



2019-2020

# BERRIOZAR

UDAL JARDUERAK ETA IKASTAROAK

**KULTURA/OSASUNA/BERDINTASUNA  
/GAZTERIA/ADINEKOAK/KIROLA**





# IZEN-EMATEAK: IRAILA

(11tik 17ra)

## OHAR OROKORRAK

- **Plaza mugatuak.** Lehenasuna dute abonatuak eta erroldatuak edo Berriozarko Udalarekin hitzarmena dutenak; gainerakoak, itxarote-zerrendan.
- Talde batek aurrera egiteko, 10 lagunek izena ematea beharrezkoa izango da. Hartara, ez badago izen-emate kopuru gutxienekoa eskainitako taldeetakoren batean, jarduera bertan behera geldituko da.
- Jarduera bakoitzerako egutegi bat dago, ikasturte hasieran banatuko dena eta informazioa emateko oholetan jarriko dena ikusgai. Oinarri nagusia Berriozarko ikastetxeetako egutegiak dira.
- **Lankidetzeta-hitzarmena Berriozarko eta Xulapaingo udalen artean.**
- Programa hauetarako, eskatu nahi diegu familiei izena emandako pertsonen gaineko informazioa emateko (jarduerak garatzeko garrantzitsua den informazioa).

## ORDAINTZEKO SISTEMA BAKARRA

Jeneralean, bankuko helbideratzearen bidez, bi epetan (azaroan eta otsailean).

- Epetik kanpoko izen-emateen kasuan, ikastaroaren tasa osorik ordainduko da.
- Behin jarduerak hasi direnean, **EZ** zaie arretarik egingo kuotak itzultzeko eta/edo bertan behera uzteko egin litezkeen eskaerei. Izen-ematearen zenbatekoa jarduera bertan behera gelditzen bada baino ez da itzuliko.
- Kuotetako bat ez ordaintzeak, horretarako ezarrita dagoen epean, jardueretan parte hartzeko eskubidea galtzea dakar. Hartara, ordainketetarako epea amaitu eta hurrengo egunetik bertatik emango da baja.
- Halaber, kuotak ordaindu gabe dituenak ezin izango du izena eman ondorengo ekitaldietako jardueretan, hartutako zorrak ordaindu bitartean.



Berriozarko Udalak gizarte-arloko **Ordenantza** du, ikastaro eta jarduera hauek egin ahal izateko errazteko. Jakina, **errenta** bidez egiten den izen-ematea duten jarduerak badituzte laguntzak, eta, horrenbestez, ezin izango dute eskatu ordenantza horren arabera.

Laguntza hauek jardueraren bigarren aldian egozten dira (*ikus berariazko ordenantza*).

**Eskaerak**, urriaren 1etik 11ra, Berriozarko Udalaren kiroletako bulegoan, 11:00etatik 13:00etara.

**Argibideetarako:** [www.berriozar.eus](http://www.berriozar.eus) eta udal-arloak.



**Argazkiak**

Patxi Pitillas, Zesar Cebrian, Berriozarko Udala, Berrikilan eta Ikari Ari.



Paper ekologikoan inprimatua



## Berriozarko Udala

Euskal Herria plaza 1

31013 Berriozar (Nafarroa)

Tel. 948 30 00 05 Fax. 948 30 10 34

[www.berriozar.eus](http://www.berriozar.eus)



## Argibide guztiak:

[www.berriozar.eus](http://www.berriozar.eus)

[www.polideportivoberriozar.es](http://www.polideportivoberriozar.es)

Datu Pertsonalak Babesteko 3/2018 Lege Organikoaren arabera, jakinarazi behar da erabiltzaileen datuak Berriozarko Udalaren, Berrikilaren eta Kiroletako klubuen udal-programak kudeatzeko fitxategi batean sartuko direla. Erabiltzaileek datuak bertan behera uzteko, zuzentzeko edo haien iritzia emateko eskubideak gauzatu ahal izango dituzte, udal-bulegoetan.

### KULTURAKO BERARIAZKO OHARRAK

#### Izen-ematea:

#### Irailaren 11tik 17ra

948 012 012 eta 012 telefono-zenbakietara deituta.  
[www.berriozar.eus](http://www.berriozar.eus) webgunean (egoitza elektronikoa).

#### Plaza mugatuak:

Izen-emate ordenaren arabera emango dira.  
Lehenbizi, erroldatutako pertsoneri egingo zaie arreta.

#### Ordaintzeko sistema:

- Bankuko helbideratzearen bidez, bi epetan, bata azaroaren amaiera baino lehen eta bestea urtarrilean. Hori hala egingen da errazago ordaindu ahal izateko, baina ez du salbuesten ikastaroaren kostu osoa ordaintzetik, inolako kasutan.
- Epetik kanpoko izen-emateen kasuan, ikastaroaren tasa osorik ordainduko da.
- Dirua itzultzea azaroaren 15a baino lehen eskatutako bajei baino ez zaie ahalbidetuko. Eskaera eskabide orokorraren bidez egingo da, udaletxean.
- Prezioa: Erroldatugabeek %50 gehiago.

### KIROLETAKO BERARIAZKO OHARRAK

#### Aurrez aurreko izen-ematea eta aholkuak

#### emandakoa. Kirol-jarduerak eta adineko pertsonak:

Berriozarko udal-kiroldegiko bulegoak:  
Antsoain Zendearen kalea, 2 (31013 Berriozar).  
Izena emateko fitxetan eskatutako datu guztiak betetzeari derrigorrezkoa da.

#### Egunak: Irailaren 11tik 17ra

(ikus izena emateko datak, jardueren arabera).

**Ordutegia:** 11:00etatik 13:00etara eta

17:00etatik 19:00etara.

#### Kiroldegiko jardueretarako:

Ordutegi horretatik kanpo, eskabideak harreran jaso eta hurrengo egunean izapidetuko dira.

#### Udal-jardueretarako:

Jardueretan baja emateko, idatziz eskatu beharko da jarduerari antolatzen duen erakundearen (Berriozarko Udala, Berrikilari, klubak edo erakundeak...).

Behin jarduerak hasi direnean, ez zaie arretarik egingo itzultzeko eta/edo bertan behera uzteko eskaerei.



## Kulturako jarduerak



## HAURRENTZAKO IKASTAROAK

	Eguna	Ordua	Lekua	Adina	Prezioa	
<b>Dantza</b>	<b>E</b>	Astelehena	17:00-18:00	Institutua	5 urte	56,38 €
	<b>E</b>	Astelehena	17:00-18:00		6-7 urte	56,38 €
	<b>E</b>	Astelehena	18:00-19:30		8 urte	56,38 €
	<b>E</b>	Asteazkena	17:00-18:30		9-10 urte	56,38 €
	<b>E</b>	Ostirala	18:00-19:30		11 urte	56,38 €
	<b>E</b>	Asteazkena	17:00-18:30		12-13-14 urte	56,38 €
	<b>E</b>	Asteazkena	18:30-20:00		15 urte	56,38 €
	<b>E</b>	Asteazkena	18:30-20:00		Mutilak	56,38 €

Antolaketakoko arrazoiak direla-eta, gerta liteke ordutegietan aldaketak egitea.

	Eguna	Ordua	Lekua	Adina	Prezioa	
<b>Hiri-dantza</b>	<b>G</b>	Astelehena	17:00-17:55	Gaztegunea	6 eta 8 urte artean	56,38 €
	<b>G</b>	Astelehena	18:00-18:55		9 eta 11 urte artean	56,38 €

Hainbat modalitatetako hiri-dantzak ikasteko: hip-hop, crama...

	Eguna	Ordua	Lekua	Adina	Prezioa	
<b>Pintura. Hastapenak</b>	<b>E</b>	Asteartea	17:00-18:00	Arte Etxea	6 urtetik aurrera	56,38 €
	<b>G</b>	Asteazkena	15:30-16:30			56,38 €
	<b>G</b>	Asteazkena	16:30-17:30			56,38 €

6 urtetik aurrera.

Marrazketara eta pinturara hurbiltzeko ikastaro trinkoa. Teknika eta genero guztiak landuko dira: tenperak, akrilikoak, buztina, marrazkia, komikia, ilustrazioa, arte modernoa, birziklapena, esperimenduak, eta abar.

	Eguna	Ordua	Lekua	Adina	Sarrera librea	
<b>Ludoteka Asteko ordutegia</b>	<b>G</b>	Astelehena	17:00-18:30	Ludoteka	Txikiak	18:30-19:30
	<b>E</b>	Asteartea	17:00-18:30		Txikiak	18:30-19:30
	<b>E</b>	Asteazkena	17:00-18:30		Handiak	18:30-19:30
	<b>G</b>	Osteguna	17:00-18:30		Handiak	18:30-19:30

3 urtetik aurrera.

**Lekua:** ludoteka (Eguzki plaza, 1).

**Matrikula:** ludotekan bertan, urrian.

**Hasiera:** urriaren 1ean.

Antolaketakoko arrazoiak direla-eta, gerta liteke ordutegietan aldaketak egitea.

## HELDUENTZAKO IKASTAROAK

Marrazketa  
eta pintura

Eguna	Ordua	Lekua	Prezioa ✓ (errolatuentzat)
Astelehena eta Osteguna	17:00	Arte Etxea	78,94 €

Hastapenak marrazketan (arkatza, ikatz-ziria, pastela, akuarela), pintura tradizionaleko generoetan (natura hila, erretratua, paisaia), eta gai eta teknika modernoetan (abstrakzioa, abangoardiak, estilo desberdinak, eta abar).

## Eskulanak

Eguna	Ordua	Lekua	Prezioa ✓ (errolatuentzat)
Astearte eta Osteguna	16:00	Arte Etxea	78,94 €
Astearte eta Osteguna	18:00		78,94 €

## Jantzigintza

Eguna	Ordua	Lekua	Prezioa ✓ (errolatuentzat)
Astelehena eta Osteguna	15:00	Adinekoen zentroa	101,49 €

## Ehoziri-lana

Eguna	Ordua	Lekua	Prezioa ✓ (errolatuentzat)
Asteazkena	17:00	Adinekoen zentroa	78,94 €

Sormenezko  
jostintza

Eguna	Ordua	Lekua	Prezioa ✓ (errolatuentzat)
Larunbata	11:00	Adinekoen zentroa	78,94 €

Tailer honetan, ehun edo arropa zaharrei erabilera eta bizi berria eman nahi zaie. Saio bakoitzean lan bat egingo da, eta, beraz, egun bakoitza produktu bakar bati eskainiko zaio: poltsa, apaingarria, osagarria...

Antzerki-  
hastapenen  
tailerra

Eguna	Ordua	Lekua	Prezioa ✓ (errolatuentzat)
Osteguna	19:00	Kulturgunea	45,10 €

Antzerkian hasteko teknikak landuko dira tailer honetan: antzeztea, bokalizazioa...

## Zura lantzea

Eguna	Ordua	Lekua	Prezioa ✓ (erroldatuentzat)
Astelehena eta Asteazkena	16:00	Arte Etxea	101,49 €
Astelehena eta Asteazkena	18:00		101,49 €

Argazkigintza.  
Hastapenak

Eguna	Ordua	Lekua	Prezioa ✓ (erroldatuentzat)
Asteazkena	19:00	Kulturgunea	78,94 €

## BESTE BATZUK

## GAZTELANIA

**Inoiz ez da ikasteko berandu. Helduen prestakuntza-ikastaroa.**

José María Iribarren Helduen Oinarrizko Hezkuntzarako Zentroak gaztelania ikastaroak eskaintzen dizkie etorkinei. Helburua da ulermen eta adierazpen baliabideak ematea, gaztelania egoki erabili ahal izateko hainbat egoeratan.

Ikastaroak José María Iribarren Helduen Oinarrizko Hezkuntzarako Zentro Publikoan ematen dira eta, eskaeraren arabera, Iruñerriko auzo eta herrietan. Beraz, gure herrian ere antolatuko dira, eskaera nahikoa baldin badago.

**Matrikula egiteko epea:**

Irailaren 2tik 10era, 09:30etik 13:00etara, astelehenetik ostiralera, eta 17:00etatik 19:00etara, astelehenetik ostegunera.

**Tokia:**

José María Iribarren Helduen Oinarrizko Hezkuntzarako Zentro Publikoa: Bartolomé de Carranza k. 5, Iruñea.

## GURASOEN ELKARTEAK

## Kontaktua eta argibideak

Ⓒ Ausensi gurasoen elkarte

[apymaausensi@gmail.com](mailto:apymaausensi@gmail.com)

Ⓔ Mendialdea gurasoen elkarte

[mendialdeage@gmail.com](mailto:mendialdeage@gmail.com)

## NATUR ESKOLA

Mintzaldien, ikastaroen eta tailerren eskaintza, naturarekiko errespetuzkoak diren jardueretan, kontsumo iraunkorra eta osasuna sustatzen dutenetan.

**Harremanetarako:** [natureskola@sumaconcausa.org](mailto:natureskola@sumaconcausa.org) / [www.sumaconcausa.org](http://www.sumaconcausa.org)

## Osasuna

## ELIKAGAIEN TAILERRA. OHITURA OSASUNGARRIAK

	Egunak	Ordutegia	Lekua
Saio teorikoa, nutrizioari eta elikadurari buruz	Urriak 15		
Lehen laguntzak	Urriak 17		
Saio praktikoak, nutrizioari eta elikadurari buruz	Urriak 21, 22, 24 eta 25		
Sexu-heziketa	Urriak 29	10:00- 12:00	Adineko Pertsonen Udal Zentroa: Iruñalde, 3
Erantzunkidetasuna eta zereginak banatzea	Azaroak 5		
Etxeko ekonomia eta iraunkortasuna	Azaroak 7		
Jarduera fisikoa	Azaroak 12		
Ebaluazioa eta ondorioak	Azaroak 14		

**Ordutegia:** orokorra, 10:00etatik 12:00etara. **Egunak:** oro har, astearte eta ostegunetan. Gehienez 20 plaza.

**Elkarlanean antolatua:** Herritarrei Laguntzeko Elkarte, OGZM, Udala, osasun-etxea, Ohitura Osasungarrien Komunitate Programa.

**Izen-emateak:** irailean (ikusi berariazko kartelak). Lehentasuna dute Elikagaien Bankuko erabiltzaileek.

## JARRERAREN KONTROLA ETA HOBEKUNTZA

16 urtetik gorako pertsonentzako lan fisioterapeutikoa, mina eta bizkarreko lesio-mota desberdinak prebenitu edo arintzeko.

**Egunak:** asteartean.

**Ordutegia:** 16:30-20:00.

**Lekua:** Adineko Pertsonen Udal Zentroa.



## JARDUERA FISIKOA, GIHARRAK ETA ARTIKULAZIOAK MUGITZEKO ZAILTASUNAK DITUZTEN PERTSONENTZAT

Gizarte Zerbitzuen Mankomunitateak, Berriozarko Udalak eta AFINA elkarteak (Fibromialgia duten pertsonen Nafarroako elkarteak) jarduera fisikoa proposatu nahi dugu Berriozarren, giharrak eta artikulazioak mugitzeko zailtasunak dituzten pertsonentzat, besteak beste, fibromialgia dutenentzat.

**Egunak:** asteartea eta osteguna.

**Ordutegia:** 16:30etik 17:45era.

**Lekua:** Adineko Pertsonen Udal Zentroko gimnasioa, Iruñalde, 3.

**Urritik** ekainerako ikastaroa.

**izen-emateak:** AFINA: 948 13 53 33 / 619 011 042

**Tasak:** AFINA elkarteko bazkideak. Hiruhilekoa: 33 € / elkarteko bazkide ez direnak. Hiruhilekoa: 51 €. Errentaren araberako laguntzak izateko aukera egongo da.

## Gazteak

### MUGIMENDU- ETA ADIERAZPEN-TALDEA GAZTE HELDUENTZAT (17 urtetik aurrera)

**Egunak:** ostegunetan, 19:00etatik 21:00etara.

**Lekua:** Gaztegunean.

**izen-emateak:** irailaren 9tik 27ra, Gaztegunean, 17:00etatik 20:00etara, astelehenetik ostiralera.

**Prezioa:** Kuota 40 €/pertsonako.



# Berdintasuna

BERRIOZARKO AHALDUNTZE ESKOLA

LANTEGIEN ESKAINTZA

## SEXUALITATEA FEMENINOTIK

**EVA ROSINO CORTÉS.** Sexologoa, gizarte-langilea eta doula.

Emakumeei zuzendutako ikastaroa, emakumeen sexualitateari buruzkoa. Zenbat aldiz esan digute nolakoa izan behar duen gure sexualitateak, nora edo norengana zuzendu behar dugun eta nola adierazi behar dugun? Orain gure gorputz, desira eta gozamenen gaineko ardura har dezakegu; geure buruarekin konektatu, epairik gabe entzun, gure burua sakon-sakonetik maitatu eta ahaldundu.

Emakume askorentzat sexualitatea femeninoan ezezaguna izaten da. Ezagutzeak eta praktikatzekak hobetzen lagundu dezake, sendatzen, zabaltzen, gure sexualitatearen bizipena ulertzen eta osatzen, eta, beraz, gure harremanak hobetu daitezke, bai gure buruarekin ditugunak eta bai besteekin ditugunak ere.

Gure burua hobeto ezagutu, gure gorputza entzun, gure gogo eta gustuez jabetu, gure burua onartu, askatasunarekin eta gogotsu mintzatu. Gure etapa eta zikloak ezagutu eta errespetatu, eta gure gorputzetan gertatzen diren aldaketa eta beharrak eta ondorioz gure sexualitatearen bizipenean gertatzen direnak ezagutu.

Hori guztia gure maitasunetik eta segurtasunetik abiatutako gune batean, non erlaxatzeko aukera izango dugun, sentitzeko aukera, gu entzutekoa eta emakumeen artean disfrutatzekoa izango dena.

**Egunak:** asteazkenak: urriak 9 eta 30, azaroak 20, abenduak 11, urtarrilak 9 eta 23, otsailak 12, martxoak 4 eta 25, 18:30etik 20:30era.

**Lekua:** Adineko Pertsonen Udal Zentroa.

**Prezioa:** erroldatuak 45,10 € / ez erroldatuak 67,65 €.

**Informazio gehiago:** 948 30 16 31 / [igualdad@berriozar.es](mailto:igualdad@berriozar.es)





## EMAKUME JAKINTSUA, SORTZAILEA ETA BIZIA

**MARIA JOSE LLORENTE WATTENBERG.** *Arteterapeuta profesionala eta "Escuela de Imaginación" gunearen sortzailea.*

Helburu orokorra ahalduntzea da, gure bizitzetako protagonistak eta **sortzaileak** izatearen ideiatik abiatzen dena. Gure beharrak ase gure bizitzen jabe izateko, ilusio eta motibazioarekin. Ezberdintasunean oinarritutako gizarteak zilegitasuna kendutako praktikei balioa ematen laguntzen digu **arteterapiak**, eta, bide batez, emakumeen bizitzetara eta esperientzietara estimua ematen die, eraldaketa pertsonalerako eta sozialerako tresna baita.

Arteterapeutikoa den lantegi honen bitartez talentuaren eta sormenaren aitorpenerako gune babestu bat proposatzen da, auto-aitorpenerako gunea, auto-adierazpenerako, blokeo zein erresistentzien adierazpen sortzaileerako, "beste bat" izatera jolasteko, hau da, konbentzionalismo, etiketa, familia- edo gizarte-roletatik at, gu geu izateko.

Joko eta proiektuen bidez lan egingo dugu, teknika espresibo ezberdinen bitartez: margoa, plastika, marrazketa, collagea, idazkera sortzailea eta bai gorputz-lanketa, dantza, bisualizazio, meditazio, arnasketa kontziente eta abarren bitartez ere.

**Egunak:** urriaren 2tik azaroaren 27ra (asteazkenak). 18:00etatik 19:30era.

**Lekua:** Kulturgunea.

**Prezioa:** erroldatuak 45,10 € / ez erroldatuak 67,65 €.

**Informazio gehiago:** 948 30 16 31 / [igualdad@berriozar.es](mailto:igualdad@berriozar.es)





Nafarroako Gobernuarekin  
batera finantzatutako proiektua



**Nafarroako Gobernua**  
**Gobierno de Navarra**

# Jarduerak adindunentzat



## ADINEKO PERTSONENTZAKO JARDUERA FISIKOAK SUSTATZEA (60 urtetik aurrera)

### Berriozarko Adineko Pertsonen Udal Zentroa: Iruñalde kalearen 3.ean

Aurten, bi programa sustatuko dira adineko pertsonentzat:

- Zahartze aktiborako programa.**
- Autonomia eta senitartekoen atsedena sustatzeko programa: JUBILOTEKA.**

Programa hauetarako, eskatu nahi diegu familiei izena emandako pertsonen gaineko informazioa emateko (jarduerak garatzeko garrantzitsua den informazioa).

### 1. ZAHARTZE AKTIBOA SUSTATZEA

<b>Adindunentzat</b>	Tailerrak: oroimena, informatika, sakelako telefonoen erabilera, nork bere burua zaintzea, aretoko dantzak, soinketa + yoga 1, soinketa + yoga 2, gorputz-mugimendua eta -adierazpena, 75 urtetik gorako pertsonentzako jarduera fisikoa, errikoei aurrea hartzea.
<b>Norentzat</b>	60 urtetik gorako pertsonentzat, edo beherakoentzat, baldin eta behar bereziren bat badute.
<b>Egutegia</b>	Aurkezpena 2019ko urriko bigarren astean, amaiera 2020ko maiatzeko bigarren astean ( <i>ikastaro bakoitzeko egutegia emango da</i> ).
<b>Izen-emateak</b>	Irailaren 11tik 17ra
<b>Ordutegia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Goizez, 11:00etatik 13:00etara</li> <li>Arratsaldez, 17:00etatik 19:00etara.</li> <li>Irailaren 13an, ostirala, goizeko ordutegian baino ez.</li> </ul>
<b>Lekua</b>	Kiroldegia
<b>Lehentasun-ordena izena ematean</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>60 urtetik gorako pertsonak, kirol-instalazioetako abonatuak edo Berriozarko erretirodunen klubeko bazkideak.</li> <li>60 urtetik gorako pertsonak, Berriozarren erroldatuak.</li> <li>Aurreko urtean jardueran parte hartu dutenak eta epearen barnean ematen dutenak izena.</li> <li>Egoera berezian dauden pertsonak.</li> <li>50 eta 60 urte arteko pertsonak, erroldatuak. Pertsona hauentzat, jardueren kostua adineko pertsonentzako kostua baino %30 handiagoa izango da.</li> <li>60 urtetik gorako pertsonak, erroldatu gabeak.</li> </ul>

Tasak/  
Prezioak

Udalaren xedea da egoera sozioekonomiko berezian dauden pertsonen parte hartzea erraztea. Horretarako, errenta bidezko izen-emateen sistema bat zehaztu da. Jarduera hauek gauden urteko errenta aitopenen arabera ordainduko dira. Errenta-aitorpena aurkeztu egin beharko da, tarte murriztuetan egon ahal izateko. Hartara, errenta-aitorpena aurkezten ez duten pertsonak tarte garaienean egongo dira.

## 60 urtetik gorakoak (ordu 1 edo ordu 1 eta ½ edo 2 ordu/asteko jarduera)

PCE	<5.000	5.001-8.000	8.001-10.000	10.001-15.000	15.001-20.000	>20001
✓ Erroldatua	50 €	60 €	70 €	80 €	90 €	100 €
Abonatua	45 €	55 €	65 €	75 €	85 €	95 €
Erroldatu gabea	125 €					

**Ordaintzeko sistema:** bi ordainketatan zatitua (erdia urrian/azaroan + beste erdia urtarrilean/otsailean).

**Bankuko helbideratzearen bidez:** kontuko zenbakia eman beharko da.

**Jardueretan parte hartzen duten erakundeak:** Berriozarko Udala, Berrikilan Enpresa Publikoa, San Esteban Erretirodunen Kluba, Berriozarko Ohitura Osasungarrien Komunitate Programa, Osasun Zentroa eta Gizarte Zerbitzuen Mankomunitatea. **Nafarroako Gobernuak diruz lagundua.**

## JARDUERAK

	Egunak	Ordutegia	Lekua	Plaza-kopurua
<b>Oroimen-tailerra 1</b>	Ostiraletan	10:00-11:30	Adineko Pertsonen Udal Zentroa	Gutxienez 10 Gehienez 14
<b>Oroimen-tailerra 2</b>	Ostiraletan	11:30-13:00		

Jolasak, jarduerak eta ariketak egitean oinarrituta. Xedea da gaitasun kognitiboari, garapen pertsonalari, oroimenari, eustea. Jarduera fisikoa ere egiten da, giharrak fresko edukitzeko, eta oroimen-ariketak, burua fresko edukitzeko.

Oroimen-tailerreko taldeak mailaren arabera banatuko dira behin betiko azaroan.

	Egunak	Ordutegia	Lekua	Plaza-kopurua
<b>Alfabetatzea</b>	Ostegunetan	16:30-18:30	Adineko Pertsonen Udal Zentroa	Gutxienez 6 Gehienez 12

Idazten eta irakurtzen ikasteko eta hobetzeko eskolak, eta oinarritzko matematikarako.

## Soinketa + Yoga 1

Egunak	Ordutegia	Lekua	Plaza-kopurua
Astearteetan (soi) Ostiraletan (yoga)	9:00-10:00	Adineko Pertsonen Udal Zentroa	Gutxienez 12 Gehienez 18
Astearteetan (soi) Ostiraletan (yoga)	10:00-11:00		

## Soinketa + Yoga 2

**Mantentze-soinketa adineko pertsonentzat:** askotariko jarduera fisiko eta kirolekoetan oinarrituta, gaitasun funtzionalari eta bizi-kalitateari eusteko eta haiek hobetzeko helburuarekin.

**Yoga adineko pertsonentzat:** jarrera-, arnas- eta erlaxatze-tekniketan oinarritutako lana, gorputza, burua eta gogo-aldartea orekatzen eta normalizatzen laguntzen dutenak.

## Aretoko dantzak

Egunak	Ordutegia	Lekua	Plaza-kopurua
Astelehen eta Asteazkenetan	10:00-11:00	Adineko Pertsonen Udal Zentroa	Gutxienez 12 Gehienez 18

Taldean dantatzeko jarduera.

Zenbait estilotako koreografiak egiten dira, eta taldeak berak eskatutako dantzak sartzen dira.

Gorputz-mugimendua  
eta -adierazpena

Egunak	Ordutegia	Lekua	Plaza-kopurua
Asteazkenetan	11:00-12:00	Adineko Pertsonen Udal Zentroa	Gutxienez 10 Gehienez 16

"Gorputza zaindu, bihotzari entzun eta arima zabaldu" (ibai irekiaren sistema).

Sasoi fisikoa, maila kognitiboa eta emozionala hobetzen ditu.

Nork bere burua  
zaintzea

Egunak	Ordutegia	Lekua	Plaza-kopurua
Ostegunetan	10:00-11:30	Adineko Pertsonen Udal Zentroa	Gutxienez 10 Gehienez 18

Taldean lan egiteko saioak, psikologoarekin.

Arrakala digitala  
ezabatzea  
(informatika)

Egunak	Ordutegia	Lekua	Plaza-kopurua
<b>Hastapenak 1</b> Astelehenetan	16:00-18:00		
<b>Tartekoa 2</b> Astelehenetan	18:00-20:00	Ikasgela digitalean	Gutxienez 7 Gehienez 10
<b>Aurreratua 3</b> Asteazkenetan	16:00-18:00		

Ordenagailua erabiltzeko ezagutzak eskuratzea. Bakoitzak lehendik dauzkan ezagutzen araberako maila desberdinak. Barnean hartzen du programetan erabiltzen diren ingelesezko kontzeptuen oinarriko ezagutza.

**Hastapenak 1:** aurretiazko ezagutarik gabe.

# Ad

## Sakelako telefonoa erabiltzeko

Egunak	Ordutegia	Lekua	Plaza-kopurua
<b>Eskolak 1</b> (hasierako maila) Astearteetan	16:00-17:00	Adineko Pertsonen Udal Zentroa	Gutxienez 8 Gehienez 14
<b>Eskolak 2</b> (maila aurreratua) Astearteetan	17:00-18:00		

Android sistema erabiltzean oinarritzen da. Barnean hartzen du WhattsApp erabiltzea, argazkiak egitea, sakelakoan Internet erabiltzea...

## Trebetasun partekatuen ikastaroa

Egunak	Ordutegia	Lekua	Plaza-kopurua	Prezioa
Asteazkenetan	18:00-20:00	Adineko Pertsonen Udal Zentroa	Gutxienez 7 Gehienez 11	50 € bazkideak 60 € bazkide ez direnak

Askotariko jarduera da, eta hauek hartzen ditu barne: ezagutza eta trebetasun informatikoak, sozialak eta pertsonalak.

Berriozarko San Esteban erretirodunen klubak antolatua.

## Sukaldaritza-ikastaroa (urritik abendura)

Egunak	Ordutegia	Lekua	Plaza-kopurua	Prezioa
Ostegunetan	17:00-19:00	Adineko Pertsonen Udal Zentroa	Gutxienez 8 Gehienez 14	50 € bazkideak 60 € bazkide ez direnak

Eguneroko menua egitea.

Berriozarko San Esteban erretirodunen klubak antolatua.

## Relax soinketa

Egunak	Ordutegia	Lekua	Plaza-kopurua	Prezioa
Astelehen eta Ostiraletan	18:30-19:30	Adineko Pertsonen Udal Zentroa	Gutxienez 10 Gehienez 16	50 € bazkideak 60 € bazkide ez direnak

Mugimendu zirkularrak, arnasketarekin sekuentziatuak, gorputzari malgu eta bizkor eta emozioei lasai eusten laguntzeko.

Berriozarko San Esteban erretirodunen klubak antolatua.

## 75 urtetik gorakoentzako jarduera fisikoa, erorikoetia aurrea hartzea

Egunak	Ordutegia	Lekua	Plaza-kopurua	Prezioa
Astearte eta Ostegunetan	11:00etatik aurrera	Adineko Pertsonen Udal Zentroa	Gutxienez 12 Gehienez 16	Doakoa

**Egunak:** irailaren 25a eta 27a, urriaren 30a eta abenduaren 11. Hiruhilekoa. Irailetik abendura.

**Antolatzailea:** Osasun-etxea

## 2. AUTONOMIA ETA SENITARTEKOEN ATSEDENA SUSTATZEKO PROGRAMA: JUBILOTEKA

<b>Xedea</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eguneko zerbitzua, adineko pertsonentzat eta/edo autonomia-zailtasunak dituztenentzat.</li> <li>Jada badauden beste zerbitzu batzuen osagarria, adineko pertsonen behar berrietara egokitzeko asmoa duena.</li> <li>Pertsona horiek –autonomia-maila desberdinak dituzte– hainbat jolas-jarduera, jarduera fisiko eta osasungarri egiten dituzte taldean, eta jarduera horien guztien helburua gaitasunak eta ahalmenak berreskuratzea eta mendekotasuna prebenitzea da.</li> <li>Zaintzaileek atsedena hartzea ahalbidetzen du. Hartara, Berriozarren zaintza ardatza da.</li> </ul>
<b>Profilak</b>	Gizarte Zerbitzuen Programetatik bideratutako pertsonak, Osasun Zentrotik bideratutakoak edo zerbitzua beren kabuz eskatu dutenak. Autonomiarekin lotutako zailtasunen bat izan dezakete, baina baliabidea aprobetxatzeko gai dira.
<b>Adina</b>	Lehentasunez, 60 urtetik aurrera.
<b>Moduluak</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bi egun astean: astearte eta ostegunetan. Talde bat: 10 plaza.</li> <li>Hiru egun astean: astelehen, asteazken eta ostiraletan. Talde bat: 10 plaza.</li> <li>Bost egun astean. Talde bat: 20 plaza.</li> </ul>
<b>Ordutegiak</b>	10:00etatik 12:45era.
<b>Jardueraren garapena</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10:00etatik 10:15era. Ongietorria, harrera.</li> <li>10:15etik 11:00etara. Jarduera kognitiboa.</li> <li>11:00etatik 11:15era. Hamaiketakoa.</li> <li>11:15etik 12:00etara. Jarduera fisikoa.</li> <li>12:00etatik 12:40ra. Jarduera soziala.</li> <li>12:40tik 12:45era. Agurra.</li> </ul>
<b>Lehentasuna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jada zerbitzuan dauden pertsonak.</li> <li>Berriozarko pertsonak eta/edo Berriozarko Udalarekin hitzarmena dutenak.</li> <li>Taldeak eratzeko, nahitaezkoa izango da plazen %80 beteta egotea gutxienez.</li> </ul>
<b>Lekua</b>	Iruñalde Adineko Pertsonen Udal Zentroa. Berriozar: Iruñalde kalea, 3.
<b>Izen-emateak</b>	Irailaren 11n eta 12an, 10:00etatik 12:00etara, Adineko Pertsonen Zentroan.
<b>Ikasturtea</b>	Irailaren 3an hasiko da, 10:00etan, Adineko Pertsonen Zentroan.

### Modalitateak, egunak eta plazak

Egunak	Egoera/Errenta	PCE					
		<5.000	5.001-8.000	8.001-10.000	10.001-15.000	15.001-20.000	>20.001
<b>2 egun</b> <b>As./Og.</b>	✓ Erroldatua	12 €	16 €	20 €	28 €	40 €	50 €
	Erroldatu gabea	24 €	32 €	40 €	56 €	64 €	72 €
<b>3 egun</b> <b>Al./Az./Or.</b>	✓ Erroldatua	18 €	24 €	30 €	42 €	60 €	75 €
	Erroldatu gabea	36 €	48 €	60 €	84 €	96 €	108 €
<b>5 egun</b>	✓ Erroldatua	30 €	40 €	50 €	70 €	100 €	125 €
	Erroldatu gabea	60 €	80 €	100 €	140 €	160 €	180 €

Tasak errentaren arabera.

Programa honetan behin betiko sartzeko Osasun Zentroko edo Oinarritzko Gizarte Zerbitzuko gizarte-langileen ikuskatze tekniko beharko da.



Nafarroako Gobernuarekin  
batera finantzatutako proiektua  
**Nafarroako Gobernua**  
**Gobierno de Navarra**



Jarduerei buruzko argibide gehiago izateko (taldeak, egunak, ordutegiak, tasak...), begiratu informazioa udal-webgunean, Berrikilan blogean, edo udaletxeko edo kiroldegiko informazio-tauletan.

[www.berrioizar.eus](http://www.berrioizar.eus) | [poliberrioizar@berrikilan.es](mailto:poliberrioizar@berrikilan.es)

# Kirolak



## BERRIOZARKO KIROLDEGIA

### Instalazioak, zerbitzuak eta kirol-jarduera

Igerileku estalia eta jacuzia, kanpoko igerilekuak, kiroldegia, erabilera anitzeko kanpoko pista, 2 futbol-zelai, gimnasioa, jardueretarako 3 areto, spinningerako aretoa, pilotalekua, pilotaleku txikia, mahai-teniserako aretoa, padelerako 2 zelai, saunak, solariuma, berdegunea, askaltegiak, erretegiak eta taberna-jatetxea.

### Estetikako, dietetikako, fisioterapiako eta osteopatiako zerbitzu pertsonalizatuak.



Antsoain Zendearen kalea, 2 - 31013 Berriozar/Nafarroa  
 Tel: 948 30 17 19  
 info@berrikilan.es  
 www.polideportivoberriozar.es

## URTEKO, HILEKO ETA UDAKO ABONAMENDUAK ETA INSTALAZIOEN ALOKAIRUAK

### ✓ Berriozarren erroldatuak

Abonamendu-mota	Urtekoa	Hilekoa	Udakoak
Matrikula +61	76,25 €	37,50 €	60,60 €
Hileko kuota +61	12,37 €		
Matrikula 20-60	127,75 €	52,50 €	96,45 €
Hileko kuota 20-60	20,60 €		
Matrikula 14-19	102,00 €	45,45 €	77,75 €
Hileko kuota 14-19	16,46 €		
Matrikula 5-13	76,25 €	37,60 €	60,60 €
Hileko kuota 5-13	12,37 €		
0-4 urte	0,00 €	7,50 €	12,25 €

### Berriozarren lan egiten dutenak

Abonamendu-mota	Urtekoa	Hilekoa	Udakoak
Matrikula +61	84,35 €	40,40 €	66,90 €
Hileko kuota +61	14,34 €		
Matrikula 20-60	140,90 €	54,50 €	107,30 €
Hileko kuota 20-60	22,78 €		
Matrikula 14-19	112,10 €	49,50 €	87,20 €
Hileko kuota 14-19	18,23 €		

### Erroldatu gabek

Abonamendu-mota	Urtekoa	Hilekoa	Udakoak
Matrikula +61	88,40 €	43,50 €	70,20 €
Hileko kuota +61	14,34 €		
Matrikula 20-60	148,50 €	54,50 €	111,60 €
Hileko kuota 20-60	23,79 €		
Matrikula 14-19	118,70 €	51,25 €	90,40 €
Hileko kuota 14-19	19,04 €		
Matrikula 5-13	88,40 €	43,50 €	70,20 €
Hileko kuota 5-13	14,34 €		
0-4 urte	0,00 €	12,10 €	15,65 €

\*Deskontuak bikotearengatik, %20; 3. kidea, %25; eta 4. kidea eta hurrengoak, %30, kuota eta matrikula guztietan.

Beste kuota batzuk	30 egun natural	Urte bat	Barne hartzen du hauetarako sarbidea
Hilabetea, kirola	54,50 €	44,50 €/hilabeteko	Igerilekuak, gimnasioa eta jarduerak
Hilabetea, gimnasioa	46 €	36 €/hilabeteko	Igerilekua eta gimnasioa

Beste zerbitzu batzuk	Abonamendu-mota	Urtekoa	Kirol-abonamendua	Hilabetea, kirola	Hilekoa	Udakoak	Abonatu Gabeak
	Pilotalekua	6,50 €		3,50 €		6,50 €	14,00 €
	Pilotalekua, argia				4,50 €		
	Padel-zelaia	9,00 €		7,00 €		9,00 €	14,00 €
	Padel-zelaia, argia				1,50 €		
	Pilotaleku txikia				Doakoa		3,50 €
	Kiroldegia	21,25 €		9,50 € (18 urtetik beherakoak)			38,80 €
	Kanpoko pista			7,00 €			13,00 €
	Kiroldegia eta pista, argia				4,50 €		
	Zortzinako futboleko zelaia (argiarekin)			30,90 € (44,45 €)			62,85 € (76,25 €)
Hamaikanako futboleko zelaia (argiarekin)			44,45 € (62,85 €)			125 € (143 €)	
Sauna				0,50 €			
Solariuma (10 minutuko saioa)				7,50 €			
Solariumeko abonamendua (10 minutuko saioa)				65,00 €			
Eskalada-murrua, urtekoa, txikientzat			25,75 € Abonatuak		30,90 € Erroldatuak		41,20 €
Eguneko sarrera txikientzat				1,55 €			2,55 €
Eskalada-murrua, urtekoa, helduentzat			51,50 € Abonatuak		61,80 € Erroldatuak		82,40 €
Eguneko sarrera helduentzat				3,10 €			5,10 €
Botxategia			Euro 1 Abonatuak		3 € Erroldatuak		5,00 €
Armairu pertsonala				2,90 €			

Sarrerak/eguneko	Laneguna	Jaieguna	Seko abonamendua
+61 urte	5,50 €	7 €	22 €
20-60 urte	10,50 €	13,75 €	42 €
14-19 urte	8,00 €	10,50 €	32 €
5-13 urte	5,50 €	7 €	22 €
3-4 urte	3,10 €	3,75 €	12 €

## BERRIOZARKO KIROLDEGIKO JARDUERAK. IZENA EMATEKO EGUNAK.

“Kirol-abonamendua” programa, entrenamendu pertsonalak eta talde txikiak, padeleko rankinga: URTEKO EDOZEIN EGUN

Haurrentzako eta helduentzako ikastaroak eta jarduera fisikoak sustatzekoak, urritik maiatzerakoak: Irailaren 11tik 17ra.

### ESKABIDEAK BILTZEA

- Kiroldegian bertan eta gure blogean, [www.polideportivoberriozar.es](http://www.polideportivoberriozar.es).
- Adierazitako egunetik aurrera, kiroldegiko harreran izena eman ahal izango da edo helbide elektronikoa honetara mezua bidalita: [info@berrikilan.es](mailto:info@berrikilan.es).

### KIROL-ABONAMENDUA

- Jardueran baja ematea hilabetea amaitu aurretik egin beharko da.

### IZENA EMATEKO SISTEMA

- Epearen barnean jasotako eskaera guztiei erantzungo zaie, baina, beharrezkoa bada, plaza-ematea zozketa bidez egingo da. Edozein ikastarotan, bertako klub baten bidez federatutako ikasleek plaza gordeta izango dute aurretik.
- Euskaraz egiten diren haurrentzako ikastaroak jada euskaraz hitz egiten badakiten haurrentzat dira.

### ONARTUEN ZERRENDAK, TALDE BERRIAK ETA ITXAROTE-ZERRENDAK

- Irailaren 19tik aurrera, kiroldegiko informazio-oholean kaleratuko dira eta [polideportivoberriozar.es](http://polideportivoberriozar.es) blogean ez da informaziorik emango telefonoz.

### ORDAINTZEKO ERA

- Ordainketa bi kuotatan egiten da (prezioaren erdia bakoitzean), azaroan eta otsailean. Bigarren lauhilekorako baja eman nahi bada, abenduaren 31 baino lehen jakinarazi behar da. Bigarren lauhilekorako izen-ematea urtarrilean egin beharko da.
- Urtean zehar, izen-emate berri guztiek egin beharreko jardueraren zati proportzionala ordainduko dute.
- Ordainketa bankuko helbideratzearen edo ordainketa-txartelaren bidez egingo da. Behin kobrantza eginda, ez da itzulketarik egingo inola ere.

### PLAZAK BANATZEA ABONATU ETA ERROLDATUENTZAT

- Kirol-ikastaroetan, instalazioetara abonaturakoek izango dute lehentasuna.
- Sustatzeko ikastaroetan, abonatuak eta erroldatuak edukiko dute lehentasuna.

## JARDUEREN EGUTEGIA

- Jarduera guztiak –kirol abonamendua izan ezik, urtekoa baita– urriaren 1etik maiatzaren 31 bitartekoak izango dira.

## JARDUERAK KIROLDEGIAN

- Jardueretan parte hartzen duten pertsonak baino ezin dira sartu kirol-guneetan, eta, beraz, haiekin doazen laguntzaileak ezin dira sartu.
- Armairuak nahitaez erabili behar dira. Ez da ardurarik hartuko, gal daitezkeen edo lapur ditzaketen objektuengatik.
- Osasun-kirol azterketa bat egitea gomendatzen da, eta, komenigarri ikusten bada, exijitu ahal izango da. Parte hartzea borondatezkoa da, eta, hortaz, parte-hartzaile bakoitzak bere aseguruaren bidez estaliko ditu jarduera egin bitartean gerta litezkeen istripuak edo egin daitezkeen minak.

# Urteko kirol-jarduerak eta urritik maiatzerako ikastaroak

## DENBORALDIKO BERRIKUNTZAK!



### Helduentzat:

- Spinninga Nafarroako Ibilbideekin, bideo-rideak eta spinning birtuala.
- Aqua-musica.
- Soinketa aktiboa.
- Ipar martxa helduentzat.
- Talde txikietarako entrenamenduak.
- Padeleko rankinga kategoria mistoa.
- Maila aurreratuko igeriketa-ikastaroak, dantza latinoak, eskalada eta boxeoa-kick boxinga.

### Eta gazteentzat:

- Kirol-Koordinazio Bisualeko Entrenamendua (S.V.T.A.). S.V.T.A. metodoak (Sport Science Vision Training Academy) kirol-errendimendua bultzatzen du, bisioa eta mugimendua barne hartzearen bidez.
- Gomendagarria da oinarritzko kirolerako eta bai goi-errendimenduko kirolerako ere, hauek lantzen baitira:
  - Arreta-gaitasun etengabea eta selektiboa.
  - Koordinazio biso-motorra.
  - Distantzien gaineko kontzientzia.
  - Finkatze bisuala kirolean, nagusia eta periferikoa.
  - Aurreratze motorra.

## 1. KIROL-ABONAMENDUA PROGRAMA

Aerotoñoa, Aquagim, Aqua-music, Aerobika, Luzaketak, TRXa, Stepa, Spinninga, Spinninga euskaraz, Spinning birtuala, Kropp 3Da, CORE funtzionala, Zumba, Soinketa arina, Soinketa aktiboa, Insanitya, Body fita, Tonoa 30, Ipar martxa.

	Deskribapena	20-60 urte	16-19 eta +61 urte
<b>Gim+Kropp 3D-A</b>	Gimnasioa + Kropp 3D-A	15,45 €	12,37 €
<b>Jarduerak*</b>	Jarduerak baino ez (14 urtetik gora)	20,20 €	15,15 €
<b>Gim+Jarduerak</b>	Gimnasioa + Jarduerak	21,72 €	16,16 €
<b>Abonatu gabea</b>	Jarduerak baino ez	36,36 €	29,29 €

\*Kuota honekin ezin da Kropp 3Da egin, gimnasioan egiten baita.



## 2. ENTRENAMENDU PERTSONALAK, TALDE TXIKIETAN ETA GIHARREN ELEKTRO-ESTIMULAZIOA

Entrenamenduak banaka, bikoteka edo talde txikietan.

	Saio 1	3 hilabete	Errutinak diseinatzea
<b>Entrenamendu pertsonalen bakarkako tarifak</b>	25,00 €	276,00 €	40,00 €
<b>Taldeko entrenamenduen tarifak</b>	43,00 €	460,00 €	58,00 €

	Saio 1	5 saio	10 saio	20 saio	Denboraldirako abonamendua	Jantzia alokatzea	Jantzia erostea
<b>Elektro-estimulazioko tarifak (EMS)</b>	25,00 €	115,00 €	210,00 €	380,00 €	780,00 €	5,00 €	25,00 €



### 3. PADELEKO RANKINGA: GIZONEN KATEGORIA ETA KATEGORIA MISTOA

<b>Padela</b> (Gizonen kategoria eta kategoria mistoa)	Lehiaketa urritik ekainera	Lehiaketako bi partida hilean	6,50 €/hilabeteko
---	----------------------------	-------------------------------	-------------------

### 4. BERRIKILANeko KIROL-IKASTAROAK HELDUENTZAT

Igeriketa, pilatesa, hipopresiboak, taekwondoa, karatea, padela, dantza latinoak, eskalada eta boxeoa-kick boxinga.

	Hilabetea eta "kirol-abonamendua"	Abonatu	Abonatu gabea
<b>Igeriketa</b>	167,00 €	222,00 €	321,00 €
<b>Pilatesa</b>	113,00 €	226,00 €	346,00 €
<b>Hipopresiboak</b>	120,00 €	150,00 €	200,00 €
<b>Taekwondoa 16 urte +</b>	111,00 €	148,00 €	220,00 €
<b>Karatea 14 urte +</b>	125,00 €	166,00 €	246,00 €
<b>Padela</b>	212,00 €	244,00 €	312,00 €
<b>Dantza latinoak</b>	160,00 €	200,00 €	240,00 €
<b>Eskalada</b>	160,00 €	200,00 €	240,00 €
<b>Eskalada, egun 1</b>	80,00 €	100,00 €	120,00 €
<b>Boxeoa eta kick boxinga</b>	35,00 €/hilabete	40,00 €/hilabete	45,00 €/hilabete



## 5. HELDUENTZAKO JARDUERA FISIKOAK SUSTATZEA

Jarduera fisikoa haurdunentzat, yoga eta multijarduera kirol-ohiturarik ez duten emakumeentzat.

	Abonatua	✓ Erroldatua	Erroldatu gabea
Jarduera fisikoa haurdunentzat	40,00 €/hilabete	45,00 €/hilabete	60,00 €/hilabete
Multijarduera kirol-ohiturarik ez duten emakumeentzat	Tasak errentaren arabera		
Yoga 2 egun	190,00 €	210,00 €	260,00 €
Yoga egun 1	130,00 €	150,00 €	200,00 €

## 6. BERRIKILANEKO KIROL-IKASTAROAK HAURENTZAT

Igeriketa, taekwondo, karatea, padela, zumba eta S.V.T.A. entrenamendua.



	Abonatua	Abonatu gabea
Uretako estimulazioa haurtxoentzat	247,00 €	362,00 €
Haurren igeriketa, 3 eta 12 urte artean	164,00 €	263,00 €
Taekwondo	148,00 €	220,00 €
Karatea	148,00 €	220,00 €
Padela	196,00 €	252,00 €
Padela gazteentzat	212,00 €	275,00 €
Yoseikanbudo	190,00 €	210,00 €
Zumba	92,00 €	138,00 €
S.V.T.A. entrenamendua	180,00 €	270,00 €



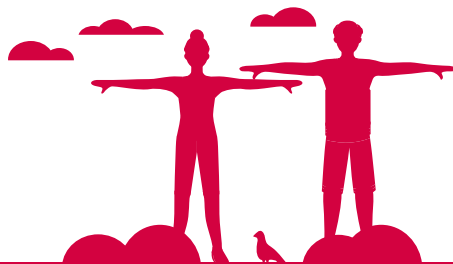
## 7. UDALAREN KIROL-ESKOLAK SUSTATZEA

Eskalada, multikirolak, yoga eta dibertsitate funtzionala duten pertsonentzako jarduerak.

	Abonatua	✓ Erroldatua	Erroldatu gabea
Eskalada			
Multikirolak	75,00 €	100,00 €	130,00 €
Yoga			
Igeriketa egokitua 30´-45´	35,00-54,00 € / hilabete	40,00-60,00 € / hilabete	44,50-68,50 € / hilabete
Psikomotrizitate egokitua taldean		44,00 €/hilabete	

 Gaztelaniaz  
 Euskaraz

Erroldatuentzat



## 8. JARDUERAK TOKIKO KLUBEKIN

	Kontaktua eta argibideak	
Judoa CJB	Pedro	948 30 20 33
	Mentxu	636 565 567
Igeriketa sinkronizatua	<i>sinkroberriozar@gmail.com</i>	
Zesta-punta eta frontenisa EJA	Ángel	666 176 286
Lehiatzeko irristaketa San Antonio ets irristaketa Eskola	<i>sanantoniopatinaje@outlook.es</i>	616 492 051
Areto-futbola, 2013. urtea CFB	<i>berriozar.cf@gmail.com</i>	
	Izena emateko orriak kirolegian hartu, bete eta areto-futboleko bulegoko postontzian sartu	
Karatea CKB	<i>karateberriozar@gmail.com</i>	
Boleibola Navarvoley	Idoia	620 536 109
Xakea CAB	Alfredo	699 121 300
Herri kirolak BKE	Oier	626 710 234
Pilota BKE	Iker	638 925 012
Atletismoko eskola BKE	<i>berriozar2004@hotmail.com</i>	Félix: 669 024 798
	<i>rafael.mediel@gmail.com</i>	Rafael: 654 243 573
Atletismoa helduentzat BKE	Felipe	676 031 194
Saskibaloia, gimnastika erritmikoa MKE	José	646 244 389

## XULAPAINGO UDALAREN INFORMAZIOA

Berriozarko eta Xulapaingo udalek lankidetzeta-hitzarmen bat dute izenpetuta, eta haren arabera, komunean jartzen dira kirol-jarduerak, kulturakoak, adinekoentzako jarduerak eta Berriozarko kirol-instalazioetarako sarbidea.

### Hitzarmenaren esparruak:

1. Udalaren Kirol-eskolak.
2. Udalaren kultura-jarduerak.
3. Adineko pertsonentzako programa.
4. Instalazioetarako sarbidea: Berrikilan.

### Jardueren gaineko argibide gehiagotarako:

**Kulturako jarduerak:** Fermín 948 30 16 56 / [cultura@berriozar.es](mailto:cultura@berriozar.es)

**Kirol- eta gizarte-ongizateko jarduerak:** Josu 948 30 16 36 / [deportes@berriozar.es](mailto:deportes@berriozar.es)

**Igerilekuak:** Berrikilan Oscar 948 30 17 19 / [poliberriozar@berrikilan.es](mailto:poliberriozar@berrikilan.es)

## JARDUERAK XULAPAINEN

### Pilatesa

Xulapain elkartearen (Beltzuntze).

Ostiraletan, 18:00-19:00.

Harremanetarako: Mentxu 636 565 567

### Ludoteka

3 eta 12 urte arteko neska-mutikoentzat.

Udan, iraileko lehen astean, Eguberrietan,

Aste Zurian eta Aste Santuan.



### Xulapaingo Udala

San Migel kalea, 1

31193 Markelain (Nafarroa)

Tel. 948 30 20 55

[www.aytojusla@gmail.com](mailto:www.aytojusla@gmail.com)