sin hábitos deportivos:

Miércoles zumba y los viernes trx, aquagim, tonificación y estiramientos.

GRUPO	GRUPO	DIAS	HORARIO
MA1	MAÑANA 1	MIÉRCOLES-VIERNES	10.30-11.30 / 11,15-12.15

### 5.3. Yoga personas adultas:

GRUPO	GRUPO	DIAS	HORARIO
Y1	MAÑANA 1	MARTES-JUEVES	12-13
Y2	TARDES 2	MARTES-JUEVES	20.30-21.45
Y3	TARDES 3	LUNES	20.30-22.00
Y4	TARDES 3	MIERCOLES	20.30-22.00

ACTIVIDAD	ABONADO/A	EMPADRONADO/A	NO EMPADRONADO/A
ACT. FISICA MUJERES	40€/mes	45€/mes	60€/mes
MULTIACTIVIDAD PARA MUJERES	Tasas según renta		
YOGA 2 DIAS	190€	210€	260€
YOGA 1 DIA	130€	150€	200€

## 06 CURSOS DEPORTIVOS INFANTILES BERRIKILAN

Natación, taekwondo, karate, pádel, zumba, entrenamiento S.V.T.A.y Yoseikanbudo.

### 6.1. CURSOS DE NATACION:



ESTIMULACION ACUATICA DE BEBES				
GRUPO	MESES	NIVEL	DIAS	HORARIO
B1	3-12 meses	ESTIMULACION ACUATICA	L-X	12,15-12,45
B2	12-24 meses			12,45-13,15
B3	3-12 meses		M-J	16,30-17
B4	12-24 meses			17-17,30
B5	24-36 meses			17,30-18
B6	36-48 meses			18-18,30



### INFANTIL CASTELLANO

GRUPO	AÑO	EDADES	NIVEL	DIAS	HORARIO
C1	2016	3	INI	XCOLES	17,30-18,15
C2	2015-2014	4-5	INI	XCOLES	18,15-19
C3	2015-2014	4-5	AV 1	LUNES	17,15-18
C4	2015-2014	4-5	AV 1	XCOLES	16,15-17
C5	2015-2014	4-5	AV 2	LUNES	18-18,45
C6	2015-2014	4-5	AV 2	XCOLES	17-17,45
C7	2015-2014	4-5	AV 3	LUNES	18,45-19,30
C8	2015-2014	4-5	AV 3	MARTES	18-18,45
C9	2013-2012	6-7	AV2	XCOLES	17,45-18,30
C10	2013-2012	6-7	AV3	MARTES	18,45-19,30
C11	2011-2009	8-10	PERF	MARTES	19,15-20
C12	2011-2009	8-10	PERF	XCOLES	18,30-19,15
C13	2008-2005	11-14	PERF	JUEVES	19,15-20

### INFANTIL EUSKERA

GRUPO	AÑO	EDADES	NIVEL	DIAS	HORARIO
E1	2016	3	INI	XCOLES	16,15-17
E2	2015-2014	4-5	INI	XCOLES	17-17,45
E3	2015-2014	4-5	AV 1	XCOLES	17,45-18,30
E4	2015-2014	4-5	AV 1	MARTES	17,15-18
E5	2015-2014	4-5	AV 2	MARTES	17-17,45
E6	2015-2014	4-5	AV 2	JUEVES	17-17,45
E7	2015-2014	4-5	AV 3	MARTES	17,45-18,30
E8	2015-2014	4-5	AV 3	JUEVES	17,45-18,30
E9	2013-2012	6-7	AV 2	LUNES	17,15-18
E10	2013-2012	6-7	AV 3	LUNES	18-18,45
E11	2011-2009	8-10	PERF	LUNES	18,45-19,30
E12	2011-2009	8-10	PERF	XCOLES	18,30-19,15

#### 6.2 TAEKWONDO:

GRUPO	EDADES	DIAS	HORARIO
T1	ALEVIN / 6-8 años	M-J	18,00-19,00
T2	INFANTIL 9-10 años		19,00-20,00
T3	CADETE / 11-13 años		20,00-21,00
T4	JUNIOR /14-16 años		21,00-22,00



#### 6.3. KARATE:

GRUPO	EDADES	DIAS	HORARIO
K1	6-8 años	L-X	18.00-19.00
K2	9-13 años		19.00-20.00

#### 6.4. PADEL:

Cursos de 1 hora semanal. Solicitud de cursos intensivos semanales u otros horarios en hoja de inscripción. Los grupos se organizarán según niveles y a criterio del monitor o monitora. INICIACION Y AVANZADO. Edad infantil 8-13 años y juvenil, 14-19 años. Criterios de adjudicación plaza: preferencia para antiguos participantes y abonados de la instalación.



GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO
PA1	SEGÚN SOLICITUDES, EDADES Y NIVELES DE JUEGO	MARTES	16-17
PA2			17-18
PA3			18-19
PA4			19-20
PA5		JUEVES	16-17
PA6			17-18
PA7			18-19
PA8			19-20

#### 6.5. ZUMBA:

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO
Z1	12-14 años	VIERNES	16-16.55
Z2	9-11 años		17-17.55
Z3	6-10 años		18-18.55

#### 6.6. METODO S.V.T.A.:

El método S.V.T.A. (Sport Science Vision Training Academy) potencia el rendimiento deportivo a través de la integración de visión y movimiento.

Es recomendable tanto para el deporte de base como para el alto rendimiento, ya que trabaja:

- Capacidad de atención sostenida y selectiva
- Coordinación visuo-motora
- Consciencia de las distancias
- Fijación visual en el deporte, principal y periférica
- Anticipación motora

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO
SVTA 1	6-11 años	LUNES	17.30-18.30
SVTA 2	12-17 años	MARTES	17-18

#### 6.7. YOSEIKANBUDO:

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO
YO1	6-9 años	VIERNES	17.30-18.30
YO2	10-15 años		18.30-19.30

TASAS CURSOS DEPORTIVOS	ABONADO/A	NO ABONADO/A
ESTIMULACION ACUATICA bebés	247€	362€
NAT. INFANTIL de 3 a 12 años	164€	263€
TAEKWONDO	148€	220€
KARATE	148€	220€
PADEL	196€	252€
PADEL JUVENIL	212€	275€
ZUMBA	92€	138€
ENTRENAMENDUA S.V.T.A.	180€	270€
YOSEIKANBUDO	190€	210€

## 07

### PROMOCION ESCUELAS DEPORTIVAS MUNICIPALES

Escalada, multideporte, yoga y actividades para personas con diversidad funcional. **Actividades subvencionadas por el Ayuntamiento de Berriozar.**

#### 7.1. ESCUELA DE ESCALADA:



GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO
ESK3	CASTELLANO 13-18 iniciación	LUNES	16.30-17.30
ESK4	EUSKERA 13-18 iniciación		17.30-18.30
ESK5	CASTELLANO 13-18 avanzado		18.30-19.30
ESK6	EUSKERA 13-18 avanzado		19.30-20.30
ESK7	CASTELLANO 6-8 años	MARTES	16.30-17.30
ESK8	EUSKERA 6-8 años		17.30-18.30
ESK9	CASTELLANO 9-12 años		18.30-19.30
ESK10	EUSKERA 9-12 años		19.30-20.30

#### 7.2. ESCUELA DE MULTIDEPORTE:

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO
MUL1	CASTELLANO 4-6 años	JUEVES	16-16.55
MUL2	EUSKERA 4-6 años		17-17.55



#### 7.3. ESCUELA DE YOGA (KULTURGUNE):

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO
Y5	CASTELLANO 4-6 años	MIERCOLES	15.30-16.15
Y6	EUSKERA 4-6 años		16.15-17
Y7	CASTELLANO 7-10 años		17-17.45
Y8	EUSKERA 7-10 años		17.45-18.30

#### 7.4. ACTIVIDAD FISICA PARA PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL: NATACION Y PSICOMOTRICIDAD

Sesiones individuales y personalizadas de intervención acuática que intentan conseguir la autonomía del sujeto en la piscina y fomentar una mejora de la motricidad y por tanto la mejora de su día a día. Se abarca todo tipo de necesidades, tanto físicas como cognitivas y en todos los rangos de edad y grado de necesidad. Mas información personalizada con el coordinador del programa.

ACTIVIDAD	ABONADO/A	EMPADRONADO/A	NO EMPADRONADO/A
ESCALADA	75€	100€	130€
MULTIDEPORTE			
YOGA			
NAT. ADAPTADA 30´-45´	35€-45€	40€-60€	44,50€-68,50€
PSICOMOTRICIDAD GRUPO	44€/mes		



Antsoain Zendearen kalea, zbk.  
T. 948 30 17 19  
31013 BERRIOZAR  
info@berrikilan.es

