

ESTERIBAR



23 / 24

**Kirol eta
Aisialdi
Jarduerak**

**Actividades
Físicas
y de Ocio**



**ESTERIBAR KIROLDEGIA
OLLOKIKO GIZARTE ETXEA
GARGARINTXO LUDOTEKA
AISIALDI TAILERRAK**

**POLIDEPORTIVO ESTERIBAR
CENTRO CÍVICO OLLOKI
GARGARINTXO LUDOTEKA
TALLERES DE OCIO**

SPINNING GELA

Sala Spinning



	ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES
10:00	Spinning Virtual 10:00 - 11:00	Spinning Virtual 10:00 - 11:00	Spinning Virtual 10:00 - 11:00	Spinning Virtual 10:00 - 11:00
14:00	Spinning Virtual 14:00 - 15:00	Spinning Virtual 14:00 - 15:00	Spinning Virtual 14:00 - 15:00	Spinning Virtual 14:00 - 15:00
18:00	Spinning Virtual 18:30 - 19:30	Spinning 18:30 - 19:30	Spinning Virtual 18:30 - 19:30	Spinning Virtual 18:30 - 19:30
20:00	Spinning Virtual 20:00 - 21:00	Spinning Virtual 20:00 - 21:00	Spinning Virtual 20:00 - 21:00	Spinning 20:30 - 21:30

Spinning birtuala bazkideentzako doako jarduera da, eta edozein saiotan egin daiteke.

Spinning begiralearekin, asteartetan 18:30ean eta ostegunetan 20:30ean.

El spinning virtual es una actividad gratuita para abonados y abonadas, y se puede hacer en cualquier sesion.

Spinning con monitor/a, martes 18:30 y jueves 20:30.

MUGIMENDU GELA

Sala Movimiento



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

ERABILERA ANITZEKO GELA

Sala Multiusos



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

ROKODROMOA eta bestelako jarduerak

Rocódromo y otras actividades



ASTELEHENA LUNES	
17:00	Escalada iniciación Hasta 12 años 17:00 - 18:00
18:00	Escalada iniciación 12 - 18 años 18:00 - 19:00
19:00	Escalada adultos 19:00 - 20:00

ASTELEHENA LUNES		
	10:00	Reordenación postura Eugi * 10:00 - 12:00
	18:00	Reordenación postura Eugi * 18:00 - 20:00
Prezioak / Tasas	Errold. Empadr.	Ez errold. No empadr.
	190,00 €	320,00 €

Prezioak / Tasas	Errold. Empadr.	Ez errold. No empadr.
Txikis	70,00 €	120,00 €
Adultos	105,00 €	155,00 €

* Jarrera berrantolaketa Eugiko Iroso gelan.
Reord. postura en Eugi, Centro Iroso.

	ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTIRALA VIERNES
16:30	BTT Olloki 16:30-18:30 (10-16 urte/años)	BTT Olloki 16:30-17:30 (5-9 urte/años)	BTT Zubiri 16:30-17:30 (5-9 urte/años)	BTT Zubiri 16:30-18:30 (10-16 urte/años)
Prezioak / Tasas	Errold. Empadr.	Ez errold. No empadr.		
Adina / Edad: 10-16 (120 min.)	140,00 €	220,00 €		
Adina / Edad: 5-9 (60 min.)	70,00 €	120,00 €		

OLLOKI



GELA NAGUSIA - SALA GRANDE					
	ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES
17:00	Ludoteca		Ludoteca		Ludoteca
18:00	17:00 - 19:00		17:00 - 19:00		17:00 - 19:00
19:00		Tonificación II 19:00 - 20:00		Tonificación II 19:00 - 20:00	
20:00	Spinning 20:00 - 21:00	Pilates 20:00 - 21:00	Spinning 20:00 - 21:00	Pilates 20:00 - 21:00	
21:00	Spinning 21:00 - 22:00	Pilates 21:00 - 22:00	Spinning 21:00 - 22:00	Pilates 21:00 - 22:00	

SALAS 2 - 3 GELAK					
	ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES
09:00	Pilatonic 09:00 - 10:00	Tonificación 09:00 - 10:00	Pilatonic 09:00 - 10:00	Tonificación 09:00 - 10:00	
10:00	Gimnasia 3. edad 10:00 - 11:00		Gimnasia 3. edad 10:00 - 11:00	Reord. postura 10:00 - 12:00	Gimnasia 3. edad 10:00 - 11:00
18:00	Yoga 18:00 - 19:00		Yoga 18:00 - 19:00		
20:00	Hipo - GAP 20:15 - 21:15		Hipo - GAP 20:15 - 21:15		
21:00		Zumba 21:00 - 22:00		Zumba 21:00 - 22:00	

GARGARINTXO



ZUBIRI

2012 eta 2019 bitartean jaiotakoak / Nacidos/as entre 2012 y 2019.

Ordutegia / Horario:

Txikiak: Astelehen, asteazken eta ostiraletan, 16:30 - 18:00.
Pequeños/as: Lunes, miércoles, viernes, 16:30 - 18:00.

Ertainak: Astelehen, asteazken eta ostiraletan, 18:00 - 19:30.
Medianos/as: Lunes, miércoles, viernes 18:00 - 19:30.

Handiak: Astearte eta ostegunetan, 16:30 - 19:30.
Mayores: Martes y jueves 16:30 - 19:30.

Prezioak / Tasas	Errold. Empadr.	Ez errold. No empadr.
	65,00 €	230,00 €

OLLOKI

2012 eta 2019 bitartean jaiotakoak / Nacidos/as entre 2012 y 2019.

Ordutegia / Horario:

Txikiak: Astelehen, asteazken eta ostiraletan, 17:00 - 18:00.
Pequeños/as: Lunes, miércoles, viernes, 17:00 - 18:00.

Handiak: Astelehen, asteazken eta ostiraletan, 18:00 - 19:00..
Mayores: Lunes, miércoles, viernes, 18:00 - 19:00.

Prezioak / Tasas	Errold. Empadr.	Ez errold. No empadr.
	42,50 €	142,50 €

IZEN-EMATEA / INSCRIPCIONES

Irailaren 20ra arte, Esteribar kiroldegiko bulegoetan.

Talde zerrenda eta ordutegiak: Irailaren 22an.

Hasta el 20 de septiembre en oficinas del Polideportivo Esteribar.

Lista de grupos y horarios: 22 de septiembre.

Hasiera/Inicio: 2023ko irailak 25 / 25 de septiembre de 2023.

OSASUNA ETA KIROLA

“Botikak gutxitu eta gehiago mugitu, zure osasunaren alde”

Zubilaneak eta Esteribarko udalak osasunaren eta bizimodu osasungarrien aldeko apustua egiten jarraitzen dute Esteribarko eta Erroibarko bizilagunen artean.

Dagoeneko 150 pertsona baino gehiagok hartu dute parte 2018an sortutako programa honetan. Helburua da ariketa fisiko moderatua eta kontrolatua oinarritutako bizimodu osasungarria balioan jartzea, elikadura, batez ere patologia kardiobaskularrak edo kronikoak (BGBK, hipertentsioa, obesitatea, kolesterola...) dituzten biztanleentzako, eta beste arazo batzuen ondorioz mina duten pertsonentzako (pertsonak zaintzea, min kronikoak...).

“Pastillatik zapatilara” programa erreferente bilakatu da bailaran: adin ezberdinetako pertsonak elkartzen ditu, eta giro goxoa eta hurbila sortzen du, bi bailaretako bizilagunen osasuna zainduz.

Ordutegia: Astelehenetik ostiralera.
10:00-14:00 // 16:00-20:00.

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

Iraupena eta prezioa:

- 9 hilabeteko iraupena du programak, eta edozein momentuan hasi daiteke.
- Parte hartzeko, medikuaren kirol errezeta eta oniritzia beharko da.
- Udalaren diru-laguntza dela eta, prezioak murriztuak dira. 55,80 € / 9 hilabete.



Salud y deporte

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

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 150 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...

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.

Horario: De lunes a viernes.
10:00-14:00 // 16:00-20:00.

Lugar: Polideportivo Esteribar (Zubiri).
948 30 40 07 – zubilan@esteribar.org

Duración y precio:

- El programa tiene una duración de 9 meses y se puede iniciar en cualquier momento.
- Es necesaria la receta deportiva y la aprobación del médico/a del centro de salud.
- Los precios de este programa son subvencionados y reducidos: 55,80€/9 meses.

Teknikari espezializatuak / Técnicos especializados:

Eder González Osinaga.

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

María Caridad Cobaleda.

Monitore ikasia / Monitora formada.



Abono joven

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 14 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 Zubilan, 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.

Horario: Lunes y miércoles.
18:00 - 19:00.

Lugar: Polideportivo Esteribar (Zubiri).
948 30 40 07 - zubilan@esteribar.org

Duración y precio:

- El programa tiene una duración de 9 meses, de octubre a mayo.
- Esta actividad es gratuita con el abono al Polideportivo.
- Abonos que lo incluyen: Trimestral, Invierno, Anual.

GAZTE ABONUA

Zubilanek eta Esteribarko Udalak jarduera fisikorako programa berezi bat sortu dute 14 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.

Ordutegia: Astelehena eta asteazkena.
18:00 - 19:00.

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

Jarpena eta prezioa:

- 9 hilabeteko iraupena du programak, urritik maiatzera.
- Jarduera hau doakoa da kiroldegiko abonuekin.
- Barnean hartzen dituzten abonua: hiruhilekoa, negua, urterokoa.

Teknikari espezializatuak / Técnico especializado:

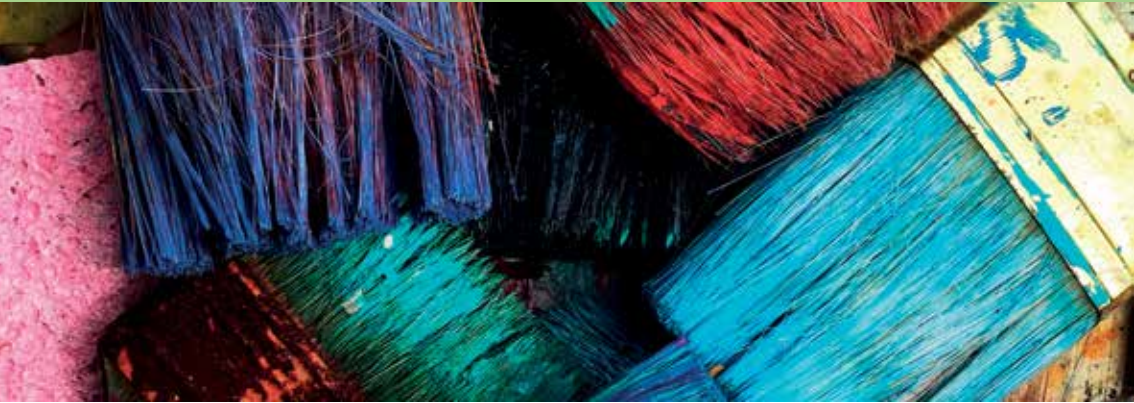
Eder González Osinaga.

Jarduera Fisiko eta Kirolaren Zientzietan Lizenziatua, COLEFNA kolegiatua 61.987 zenbakiarekin, Elebiduna / Licenciado en Ciencias de la Actividad física y el deporte, Colegiado COLEFNA 61.987, bilingüe.



AISIALDI TAILERRAK

Talleres de ocio



Jarduera hauek gaztelaniaz eskainiko dira / Las actividades se ofrecerán en castellano.

HELDUENDAKO INGELESA INGLÉS ADULTOS			MARGOLARITZA PINTURA		
Ostirala / Viernes, 18:00 - 19:30			Osteguna / Jueves, 17:00 - 19:00		
Tokia / Lugar: Pol Esteribar Zubiri Irakaslea / Imparte: Daniel Datak / Fechas: 29/09/2023 - 31/05/2024			Tokia / Lugar: Pol. Esteribar Zubiri Irakaslea / Imparte: Conchi Medina Datak / Fechas: 28/09/2023 - 31/05/2024		
Errold. Empadr.	Errold. -25% Empadr. -25% *	Ez errold. No empadr.	Errold. Empadr.	Errold. -25% Empadr. -25% *	Ez errold. No empadr.
105,00 €	80,00 €	150,00 €	135,00 €	100,00 €	185,00 €
SEVILLANAK ETA FLAMENKOAREN HASTAPENA SEVILLANAS E INICIACIÓN FLAMENCO			MIKOLOGIA MICOLOGÍA		
Asteazkena / Miércoles 19:00-20:30			Asteazkena / Miércoles 16:00-20:00		
Tokia / Lugar: Centro Zuriain Irakaslea / Imparte: Conchi Medina Datak / Fechas: 27/09/2023 - 31/05/2024			Tokia / Lugar: Centro Iroso Eugi Irakaslea / Imparte: Laura Gurbindo Datak / Fechas: 25/09/2023 - 22/11/2023		
Errold. Empadr.	Errold. - 25% Empadr. -25% *	Ez errold. No empadr.	Errold. Empadr.	Errold. - 25% Empadr. -25% *	Ez errold. No empadr.
105,00 €	80,00 €	150,00 €	135,00 €	100,00 €	185,00 €

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

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

Prezioak - Tasas 23/24

ESTERIBAR KIROLDEGIKO BAZKIDE ABONUAK ABONOS SOCIOS/AS POLIDEPORTIVO ESTERIBAR	Errold. Empadr.	Ez errold. No empadr.
Urteko abonua / Abono anual	190,00 €	290,00 €
Neguko abonua / Abono invierno	145,00 €	215,00 €
Hiruhilabeteko abonua / Abono trimestral	60,00 €	85,00 €
Hilabeteko abonua / Abono mensual	27,00 €	37,00 €
Hiruhilabeteko abonu berezia / Abono especial trimestral <i>Jubilatuak, familia ugaria eta %30ko elbarritasuna Jubilados/as, familia numerosa y +33% minusvalía</i>	45,00 €	65,00 €

ESTERIBAR KIROLDEGIKO ABONUAK + IKASTAROAK ABONOS + CURSOS POLIDEPORTIVO ESTERIBAR	Errold. Empadr.	Ez errold. No empadr.
Urteko abonua + Ikastaro 1 / Abono anual + 1 curso	320,00 €	450,00 €
Urteko abonua + Ikastaro 1 baino gehiago / Abono anual + varios cursos	385,00 €	580,00 €
Neguko abonua + Ikastaro 1 / Abono invierno + 1 curso	290,00 €	425,00 €
Neguko abonua + Ikastaro 1 baino gehiago / Abono invierno + varios cursos	360,00 €	530,00 €
Ikastaro 1 ez abonatua / 1 curso no abonado	210,00 €	310,00 €
Ikastaro 1 baino gehiago ez abonatua / Abono varios cursos no abonado	350,00 €	510,00 €
Kirolanitz / Multiactividad	100,00 €	150,00 €
Eskalada / Escalada	70,00 €	120,00 €
BTT txikiak / BTT txikis (60 min.)	70,00 €	120,00 €
BTT Handiak / BTT Mayores (120 min.)	140,00 €	220,00 €
Jarrera berrantolaketa / Reordenación Postura Eugi	190,00 €	320,00 €
Ludoteka / Ludoteca	65,00 €	230,00 €

OLLOKIKO GIZARTE ETXEKO IKASTAROAK CURSOS CENTRO CÍVICO OLLOKI	Errold. Empadr.	Ez errold. No empadr.
Ikastaro 1 / 1 curso	190,00 €	320,00 €
2 Ikastaro / 2 cursos	290,00 €	480,00 €
3 Ikastaro / 3 cursos	385,00 €	585,00 €
Ludoteka / Ludoteca	42,50 €	142,50 €

Instalazioaren ordutegia:

Astelehenetik ostiralera: 09:30 - 21:30
Larunbatetan: 09:30 - 14:00 eta 15:30 - 21:30

Izen-emateak eta abonauk:

Izena emateko epea irailaren 21era arte.

Ikastaroen hasiera:

2023ko irailaren 25a.

Ordaintzeko erak:

Ordainketa bakarra LaCaixan.

Kiroldegiko bulegoak kreditu/zordunketa txartelarekin.

ES63 2100 5168 9302 0003 5375

(Ordainketaren nondik norakoan berri izateko bulegoan galdetu behar da).

INFORMAZIO GEHIAGO:



zubilanesteribar

zubilan.net

zubilan@esteribar.org

ESTERIBARKO KIROLDEGIA

Orreagako etorbidea, 39

31630 Zubiri

Tel.: 948 30 40 07

OLLOKIKO GIZARTE ETXEA

Esteribar etorbidea, 218

31699 Olloki

948 51 77 96

Ikastaroetako, tailerretako eta ludotekako izen-emate guztiak Zubiriko Esteribar Kiroldegiko bulegoan eta bere telefono edo posta elektronikoa egiten dira.

Izena emateko fitxak zubilan.net/noticias webgunean edo zubilan@esteribar.org helbide elektronikoa eskuratu ahal izango dira. Bakarrik erabiltzaile berrientzako.

Ikastaroetan izena eman duten pertsona guztiei lekua egiten saiatuko gara. Ezinezkoa bada, plazak zozketa bidez izendatuko dira, irailaren 22an, goizez.

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 21 de septiembre.

Inicio de cursos:

25 de septiembre de 2023.

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).

MÁS INFORMACIÓN:



zubilanesteribar

zubilan.net

zubilan@esteribar.org

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

Todas las inscripciones de los cursos, talleres y ludoteca se hacen en la oficina del Polideportivo Esteribar de Zubiri, y en su teléfono o mail.

Las fichas de inscripción se podrán conseguir mediante zubilan.net/noticias o por correo electrónico en zubilan@esteribar.org, solo para nuevos/as usuarios/as.

Se intentará dar cabida a todas las personas inscritas en los cursos. En caso de no ser posible, las plazas se designarán por sorteo que se llevará a cabo el viernes 22 de septiembre por la mañana.