

# ESTERIBAR

**Actividades  
Físicas  
y de Ocio**

**Kirol eta  
Aisialdi  
Jarduerak**

22/23

**POLIDEPORTIVO  
ESTERIBAR**

**OLLOKI CENTRO CÍVICO**

**GARGARINTXO  
LUDOTEKA**

**TALLERES DE OCIO**

**ESTERIBARKO  
KIROLDEGIA**

**OLLOKI GIZARTE ETXEA**

**GARGARINTXO  
LUDOTEKA**

**SORMEN AISIALDI  
TAILERRAK**

## sala - aretoa SPINNING



|       | LUNES<br>ASTELEHENA               | MARTES<br>ASTEARTEA               | MIÉRCOLES<br>ASTEAZKENA           | JUEVES<br>OSTEGUNA                |
|-------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 10:00 | Spinning Virtual<br>10:00 - 11:00 | Spinning<br>10:00 - 11:00         | Spinning Virtual<br>10:00 - 11:00 | Spinning<br>10:00 - 11:00         |
| 14:00 | Spinning Virtual<br>14:00 - 15:00 | Spinning Virtual<br>14:00 - 15:00 | Spinning Virtual<br>14:00 - 15:00 | Spinning Virtual<br>14:00 - 15:00 |
| 18:00 | Spinning Virtual<br>18:30 - 19:30 | Spinning<br>18:30 - 19:30         | Spinning Virtual<br>18:30 - 19:30 | Spinning<br>18:30 - 19:30         |
| 19:00 | Spinning Virtual<br>19:30 - 20:30 | Spinning<br>19:30 - 20:30         | Spinning Virtual<br>19:30 - 20:30 | Spinning<br>19:30 - 20:30         |

El spinning virtual es una actividad gratuita para abonados y abonadas  
Spining birtuala bazkideentzako doako jarduera da

## sala - aretoa MOVIMIENTO Mugimendua



|       | LUNES<br>ASTELEHENA                            | MARTES<br>ASTEARTEA                         | MIÉRCOLES<br>ASTEAZKENA                        | JUEVES<br>OSTEGUNA                          |
|-------|--|---|--|---|
| 09:30 |  | TRX<br>9:30 - 10:00                         |  | TRX<br>9:30 - 10:00                         |
| 10:00 | Gimnasia<br>3. edad (I)<br>10:00 - 11:00       | Gimnasia<br>3. edad (II)<br>10:00 - 11:00   | Gimnasia<br>3. edad (I)<br>10:00 - 11:00       | Gimnasia<br>3. edad (II)<br>10:00 - 11:00   |
| 11:00 | Zumba<br>11:30 - 12:30                         |   | Zumba<br>11:30 - 12:30                         |   |
| 16:00 | Acond. físico<br>16:30 - 17:30                 | Danza txiki<br>4 - 11 años<br>16:00 - 17:00 | Acond. físico<br>16:30 - 17:30                 | Danza txiki<br>4 - 11 años<br>16:00 - 17:00 |
| 17:00 | Multiactividad<br>4 - 11 años<br>17:00 - 18:00 |   | Multiactividad<br>4 - 11 años<br>17:00 - 18:00 |   |
| 18:00 | Gazte taldea<br>18:00 - 19:00                  | TRX<br>18:00 - 18:30                        | Gazte taldea<br>18:00 - 19:00                  | TRX<br>18:00 - 18:30                        |
| 19:00 | Zumba<br>19:00 - 20:00                         | Tono Fit-Strong<br>18:30 - 19:30            | Zumba<br>19:00 - 20:00                         | Tono Fit-Strong<br>18:30 - 19:30            |
| 20:00 | GAP<br>20:00 - 21:00                           |   | GAP<br>20:00 - 21:00                           |   |

# sala - aretoa

## MULTIUSOS

### Erabileranitzza



|       | LUNES<br>ASTELEHENA         | MARTES<br>ASTEARTEA            | MIÉRCOLES<br>ASTEAZKENA                 | JUEVES<br>OSTEGUNA       | VIERNES<br>OSTIRALA      |
|-------|-----------------------------|--------------------------------|---|--------------------------|--------------------------|
| 10:00 |                             | Pilates<br>10:00 - 11:00       | Reordenación<br>postura<br>9:30 - 11:30 |                          | Pilates<br>10:00 - 11:00 |
| 11:00 |                             |                                | Yoga<br>11:30 - 13:30                   |                          |                          |
| 15:00 |                             |                                |   |                          |                          |
| 16:00 |                             |                                |   |                          |                          |
| 17:00 |                             | Danza adultos<br>17:00 - 18:30 |   | Yoga<br>16:00 - 18:00    |                          |
| 18:00 | Crosstrain<br>18:00 - 19:00 |                                | Crosstrain<br>18:00 - 19:00             |                          |                          |
| 19:00 |                             | Pilates<br>19:30 - 20:30       |   | Pilates<br>19:30 - 20:30 |                          |

# rocódromo

## errokodromoa y otras actividades eta beste jarduerak



|       | LUNES<br>ASTELEHENA                                   | LUNES<br>ASTELEHENA                                |
|-------|---|--|
| 17:00 | Escalada iniciación<br>Hasta 12 años<br>17:00 - 18:00 | 10:00 Reordenación postura Eugi *<br>10:00 - 12:00 |
| 18:00 | Escalada iniciación<br>12 - 18 años<br>18:00 - 19:00  | 18:00 Reordenación postura Eugi *<br>18:00 - 20:00 |
| 19:00 | Escalada adultos<br>19:00 - 20:00                     |  |

\* Reord. postura en Eugi, Centro Iroso

|          | Empadr. | No empadr. |
|----------|---------|------------|
| ESCALADA | 50,00 € | 75,00 €    |

|                | Empadr.  | No empadr. |
|----------------|----------|------------|
| REORD. POSTURA | 180,00 € | 300,00 €   |

|       | LUNES<br>ASTELEHENA                            | MARTES<br>ASTEARTEA                          | MIÉRCOLES<br>ASTEAZKENA                      | VIERNES<br>OSTIRALA                            |
|-------|--|--|--|--|
| 16:30 | BTT Olloki<br>16:30-18:30<br>(10-16 años/urte) | BTT Olloki<br>16:30-17:30<br>(5-9 años/urte) | BTT Zubiri<br>16:30-17:30<br>(5-9 años/urte) | BTT Zubiri<br>16:30-18:30<br>(10-16 años/urte) |

| BTT                  | Empadr.  | No empadr. |
|----------------------|----------|------------|
| 10-16 años (2 horas) | 130,00 € | 200,00 €   |
| 5-9 años (1 hora)    | 65,00 €  | 110,00 €   |

# OLLOKI CENTRO CÍVICO Gizarte Etxea

| SALA GRANDE / ARETO NAGUSIA |   |                                  |   |                                  |                               |
|-----------------------------|---|----------------------------------|---|----------------------------------|-------------------------------|
|                             | LUNES<br>ASTELEHENA                     | MARTES<br>ASTEARTEA              | MIÉRCOLES<br>ASTEAZKENA                 | JUEVES<br>OSTEGUNA               | VIERNES<br>OSTIRALA           |
| 17:00                       | Ludoteca<br>17:00 - 19:00               |                                  | Ludoteca<br>17:00 - 19:00               |                                  | Ludoteca<br>17:00 - 19:00     |
| 18:00                       |   | Kangoo Power II<br>18:00 - 19:00 |   | Kangoo Power II<br>18:00 - 19:00 |                               |
| 19:00                       |   | Tonificación II<br>19:00 - 20:00 |   | Tonificación II<br>19:00 - 20:00 | Zumba kids<br>19:00 - 20:00   |
| 20:00                       | Spinning<br>presencial<br>20:00 - 21:00 | Pilates<br>20:00 - 21:00         | Spinning<br>presencial<br>20:00 - 21:00 | Pilates<br>20:00 - 21:00         | Bailes salón<br>20:00 - 21:00 |
| 21:00                       | Spinning<br>virtual<br>21:00 - 22:00    | Pilates<br>21:00 - 22:00         | Spinning<br>virtual<br>21:00 - 22:00    | Pilates<br>21:00 - 22:00         | Bailes salsa<br>21:00 - 22:00 |
|                             | <b>DOMINGO<br/>IGANDEA</b>              |                                  |   |                                  |                               |
| 09:00                       | Spinning virtual<br>09:00 - 10:00       |                                  |   |                                  |                               |
| 10:00                       | Spinning virtual<br>10:00 - 11:00       |                                  |   |                                  |                               |

| SALA 2 - 3 ARETOA |                                      |                               |                                      |                               |                            |
|-------------------|--------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
|                   | LUNES<br>ASTELEHENA                  | MARTES<br>ASTEARTEA           | MIÉRCOLES<br>ASTEAZKENA              | JUEVES<br>OSTEGUNA            | SÁBADO<br>LARUNBATA        |
|                   |                                      |                               |                                      |                               | Pilatonic<br>09:00 - 10:00 |
| 10:00             | Gimnasia<br>3. edad<br>10:00 - 11:00 |                               | Gimnasia<br>3. edad<br>10:00 - 11:00 |                               | Pilatonic<br>10:00 - 11:00 |
| 11:00             |                                      | Tonificación<br>11:00 - 12:00 |                                      | Tonificación<br>11:00 - 12:00 |                            |
| 18:00             | Yoga<br>18:00 - 19:00                |                               | Yoga<br>18:00 - 19:00                |                               |                            |
| 19:00             | Kangoo Power<br>19:00 - 20:00        |                               | Kangoo Power<br>19:00 - 20:00        |                               |                            |
| 20:00             | Hipopresivos - GAP<br>20:00 - 21:00  |                               | Hipopresivos - GAP<br>20:00 - 21:00  |                               |                            |
| 21:00             |                                      | Zumba<br>21:00 - 22:00        |                                      | Zumba<br>21:00 - 22:00        |                            |

Actividades Físicas y de Ocio ESTERIBAR Kirol Eta Aisialdi Jarduerak

## gargarintxo LUDOTECA Ludoteka



### ZUBIRI

2011 eta 2018 urteen artean jaioetakoak / Nacidos entre 2011 y 2018

#### Ordutegia/ Horario:

Pequeños/Txikiak: Lunes, miércoles, viernes, 16:30-18:00  
Astelehen, asteazken eta ostiraletan, 16:30 - 18:00  
Medianos/Ertainak: Lunes, miércoles, viernes 18:00-19:30  
Astelehen, asteazken eta ostiraletan, 18:00 - 19:30  
Mayores/Handiak: Martes y jueves 16:30-19:30  
Astearte eta ostegunetan, 16:30 - 19:30

### OLLOKI

2011 eta 2018 urteen artean jaioetakoak / Nacidos entre 2011 y 2018

#### Ordutegia/ Horario:

Lunes, miércoles y viernes, 17:00 - 19:00  
Astelehen, asteazken eta ostiraletan, 17:00 - 19:00

#### IZEN-EMATEA / INSCRIPCIONES

Hasta el 21 de septiembre en oficinas del Polideportivo Esteribar  
Irailaren 21era arte, Esteribar kiroldegiko bulegoetan

**Lista de grupos y horarios: 23 de septiembre**

**Talde zerrenda eta ordutegiak: Irailaren 23an**

**Hasiera/ Inicio: 26 de septiembre de 2022 / 2022ko Irailaren 26a**

|        | Empadr. | No empadr. |
|--------|---------|------------|
| Zubiri | 60,00 € | 200,00 €   |
| Olloki | 40,00 € | 170,00 €   |

Actividades Físicas y de Ocio ESTERIBAR Kirol Eta Aisialdi Jarduerak

“De la pastilla a la zapatilla, unidos por tu salud”

“Botikak gutxitu eta gehiago mugitu, zure osasunagatik bat eginik”

#### Zubilan y el Ayuntamiento de Esteribar

siguen apostando por la salud y los hábitos de vida saludables en el valle de Esteribar y en la población del valle de Erro.

Más de 130 personas han pasado ya por este programa creado en 2018 y que busca poner en valor un estilo de vida saludable basado en el ejercicio físico moderado y controlado y una buena alimentación, sobre todo en la población con patologías cardiovasculares o crónicas como EPOC, hipertensión, obesidad, colesterol... y personas con dolores derivados de otros problemas como cuidado de personas, dolores crónicos....

Trabajamos codo con codo en el centro de Salud de Esteribar y de Erro. El propio centro receta el ejercicio físico mediante la receta deportiva, la persona interesada acude al Polideportivo y en el mismo se inicia el programa con una pequeña revisión objetiva y subjetiva, y se decide el planteamiento de entrenamiento a seguir durante los 9 meses siguientes siempre de la mano del profesional colegiado, formado y encargado del programa.

Este programa “De la pastilla a la zapatilla” ya se ha convertido en un programa referencia en el valle que une a personas de diferentes edades creando un ambiente familiar y cercano, a la vez que cuida la salud de los habitantes de ambos valles.

En esta situación provocada por el Covid-19, hemos extremado las medidas de seguridad e higiene para minimizar a 0 el riesgo de contagio y que la práctica deportiva y física sea segura.

#### Horario / Ordutegia:

De lunes a viernes / Astelehenetik ostiralera  
10:00-14:00 // 16:00-20:00

#### Lugar / Tokia:

Instalaciones Polideportivo Esteribar (Zubiri)  
Esteribar kiroldegiko instalazioak (Zubiri)  
948 30 40 07 – zubilan@esteribar.org



**Zubilanek eta Esteribarko udalak** Esteribarko eta Erroko bailaren osasuna eta bizitza aktiboaren alde lan egiten jarraitzen dute urte honetan.

130 pertsona baino gehiago igaro dira 2018. urtean sortutako osasun programa honetatik. Jarduera fisiko kontrolatu eta programatu batekin patologia kardiobaskularrak hobetu eta landuko ditugu 9 hilabeteetan zehar.

Pertsona bakoitzaren osasuna ardatz, medikuarekin adostutako jarduerak izanen dira Esteribarko kiroldegian landuko direnak, atal honetan formatua dagoen eta kolegiatua den teknikari batekin.

Bailaran erreferentzia bilakatu den osasun programa honek, adin ezberdineko pertsonak biltzen ditu kiroldegian giro xumea eta atsegina sortuz.

Covid-19 egoera dela eta, osasun eta segurtasun neurriak sendotu dira gimnasioan arriskua egon ez dadin.

#### Técnico especializado/Teknikari espezializatuak:

##### Eder González Osinaga

*Licenciado en Ciencias de la Actividad física y el deporte, Colegiado COLEFNA 61.987, bilingüe con titulación C1 / Jarduera Fisiko eta Kirolaren Zientzietan Lizentziatua, COLEFNA kolegiatua 61.987 zenbakiarekin, Elebiduna*

##### María Caridad Cobaleda

*Monitorea formada / Monitore ikasia*

#### Duración y precio / Iraupena eta prezioa:

- El programa tiene una duración de 9 meses y se puede iniciar en cualquier momento. 9 hilabeteko iraupena du programak, eta edozein momentuan hasi daiteke.
- Es necesaria la receta deportiva y la aprobación del médico/a del centro de salud. Parte hartzeko, medikuaren kirol errezeta eta oniritzia beharko da.
- Los precios de este programa son subvencionados y reducidos: 55,80€ / 9 meses. Udalaren diru-laguntza dela eta, prezioak murriztuak dira. 55,80 € / 9 hilabete.

## SALUD Y DEPORTE Osasuna eta Kirola



“De la pantalla a la zapatilla-Abono Joven”

“Pantailatik zapatilara-Gazte Bazkidea”

**Zubilan y el Ayuntamiento de Esteribar** han creado un programa especial de actividad física para los y las jóvenes del valle en edades entre los 15 y los 18 años. Este programa busca poner en valor un estilo de vida saludable desde edades tempranas, alejando a los jóvenes de las pantallas, ordenadores, móviles y priorizando una vida activa con el ejercicio físico como ancla.

El programa está creado y guiado por la empresa Zubilar, con Eder González como técnico deportivo encargado del mismo. En este programa se llevan a cabo sesiones de crossfit, TRX, entrenamiento en sala de fuerza, trabajo aeróbico, HIIT y tábata, y sesiones de spinning virtual. Además, este programa ofrece la posibilidad de acceder al gimnasio con el control del técnico en edades en las que por libre no podrían acceder.

**Zubilanek eta Esteribarko Udalak** jarduera fisikorako programa berezi bat sortu dute 15 eta 18 urte bitarteko bailarako gazteentzat. Programa honen helburua gaztetatik bizimodu osasungarria izatea da, gazteak pantailetatik, ordenagailuetatik eta mugikorretatik urrunduz eta jarduera fisikoa aingura gisa hartuta bizitza aktiboa lehenetsiz. Zubilan enpresak sortu eta gidatzen du programa, eta Eder Gonzalez da arduraduna. Programa honetan crossfit, TRX, indar-gelako entrenamendua, lan aerobikoa, HIIT eta tábata saioak eta spinning birtualeko saioak egiten dira. Gainera, programa honek aukera ematen du gimnasioan sartzeko, teknikariaren kontrolarekin, libreki sartu ezin diren adinetan.

#### Técnico especializado/Teknikari espezializatuak:

##### Eder González Osinaga

*Licenciado en Ciencias de la Actividad física y el deporte, Colegiado COLEFNA 61.987, bilingüe con titulación C1 / Jarduera Fisiko eta Kirolaren Zientzietan Lizentziatua, COLEFNA kolegiatua 61.987 zenbakiarekin, Elebiduna*

#### Horario / Ordutegia:

Lunes y miércoles / Astelehena eta asteazkena  
18:00 - 19:00

#### Lugar / Tokia:

Instalaciones Polideportivo Esteribar (Zubiri)  
Esteribar kiroldegiko instalazioak (Zubiri)  
948 30 40 07 - zubilan@esteribar.org

#### Duración y precio / Iraupena eta prezioa:

- El programa tiene una duración de 9 meses, de octubre a mayo. 9 hilabeteko iraupena du programak, urritik maiatzera.
- Esta actividad es gratuita con el abono al Polideportivo. Jarduera hau doakoa da kiroldegiko abonarekin.
- Abonos que lo incluyen: Trimestral (50€), Invierno (125€), Anual (170€). Barnean hartzen dituzten abonauk: hiru hil-ekoa (50 €), negua (125 €), urterokoa (170 €)

## TALLERES DE OCIO Aisialdi tailerrak

### PINTURA / MARGOLARITZA

Lugar / Tokia: Pol. Esteribar Zubiri

Imparte / Irakaslea: Conchi Medina

Fechas / Datak: De octubre a mayo / Urritik maiatzera

Horario / Ordutegia: Jueves/Osteguna, 17:00 - 19:00

### INGLÉS ADULTOS / HELDUEN INGELESA

Lugar / Tokia: Pol. Esteribar Zubiri

Imparte / Irakaslea: Daniel

Fechas / Datak: De octubre a mayo / Urritik maiatzera

Horario / Ordutegia: Viernes/Ostirala, 18:00 - 19:30

|                       | Empadr.  | Empadr. -25% * | No empadr. |
|-----------------------|----------|----------------|------------|
| <b>Pintura</b>        | 125,00 € | 95,00 €        | 175,00 €   |
| <b>Inglés adultos</b> | 100,00 € | 75,00 €        | 140,00 €   |

\*Descuento sólo para empadronados: Minusvalía +33%, parado, familia numerosa, mayores de 65 años y menores de 16 años

\* Deskontua bakarrik errolatuentzak: Elbarritasuna +33%, langabezian, familia ugaria, 65 urtetik goitikoak eta 16 urtetik beheitikoak

## tasas - prezioak 2022 / 2023

| ABONOS SOCIOS/AS POLIDEPORTIVO   | Empadr.  | No empadr. |
|--|----------|------------|
| Abono anual  | 180,00 € | 275,00 €   |
| Abono invierno   | 135,00 € | 200,00 €   |
| Abono trimestral   | 55,00 €  | 80,00 €    |
| Abono mensual  | 25,00 €  | 35,00 €    |
| Abono especial trimestral<br><i>Jubilados/as, familia numerosa y +33% minusvalía</i> | 40,00 €  | 60,00 €    |

| ABONOS + CURSOS POLIDEPORTIVO ESTERIBAR | Empadr.  | No empadr. |
|---|----------|------------|
| Abono anual + 1 curso                   | 300,00 € | 425,00 €   |
| Abono anual + varios cursos             | 360,00 € | 550,00 €   |
| Abono invierno + 1 curso                | 275,00 € | 400,00 €   |
| Abono invierno + varios cursos          | 340,00 € | 500,00 €   |
| 1 curso no abonado                      | 200,00 € | 290,00 €   |
| Abono varios cursos no abonado          | 330,00 € | 480,00 €   |
| Multiactividad, Danza Txiki             | 95,00 €  | 140,00 €   |

| CURSOS CC. OLLOKI               | Empadr.  | No empadr. |
|---------------------------------|----------|------------|
| 1 CURSO                         | 180,00 € | 300,00 €   |
| 2 CURSOS                        | 270,00 € | 450,00 €   |
| 3 CURSOS                        | 360,00 € | 550,00 €   |
| Zumba kids / Bailes / Pilatonic | 95,00 €  | 140,00 €   |

**Horario de la instalación:**

Lunes a viernes: 09:30 - 21:30

Sábados: 09:30 - 14:00 y 15:30 - 21:30

**Inscripciones y abonos:**

Plazo de inscripciones actividades hasta el 28 de septiembre

**Inicio de cursos:**

3 de octubre de 2022

**HOJAS DE INSCRIPCIÓN, CALENDARIO ACTIVIDADES Y MAS INFO EN:**

**zubilan.net o [zubilan@esteribar.org](mailto:zubilan@esteribar.org)**

**Formas de pago:**

Pago único en LaCaixa

Oficinas del Polideportivo con tarjeta de crédito/débito

ES63 2100 5168 9302 0003 5375

(Facilidades de pago, consulta en oficinas del Polideportivo Esteribar)

**POLIDEPORTIVO ESTERIBAR**

Av. de Roncesvalles, 39

31630 Zubiri

Tel.: 948 30 40 07

**CENTRO CÍVICO OLLOKI**

Av. Esteribar, 218

31699 Olloki

948 51 77 96

Para inscribirse a los cursos, talleres y ludoteca, será necesario rellenar y entregar la ficha de inscripción, que estará disponible en la web [zubilan.net](http://zubilan.net), en las oficinas del Polideportivo Esteribar o CC Olloki, y por correo electrónico.

**Instalazioaren ordutegia:**

Astelehenetik ostiralera: 09:30 - 21:30

Larunbatak: 09:30 - 14:00 eta 15:30 - 21:30

**Izen-emateak eta abonauak:**

Izena emateko epea irailaren 28ra arte

**Ikastaroen hasiera:**

2022ko urriaren 3a

**IZENA EMATEKO ORRIAK, JARDUEREN EGUTEGIA ETA INFO GEHIAGO:**

**zubilan.net edo [zubilan@esteribar.org](mailto:zubilan@esteribar.org)**

**Ordaintzeko erak:**

Ordainketa bakarra LaCaixan

Kiroldegiko bulegoak kreditu/zordunketa txartelarekin

ES63 2100 5168 9302 0003 5375

(Ordainketaren nondik norakoen berri izateko bulegoan galdetu behar da)

**ESTERIBARKO KIROLDEGIA**

Orreagako Etorbidea, 39

31630 Zubiri

Tel.: 948 30 40 07

**OLLOKIKO GIZARTE ETXEA**

Av. Esteribar, 218

31699 Olloki

948 51 77 96

Ikastaroetan, tailerretan eta ludotekan izena emateko, fitxa bete eta entregatu beharko da. Fitxa hori [zubilan.net](http://zubilan.net) webgunean, Esteribar kiroldegiko edo Olloki lantokiko bulegoetan eta posta elektronikoz eskuratu ahal izango da.

[www.zubilan.net](http://www.zubilan.net)

