

## IZEN-EMATEA

Abuztuaren 19-tik 24-ra, 012 zenbakian.  
Abuztuaren 22-tik 28-ra Zelandiko harreran.

## IGERIKETAKO MAILA PROBA

Aurretik izena emandako pertsonen, proba eguna eta ordua jakinaraziko zaie (abuztuaren 29 eta 30) SMS baten bidez. Egun horretan bertan inskripzioa egingo dute dagokien txanoetan, zelandiko harreran.

## ONARTUEN ZERRENDAK

Irailaren 6-an behin betiko zerrendak argitaratuko dira udalategiko web orrian eta zelandiko harrera gunean.  
Harpidetza ezetzatu nahi izatekotan, harreran jakinaraziko da.

## ORDAINTZEKO MODUA

Abonatuak: Bankuko ordainagiriaren bidez.  
Ez-abonatuak: Bankuko txartelaren bidez, Zelandin.

Ikasurte osoko prezioa triptikoan agertzen dena bider lau izango da. SMS bidez ordainketa daten berri emanen da.

## BAJA EPE BAKARRA

Ikasurtea bi lauhilabetetan banatuta dago (bi ordainketa epe bakoitzeko). Bajarateko epe bakarra egongo da batetik bestera, Urriarilaren 2-tik 31-ra eta derrigorrezkoa izango da imprimaki bat betetzea harreran. Epe honetan bajarik jaso ez bada ikasurte osorako inskribatuta egongo da.

\* Eskariak eskaintza gaindituz gero, zozketa egingo da taldea osatzeko eta abonatuak lehentasuna emango zaie.

\*Bi jarduera edo gehiagotan izena ematen duten abonatuak %10-eko deskontua egingo zaie.

## INSCRIPCIONES

Del 19 al 24 de agosto en el 012.  
Del 22 al 28 en la recepción de Zelandi.

## PRUEBA DE NIVEL DE NATACION

Se les comunicará por SMS a las personas previamente inscritas, el horario y el día que deben realizar la prueba (29 y 30 de agosto). Será necesario formalizar la inscripción en su nivel, el mismo día en recepción.

## LISTADO DE ADMITIDOS

El 6 de septiembre se publicará el listado definitivo en la web del ayuntamiento y en el tablón de Zelandi.  
En caso de estar admitida y querer renunciar a la plaza deberá comunicarlo en recepción.

## FORMA DE PAGO

Personas abonadas: Mediante recibo bancario  
Personas no abonadas: Mediante tarjeta bancaria en la recepción de Zelandi, al comienzo de la actividad.  
El precio del curso completo será el indicado en el triptico multiplicado por cuatro. Se comunicarán por SMS las fechas.

## PERIODO UNICO DE BAJA

El curso se divide en dos cuatrimestres (se realizarán dos pagos para cada uno) y habrá un único período para darse de baja para el segundo cuatrimestre del 2 al 31 de Enero.  
Deberá cumplimentarse un impreso en recepción dentro del plazo señalado. En caso contrario quedará inscrita para todo el año.

\*En caso de que existan más solicitudes que plazas ofertadas, se efectuará un sorteo en el que se priorizará a las personas abonadas.

\*Se aplicará un descuento del 10% a las personas abonadas inscritas en más de una actividad.



# zelandi

JARDUEREN ESKAINTZA  
2019-2020  
OFERTA DE ACTIVIDADES



Zelandi Kirolgunea/Polideportivo Zelandi  
Aminanespila, 1 ALTSASU/ALSASUA  
948 56 27 86 -harrera@ataboaltsasu.com

zelandi

# URETAKO JARDUERAK ACTIVIDADES DE AGUA

Ikastaro osoko prezioa agertzen den zenbatekoa x 4 izanen da  
El precio total del curso será el importe indicado multiplicado x 4  
(Klaseen iraupena: 40min)/(Duración de clases: 40 min)



	ORDUTEGIA HORARIO	PREZIOAK / PRECIOS	
		BAZKID./ABON.	EZ BAZKID/NO ABON
<b>HELDUAK/ADULTOS IGERIKETA/NATACION</b>			
Hastapena/ Iniciación			
Al,Az/L,X	8:30/10:45/20:00	49,10€	85,93€
Ar,Og/M,J	20:30	49,10€	85,93€
Hobekuntza / Perfeccionamiento			
Ar,Og/M,J	11:45/20:30	43,80€	76,65€
OI/V	19:00	21,90€	38,32€
Aurreratua/ Avanzado			
Al,Az/L,X	20:45	43,80€	76,65€
<b>AQUAGYM</b>			
Aquagym			
Al,Az,OI/L,X,V	9:15/10:00	56,80€	99,40€
Ar,Og/M,J	10:15/11:00/19:00/19:45	37,90€	66,33€
Terapeutikoa/Terapeutico			
Ar,Og/M,J	9:30	37,90€	66,33€
Al,Az/L,X	18:15	37,90€	66,33€
Euskaraz			
Ar,Og/ M,J	15:15	37,90€	66,33€

ORDUTEGIA  
HORARIO

PREZIOAK/PRECIO  
BAZKID./ABON. EZ BAZKID/NO ABON

## UMEAK/INFANTIL JAIOBERRIAK (\*) 0-3 urte/BEBES

	Al,Az/L,X	17:30	61,30€	107,28€
	Lr/S	10:15/11:45	49,10€	85,93€
<b>HAURRAK/ESCOLAR</b>				
Txano Txuria	Al,Az/L,X	16:45	61,30€	107,28€
	Ar,Og/ M,J	16:45/17:30	61,30€	107,28€
	Az/X	16:00	49,10€	85,93€
	OI /V	16:45/17:30/18:15	49,10€	85,93€
	Lr /S	11:00/12:30	49,10€	85,93€
Txano Grixia	Al,Az/L,X	19:00	61,30€	107,28€
	Ar,Og/ M,J	16:45/17:30/18:15	61,30€	107,28€
	OI /V	16:45/18:15	49,10€	85,93€
	Lr /S	10:15/12:30	49,10€	85,93€
Txano Horia	Al,Az/L,X	19:15	61,30€	107,28€
	Ar,Og/M,J	17:30/18:15	61,30€	107,28€
	Az/X	17:00	49,10€	85,93€
	OI/V	17:30	49,10€	85,93€
	Lr/S	11:00	49,10€	85,93€
Txano Laranja	Al,Az/L,X	17:45	50,15€	87,76€
	Ar,Og/M,J	18:15	50,15€	87,76€
	OI/V	16:45	40,15€	70,26€
	Lr/S	11:45	40,15€	70,26€
Txano Berdea	Al, Az/L,X	18:30	36,80€	64,40€
	OI /V	17:30	21,90€	38,33€
	Lr/S	13:15	21,90€	38,33€
Txano Urdina	OI/V	18:15	21,90€	38,33€
	Lr/S	13:15	21,90€	38,33€

(\*) Klaseetan aita/ama/tutorea egotea beharrezkoa izango da  
La persona participante deberá estar acompañada de su padre/madre o tutor/a en las clases

# LEHORREKO JARDUERAK ACTIVIDADES DE SECO

Ikastaro osoko prezioa agertzen den zenbatekoa x 4 izanena da  
El precio total del curso será el importe indicado multiplicado x 4

(Klaseen iraupena: 55min) (Duración de clases: 55 min)



## UMEAK/INFANTIL

### MULTIKIROLA/MULTIDEPORTE (\*) 2011-2013

Al/L 17:00 OI/V 17:15 128 €/kurtsosa

## HELDUAK/ADULTOS

### MANTENTZE SOINKETA/GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Al,Az,OI/L,X,V 9:00 44,65€ 78,14€

Al,Az/L,X 19:30 31,35€ 54,86€

### HIPOPRESIBOAK/HIPOPRESIVOS Aurreratua/Avanzado

Al,Az/L,X 17:15 (45 min) 39,35€ 68,86€

### HIPOPRESIBOAK/HIPOPRESIVOS Hastapena/ Iniciación

As,Og/M,J 10:30 (45 min) 39,35€ 68,86€

### PILATES Leuna/Suave

Ar,Og/M,J 11:00/ 19:30 52,45€ 91,79€

### PILATES Aurreratua/Avanzado

Ar,Og/M,J 20:30 52,45€ 91,79€

## ZUMBA

As,Og/M,J 18:00 52,45€ 91,79€

## CORE

Ar,Og/M,J 9:00/19:00(30 min) 26,25€ 45,94€

## STRETCHING

Al,Az/L,X 19:00 (30 min) 26,25€ 45,94€

## INDOOR ZIKLOA/CICLO INDOOR

Al,Az/L,X 18:30 61,15€ 107,01€

Ar,Og/M,J 9:30 /19:30 /20:30 61,15€ 107,01€

## ERRONKA (CIRCUIT+POWER+CORE)

Al,Az/L,X 18:00 OI/V 19:00 61,15€ 107,01€

## XTREM (CICLO+POWER+CORE)

Al,Az/L,X 20:30 OI/V 19:30 61,15€ 107,01€

## TRX (30min)

Al,Az/L,X 11:00 26,25€ 45,94€

Ar,Og/M,J 17:30 26,25€ 45,94€

## GAIXO KRONIKOENTZAKO JARDUERA/ACTIVIDAD ENFERMOS CRONICOS

Ar,Og/M,J 9:00 (85 min) 45,00€ 45,00€

## ONGIZATE JARDUERA/SENTIRSE BIEN

Al,Az/L,X 9:30 52,45€ 91,76€

Ar,Og/M,J 18:00 52,45€ 91,76€

## HAURT XOEKIN SOINKETA/GIMNASIA CON BEBES

Al,Az/L,X 11:30/12:30 52,45€ 91,76€

>60 urte/años

## SOINKETA LEUNA/ GIMNASIA SUAVE

Al,Az,OI/L,X,V 10:00 44,65€ 78,14€

Al,Az/L,X 16:15 31,35€ 54,86€



## ONGIZATE JARDUERA/SENTIRSE BIEN

Jarduera fisiko eta mental honek praktikatzen duten pertsonen ongizatea hobetzen du gorputzaren mugimendua, luzaketak, yogako asanak, arnasketa eta erlaxazioa baliatuz.

Actividad física y mental que mediante el movimiento corporal, estiramientos, asanas de yoga, respiración, relajación mejora el bienestar general de las personas que la practican.

# GAIXO KRONIKOAK ACTIVIDAD CRONICOS

Jarduera fisiko hau bereziki zuzenduta dago gaixotasun kronikoak dituzten pertsoneri, 2 motako diabetesa eta obesitatea dutenei, esate baterako. Era berean, hainbat kardiopatia dituztenentzako ere bada. Jarduera honetan parte hartzeko ezinbestekoa da osasun-zentroak edota Nafarroako Ospitaleko kardiologia-zentroak gaixoa jarduerara bideratzea.

**Actividad física dirigida a personas con enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y la obesidad. También está dirigida a personas con diferentes cardiopatías las cuales deberán de ser derivadas desde el centro de salud o desde el centro de cardiología del hospital de Navarra.**



## HAURTXOEKIN SOINKETA GIMNASIA CON BEBES

Klasea taldean egiten da, eta haren helburua da, besteak beste, muskulu-tonu orokorra, koordinazioa, oreka, arnasketa eta erlaxazioa hobetzea. Birentzako klasea da, eta haurra zurekin edukiko duzu jarduera fisikoa egiten duzun bitartean.

**Es una clase colectiva acompañada de tu bebe, entre sus objetivos están mejorar el tono muscular general, la coordinación, el equilibrio, la respiración y la relajación. Una clase "para dos" en la que mientras tú realizas actividad física tu bebe está junto a ti.**

## JARDUEREN EGUTEGIA 2019-2020 CALENDARIO ACTIVIDADES

IRAILA / SEPTIEMBRE						
						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						

URRIA / OCTUBRE						
	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 / NOVIEMBRE						
			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	

ABENDUA / DICIEMBRE						
						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 / ENERO						
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		


OTSAILA / FEBRERO						
					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	

MARTXOA / MARZO						
						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 / ABRIL						
		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 / MAYO						
			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

EKAINA / JUNIO						
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					

 1. Lauhilekoa-jardueren egutegia  
1. Cuatrim. calendario actividades

 BAJA EPEA-URTARRILAK 2-31  
PLAZO BAJA: 2-31 ENERO

 14:00-ETAN ITXIKO DA  
CIERRA LAS 14:00

 2. Lauhilekoa-jardueren egutegia  
2. Cuatrim. calendario actividades

 Itxita / Cerrado

 20:00-ETAN ITXIKO DA  
CIERRA LAS 20:00