

**BERRIOZARKO
KIROLDEGIA**

**KIROL
JARDUERAK**

OSASUNA

**JARDUERA
FISIKOA**

2021an ITZULTZEN GARA. BERRITASUNAK

INSTALAZIOAN HARPIDETU

- Irailan eta urrian zehar, matrikula ordaindu gabe

HILABETEKO KUOTA ETA DESKONTUAK FAMILIA-UNITATE BAKOITZEKO

- Ezkontideak, bikote egonkorragatik edo guraso bakarreko familiagatik %20
- 20 urtetik beherako familiako 3.kidea %25
- 20 urtetik beherako beste familiako kideak %30

INSTALAZIORAKO BESTE HILEKO ABONAMENDUA MOTA BATZUK:

- "Instalazioetako hilabetea" abonamendua
- "Gimnasioa hilabetea" abonamendua: igerilekua + gimnasioa = 46€ / 36€*
- "Kirol hilabetea" abonamendua: igerilekua + gimnasioa + "Kirol abonua" jarduerak. =54,50€ / 44,44€*

*12 hilabeteko egonaldia

ERRESERBATZEKO WEB PLATAFORMA:

<https://reservaspolideportivoberrioizar.depsite.net/>

"GAZTE KIROLA" HILEKO KUOTA BAKARRA 20 ETA 26 URTE BITARTEKO GAZTEENTZAT

Instalazioa + gimnasioa + "kirolaren abonua" jarduerak, dena barne,

33€

JARDUERA BERRIAK DENBORALDI HONETARAKO:

- **KIROL ABONUA:**

4 "TRAINING" KLASE ASTELEHENETIK OSTEGUNERA, 19,15EAN.

ENTRENAMENDU BIZIA, DINAMIKOA, TALDEKOA, MOTA GUZTIETAKO MATERIAL FUNTZIONALEKIN: TRX, KETTLEBELL, SOKAK ETA BOXEO-ZAKUAK

- **TRIATLOI ESKOLA:**

EZ GALDU **HIRU KIROL** HAUEN KONBINAZIOA EZAGUTZEKO AUKERA. ANIMATU TRIATLOI ESKOLA EZAGUTZERA



INSTALAZIOAK, ZERBITZUAK ETA KIROL-JARDUERA

IGERILEKU ESTALIA ETA JAKUZZIA, KANPOKO IGERILEKUAK, KIROLDEGIA, ERABILERA ANITZEKO KANPOKO PISTA, FUTBOL ZELAIA, GIMNASIOA, JARDUERETARAKO 4 ARETO, SPINNINGERAKO ARETOA, PILOTALEKUA, PILOTALEKU TXIKIA, PADDLERAKO 2 ZELAI, ROKODROMOA, SAUNAK, BERDEGUNEA, ASKALTEGIAK, ERRETEGIAK ETA TABERNA-JATETXEA

FISIOTERAPIA, OSTEOPATIA, DIETETIKA ETA ESTETIKA ZERBITZU PERTSONALIZATUTAK

URTEKO, HILEKO ETA UDAKO ABONAMENDUAK

ABONAMENDU MOTA	URTEKOA	HILEKOA	UDAKOA
BERRIOZARREN ERROLDATUAK			
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 €

BESTE KUOTA BATZUK	30 egun natural	Urte bat	Barne hartzen du hauetako sarbidea
Hilabetea + "K.A."	54.50€	44,50€/h.	Igerilekuak, gimnasioa eta jarduerak
Hilabetea + "GIM"	46€	36€/ h.	Igerilekuak eta gimnasioa

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

**Elbarrak: 61 urtetik gorakoek duten tarifa bera.

*** Berriozarren erroldatuta ez dauden eta Berriozarko langileentzako tasak kontsultatu

ESKAERAK JASOTZEA KIROLDEGIAN EDO GURE WEBGUNEAREN BIDEZ

www.polideportivoberriozar.es

KIROLDEGIAN ENTREGATU EDO POSTA ELEKTRONIKO HONEN BIDEZ:

info@berrikilan.es



BESTE ZERBITZU BATZUK

ABONAMENDU MOTA	URTEKOA	KIROL ABONAMENDUA	KIROLAREN HILABETEA	HILEKOA	UDAKOA	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 €
1.5ordu PADEL ZELAIA (Goizeko desk.)	13,50€	10,50€		13,50€		21,00€
PADEL ZELAIA, ARGIA	2 €					
PILOTALEKU TXIKIA	GRATUITO					3,50 €
KIROLDEGIA	21,25 €	9,50 € (MENORES DE 18 AÑOS)				38,80 €
KANPOKO PISTA	7,00 €					13,00 €
KIROLDEGIA ETA PISTA, ARGIA	4,50 €					
8nako FUTBOLEKO ZELAIA (argiarekin)	30,90€ (44,45€)					62,85€(76,25€)
11nako FUTBOLEKO ZELAIA (argiarekin)	44,45€ (62,85€)					125€(143€)
SAUNA	0,50 €					
ESKALADA-MURRUA, urtekoa, txikientzat	25,75 € ABONATUAK		30,90€ ERROLDATUAK			41,20€
EGUNEROKO SARRERA TXIKIENTZAT	1.55€					2.55€
ESKALADA-MURRUA, urtekoa, helduentzat	51,50 € ABONATUAK		61,80€ ERROLDATUAK			82,40€
EGUNEROKO SARRERA HELDUENTZAT	3.10€					5.10€
BOTXATEGI	1€ ABONATUAK		3€ ERROLDATUAK			5,00 €
ARMAIRU PERTSONALA	2,90 €					
EGUNEKO SARRERAK	ASTEGUNA		JAIEGUNA			5 SARRERA
61 URTETIK GORA	5,50€		7€			22€
HELDUAK 20-60	10,50€		13,75€			42€
GAZTEAK 14-19	8,00€		10,50€			32€
HAURRAK 5-13	5,50€		7€			22€
HAURRAK 3-4	3,10€		3,75€			12€



BERRIOZARKO KIROLDEGIKO JARDUERAK

IZENA EMATEKO EGUNAK

“KIROL ABONAMENDUA” programa eta padel ranking-a: URTEKO EDOZEIN EGUNETAN

Ikastaroak eta haurrentzako eta helduentzako jarduera fisikoak sustatzea urritik maiatzera: IRAILAREN 16ETIK 20RA

ESKABIDEAK BILTZEA:

Kiroldegian bertan eta gure blogean,

www.polideportivoberriozar.es

Adierazitako datatik aurrera inskribatu ahal izango dira **inskripzio-formularioak betez.**

Edo mezu elektronikoa honetara bidaliz:

info@berrikilan.es

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.

Jarduera federatuetan, klubek lehentasuna markatzen dute aurreko denboraldietako kirolarien gainean.

ONARTUEN ZERRENDAK, TALDE BERRIAK ETA ITXARON-ZERRENDAK:

irailaren 15tik aurrera, kiroldegiko informazio-oholean kaleratuko dira. Ez da informaziorik emango telefonoz.

ORDAINTZEKO ERA:

Ordainketa 2 lauhilekotan egiten da, azaroan eta otsailean. Urtarrilaren 31ko lehen lauhilekoa amaitzean soilik onartuko dira abenduaren 31 baino lehen entregatutako bajak.

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 abonatuak izango dute lehentasuna. Sustatzeko ikastaroetan, abonatuak eta erroldatuak edukiko dute lehentasuna.

JARDUEREN EGUTEGIA:

Jarduera guztiak –kirol abonamendua izan ezik, urtekoa baita– urriaren 4etik 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.

Jarduerak egin bitartean, komenigarria da armairuak erabiltzea. Udalak/Berrikilanez ez du ardurarik hartuko bere gain, gal daitezkeen objektu pertsonalengatik.

Kirol jardueretan izena eman dutenei aurretik osasun-kirol azterketa bat egiteko gomendatu nahi diegu. Are gehiago, Udalak/Berrikilanez bere egiten du komenigarri jotzen badu azterketa hori exijitzeko eskubidea. Jarduera hauetan parte hartzea borondatezkoa da. Parte-hartzaile bakoitzak bere aseguruaren bidez estaliko ditu jarduera egin bitartean gerta litezkeen istripuak edo egin daitezkeen minak. Horrenbestez, Udalak/Berrikilanez ez du bere gain hartuko horrek eragiten duen gastua.

URTEKO KIROL-JARDUERAK ETA URRITIK MAITZERAKO IKASTAROAK

01
"KIROL ABONAMENDUA" PROGRAMA

02
PADDLE RANKINGA

03
KIROL IKASTAROAK, BERRIKILAN. HELDUAK

04
HELDUENTZAKO JARDUERA FISIKOAK SUSTATZEA

05
HAURRENTZAKO KIROL IKASTAROAK. BERRIKILAN

06
UDALAREN KIROL ESKOLAK SUSTATZEA



Osasun-agintariek gomendatutako higiene pertsonaleko ohar guztiak bete beharko dituzte kirolean jardun behar duten pertsona guztiek.

Parte-hartzaile guztiek beren gain hartzen dute osasun-arau guztiak betetzean duten erantzukizun indibiduala, eta programatutako jardueretan parte hartzeagatik dauden osasun-arriskuak onartzen dituzte. Izena ematea borondatezkoa da, eta pertsona bakoitzaren ardura eta erantzukizuna.

01 "KIROL ABONAMENDUA" PROGRAMA

ASTELEHENA		ASTEARTEA		ASTEAZKENA	
ORDUTEGIA	JARDUERA	ORDUTEGIA	JARDUERA	ORDUTEGIA	JARDUERA
9.30-10.30	AEROTONOA	9.15-10.15	ARIKETA ARINA	9.30-10.30	AEROTONOA
10.45-11.30	AQUAGIMA	10.30-11.30	SPINNING	10.45-11.30	AQUAGIMA
		15.30-16.30	SPINNING		
18.00-19,00	IPAR MARTXA LUZAKETAK	18.00-19.00	STEPS SPINNING EUSK.	18.00-19,00	IPAR MARTXA SOINKETA AKT.
18.30-19.30	SPINNING	19.00-20.00	INSANITY	18.30-19.30	SPINNING
19.15-20.15	AEROTONOA		SPINNING	19.00-20.00	BODY FIT
	TRX TRAINING	19.15-20,15	CROSS TRAINING	19.15-20,15	TONO TRAINING
19.30-20.30	SPINNING			19.30-20.30	SPINNING
20.15-21.15	ZUMBA	20.15-21.15	BODY FIT	20.15-21.15	ZUMBA
OSTEGUNA		OSTIRALA		LARUNBATA	
ORDUTEGIA	JARDUERA	ORDUTEGIA	JARDUERA	ORDUTEGIA	JARDUERA
9.15-10.15	ARIKETA ARINA	9.30-10.30	AEROTONOA		
10.15-11.15	BODY FIT	10.30-11.30	SPINNING	10.30-11.30	SPINNING
		10.45-11.30	AQUAGIMA		
15.30-16.30	SPINNING				
18.00-19.00	INSANITY				
	SPINNING EUSK.				
19.00-20.00	STEPS				
	SPINNING				
19.15-20,15	BOX TRAINING				
20.00-21.00	BODY FIT				

ERRESERBATZEKO WEB PLATAFORMA:

<https://reservaspolideportivoberriozar.deporsite.net/>

KUOTA	DESKRIBAPENA	20-60	16-19 / + 61
GIM+KROPP 3DA	GIMNASIOA + KROPP 3DA	15,45 €	12,37 €
JARDUERAK*	JARDUERAK BAINO EZ (14 urtetik gora)	20,20 €	15,15 €
GIM+JARDUERAK	GIMNASIOA + JARDUERAK	21,72 €	16,16 €
ABONATU GABEA	JARDUERAK BAINO EZ	36,36 €	29,29 €

"GAZTE KIROLA" HILEKO KUOTA BAKARRA 20 ETA 26 URTE BITARTEKO GAZTEENTZAT

Instalazioa + gimnasioa + "kirolaren abonua" jarduerak, dena barne,

OHARRAK:

33€

- - Klasea erreserbatzeko aurretiazko sistema. Ondoren, sarbide librea, edukieraren % 100 hartu arte.
- Jardueraren baja uneko hilabetea amaitu baino lehen jakinaraziko da.

02 PADDLE RANKINGA

Lehiaketa urritik ekainera. Hilabetean 2 partida jokatzeko dira.
Tasa: 6,50€/hilabete/pertsona.

03 KIROL IKASTAROAK, BERRIKILAN. HELDUAK

Igeriketa, pilatesa, hipopresiboak, taekwondoak, karatea, paddlea eta eskalada.

TALDEAK	JARDUERAK	EGUNAK	ORDUTEGIA	KIROLAREN HILABETEA ETA "KIROL	ABONATUA	ABONATU GABEA
N1	IGERIKETA	AL.-AZ.	11.30-12.15	120€	230€	350€
N2	IGERIKETA	AS.-AG.	19.15-20.00			
P1	PILATESA 1	AS.-AG.	9.15-10.15			
P2	PILATESA 2		18.30-19.30			
P3	PILATESA 3		19.30-20.30			
H1	HIPOPRESIBOAK	AS.OS.	11.30-12			
H2		AL.AZ.	17.30-18			
T1	TAEK +14	AS.-OG.	20.30-21.30	120€	160€	240€
K1	KARATE +14	AL.-AZ.	20.00-21.00			
ESK1	ESKALADA HAST.	AL.	18.00-19.30	180€	240€	320€
ESK2	ESKALADA AURR.		19.30-21.00			
PA1	PADELA	AL.	19-20	224€	280€	346€
PA2			20-21			
PA3		AZ.	19-20			
PA4			20-21			

04 HELDUENTZAKO JARDUERA FISIKOAK SUSTATZEA

Jarduera fisikoa haurdunentzat, eta yoga.

Berriozarko udalak bultzatutako jarduerak

4.1. Jarduera fisikoa haurdunentzat:

12. astetik aurrera, uretako jarduera ona da haurdunaldiaren garapenerako. Ariketak beharretara egokitzen dira. Pilates metodoan eta jarduera aerobikoan oinarritutako ariketak haurdunaldi aktibo baten oinarria izango dira. Eguna eta ordua talde nahikoa eratzen denean finkatuko dira.

4.2. Yoga helduentzat:

TALDEAK	TALDEA	EGUNAK	ORDUTEGIA
Y1	GOIZEKOA	As.-Og.	11:00-12:15
Y2	ARRATSALDEKOA	As.-Og.	20:30-21:45
Y3	ARRATSALDEKOA	Al.	20:30-22:00
Y4	ARRATSALDEKOA	Az.	20:30-22:00

JARDUERA	ABONATUA	ERROLDATUA	ERROLDATU GABEA
JARDUERA	40 €/hilabete	45 €/hilabete	60 €/hilabete
YOGA 2 EGUN	190 €	210 €	260 €
YOGA EGUN 1	130 €	150€	200 €

05

HAURRENTZAKO KIROL IKASTAROAK. BERRIKILAN

Igeriketa, taekwondoa, karatea, yoseikanbudo, zumba, paddlea eta triatloia.



5.1. IGERIKETA IKASTAROAK:

URETAKO ESTIMULAZIOA HAURTXOENTZAT				
TALDEAK	HILABETEA	MAILA	EGUNAK	ORDUTEGIA
B1	Urte bat	URETAKO ESTIMULAZIOA	As.-Og.	17.00-17.30
B2	2 urte			17.30-18.00
B3	3 urte			18.00-18.30
B4	3 urte			18.30-19.00

4-14 URTE HAURRENTZAT GAZTELANIAZ					
TALDEAK	URTEAK	ADINA	MAILA	EGUNAK	ORDUTEGIAK
C1	2016-2017	4-5	HASTAPENA	ASTELEHENA	17-17.45
C2			HASTAPENA	ASTEAZKENA	17-17.45
C3			AURRERATUA	ASTELEHENA	17.45-18.30
C4			AURRERATUA	ASTEAZKENA	17.45-18.30
C5	2014-2015	6-7	HASTAPENA	ASTELEHENA	18.30-19.15
C6			AURRERATUA	ASTEAZKENA	18.30-19.15
C7			AURRERATUA 1	ASTELEHENA	17-17.45
C8			AURRERATUA 2	ASTELEHENA	16.15-17
C9	2009-2013	8-12	AURRERATUA 2	ASTEAZKENA	17-17.45
C10	2007-2013	8-14	HOBETZEA	ASTEAZKENA	16.15-17

4-14 URTE HAURRENTZAT EUSKERAZ					
TALDEAK	URTEAK	ADINA	MAILA	EGUNAK	ORDUTEGIAK
E1	2016-2017	4 y 5	HASTAPENA	ASTELEHENA	16-16.45
E2			HASTAPENA	ASTEARTEA	16.30-17.15
E3			AURRERATUA	ASTEAZKENA	16-16.45
E4			AURRERATUA	OSTEGUNA	16.30-17.15
E5	2014-2015	6 y 7	HASTAPENA	ASTELEHENA	16.45-17.30
E6			AURRERATUA	ASTEARTEA	17.15-18
E7			AURRERATUA 1	ASTEAZKENA	16.45-17.30
E8			AURRERATUA 2	OSTEGUNA	17.15-18
E9	2009-2013	8 a 12	AURRERATUA 2	ASTELEHENA	17.30-18.15
E10	2007-2013	8 a 14	HOBETZEA	ASTEAZKENA	17.30-18.15

5.2 TAEKWONDOA:

TALDEA	ADINA	EGUNAK	ORDUTEGIA
T2	KIMUAK / 6-8 urte	M-J	17.30-18.30
T3	HAURRAK/ 9-10 urte		18.30-19.30
T4	KADETEAK / 11-13 urte		19.30-20.30



5.3. KARATEA:



TALDEA	ADINAK	EGUNAK	ORDUTEGIA
K2	6-8 urte	Al.-Az.	18.00-19.00
K3	9-13 urte		19.00-20.00

5.4. YOSEIKANBUDO:

TALDEA	ADINAK	EGUNAK	ORDUTEGIA
YO1	6-8 urte	OSTIRALA	16.45-17.45
YO2	9-15 urte		18.00-19.00



5.5. ZUMBA:



TALDEA	ADINA	EGUNA	ORDUTEGIA
Z1	6-9 urte	OSTIRALA	16.00-17.00
Z2	10-12 urte		17.00-18.00

5.6. PADDLEA:

Astean ordu bateko ikastaroak. Asteroko ikastaro trinkoen edo beste ordutegi batzuen eskaera, izena emateko orrian.

Taldeak mailen arabera eta monitorearen irizpidearen arabera antolatuko dira. **HASTAPENAK ETA AURRERATUA.**

Haurren adina 8-13 urte eta gazteena 14-19 urte.

Plaza esleitzeko irizpideak: lehenetasuna parte-hartzaile zaharrek eta instalazioetara abonatuak.

Eskatu beharreko ordutegia:

ASTELEHENETIK OSTEGUNERA 16,00etatik 19,00etara



5.7. TRIATLOI ESKOLA:

triatloia hiru kirol diziplina ezberdinek osatzen duten kirola da, igeriketa, atletismoa eta txirrindularitza hain zuzen ere. Giza baloreak eta umeen gaitasunak aurkitzea eta garatzea izango da helburu nagusietako bat, hiru kirol hauen arteko konbinazio eder bat sustatuz. ADINA: 10-14 URTE

Ordutegia: ASTELEHENA, ASTEAZKENA ETA OSTIRALA 16etatik 17etara

Zenbat eta zein egunetan entrenatu nahi duzun aukeratzeko aukera



KIROL IKASTAROEN TASAK	ABONATUA	ABONATU GABEA
URETAKO ESTIMULAZIOA HAURTZOENTZAT	240€	360€
IGERIKETA HAURRENTZAT	180€	270€
TAEKWONDOA	160€	230€
KARATEA		
YOSEIKANBUDO		
TAEKWONDOA ETA KARATE EGUN 1	100€	125€
ZUMBA	120€	160€
PADDELA HAURRENTZAT	180€	270€
PADDLEA GAZTEENTZAT	220€	280€
TRIATLOI ESKOLA EGUN 1	120€	160€
TRIATLOI ESKOLA 2 EGUN	220€	290€
TRIATLOI ESKOLA 3 EGUN	300€	390€

06 UDALAREN KIROL ESKOLAK SUSTATZEA

Eskalada, multikirol eta dibertsitate funtzionala duten pertsonentzako jarduera fisikoa.

Berriozarko udalak bultzatutako jarduerak.

6.1. ESKALADA:



TALDEA	ADINA	EGUNAK	ORDUTEGIA
ESK3	GAZTELANIAZ 6-8 urte	ASTEAZKENA	16.00-17.00
ESK4	GAZTELANIAZ 9-11		17.00-18.00
ESK5	GAZTELANIAZ 12-13		18.00-19.00
ESK6	EUSKERA 6-8 urte	OSTIRALA	17.00-18.00
ESK7	EUSKERA 9-11 urte		18.00-19.00
ESK8	EUSKERA 12-13 urte		19.00-20.00

6.2. MULTIKIROLA:

TALDEAK	ADINA	EGUNA	ORDUTEGIA
MUL1	EUSKERA 5-6 urte	ASTELEHENA	16.00-17.00
MUL2	GAZTELANIAZ 5-6 urte	ASTELEHENA	17.00-18.00



6.3. JARDUERA FISIKOA DIBERTSITATE FUNTZIONALA DUTEN PERTSONENTZAT: IGERIKETA ETA PSIKOMOTRIZITATEA

Bakarko saioak eta pertsonalizatuak uretan esku hartzeko, pertsonaren autonomia lortzeko igerilekuan eta motrizitatea hobetzea sustatzeko eta, horrenbestez, eguneroko bizimodua hobetzeko.

Mota guztietako desgaitasunak hartzen dira barnean, bai fisikoak eta bai kognitiboak ere, eta adin tarte eta desgaitasun maila guztietan.

Argibide gehiagotarako: informazio pertsonalizatua programaren koordinatzailearekin.

JARDUERA	ABONATUA	ERROLDATUA	ERROLDATU GABEA
ESKALADA	80€	110€	140€
MULTIKIROLA			
IGERIKETA EGOKITUA 30´-45´	280€-360€	320€-480€	360€-550€



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

