



PROGRAMA 2024/25

Deportivo cultural

Escoge 1 día o 2 de actividad

Inscripciones:

- o On-line: www.oltzaleku.com
- o En el Polideportivo de Ororbia.

Plazo:

- o Del 2 de septiembre hasta el 13 de septiembre.
- o Horario: Lunes-miércoles-viernes 11:00- 14:00h.
Martes y jueves 16:00-19:00h.

Formas de pago:

- o Tarjeta
- o Transferencia: ES02 3008 0231 0340 5445 5821
(Necesario presentar justificante de pago)

Posibilidad de pago fraccionado. La mitad de la cuota corresponderá a los meses de octubre, noviembre, diciembre y mayo 2025 y será efectivo en el momento de la inscripción.

La segunda mitad de la cuota corresponderá a los meses de enero, febrero, marzo y abril y deberá ser abonado a través de domiciliación bancaria.

Las inscripciones de las actividades de "Ludoteca" y "Actividad Física y Memoria", deberán realizarse en la Oficina del Ayuntamiento de Etxauri.

**Posibilidad de realizar la actividad 1 o 2 veces a la semana.
Sujeto al número de personas inscritas a la actividad.**

Información:

- o Ayuntamiento de Etxauri: 948 329310
- o Oltzaleku. Polideportivo Ororbia: 948 322310 / 620 148244

KIROL & GIM INFANTIL

Actividad dinámica y completa que combina diferentes disciplinas deportivas, proporcionando a los participantes un entrenamiento integral. Con ejercicios de fuerza, resistencia y coordinación, esta actividad desafía a los deportistas a moverse en diferentes planos de movimiento, mejorando su condición física de manera efectiva y pudiéndose adaptar cada uno a su nivel.

UMEENTZAKO KIROL & GIM

Jarduera dinamikoa eta osoa, hainbat kirol-diziplina konbinatzen dituena, parte-hartzaileei entrenamendu integrala eskainiz. Indar-, erresistentzia- eta koordinazio-ariketekin, jarduera horrek erronka egiten die kirolariei mugimendu-maila desberdinetan mugitzeko, egoera fisikoa modu eraginkorrean hobetzeko eta bakoitza bere mailara egokitzeko.

LUDOTEKA

Actividad recreativa que incluye juegos, manualidades y otras opciones que fomentan el desarrollo físico, cognitivo y emocional.

LUDOTEKA

Jolasak, eskulanak eta beste aukera batzuk barne, garapen fisikoa, kognitiboa eta emozionala sustatzen duten aisialdiko jarduera.

6-12 años / urte					
Lunes- Miérc.		2 días a la semana		1 día a la semana	
Asteleh.-Asteaz.		Astean 2 egun		Astean egun 1	
		Emp. / Errol.	No Emp. / Ez Errol.	Emp. / Errol.	No Emp. / Ez Errol.
17:00	17:55	158,90 €	198,60 €	103,29 €	129,09 €

3-12 años / urte					
Martes-Jueves		2 días a la semana		* Precio por trimestre Hiruhileko prezioa	
Astear.-Osteg.		Astean 2 egun			
		Emp. / Errol.	No Emp. / Ez Errol.		
17:30	19:30	30,00 €	30,00 €		

ACTIVIDAD FÍSICA Y MEMORIA

Ejercicio físico y de activación cerebral que mejora la calidad de vida de las personas. Mejora la forma física y cognitiva (memoria, atención, procesamiento...) y las relaciones interpersonales.

JARDUERA FISIKOA ETA MEMORIA

Pertsonen bizi kalitatea hobetzen dituen jarduera fisikoa zein mentala. Egoera fisikoa, kognitiboa (memoria, arreta, prozesamendua...) eta harreman interpersonalak lantzen ditu.

GIMNASIA ACTIVA

Actividad diseñada para retrasar en envejecimiento óseo muscular mejorando la movilidad, la flexibilidad y la fuerza muscular a través de una variedad de ejercicios adaptados a sus necesidades y capacidades.

SOINKETA GOGOTSUA

Hezur-muskuluen zahartzea atzeratzeko diseinatutako jarduera, mugikortasuna, malgutasuna eta muskulu-indarra hobetuz, haien beharretara eta gaitasunetara egokitutako ariketa ugariren bidez.

> 60 años / urte					
Lunes- Miérc.		2 días a la semana		1 día a la semana	
Asteleh.-Asteaz.		Astean 2 egun		Astean egun 1	
		Emp. / Errol.	No Emp. / Ez Errol.	Emp. / Errol.	No Emp. / Ez Errol.
10:15	11:10	0,00 €		0,00 €	
11:15	12:10				

> 60 años / urte					
Martes-Jueves		2 días a la semana		1 día a la semana	
Astear.-Osteg.		Astean 2 egun		Astean egun 1	
		Emp. / Errol.	No Emp. / Ez Errol.	Emp. / Errol.	No Emp. / Ez Errol.
16:00	16:55	240,10 €	300,20 €	156,07 €	195,13 €

CORE & TONIFICACIÓN

Ejercicios diseñado para fortalecer y tonificar los músculos del torso, espalda, piernas y glúteos. Ayuda a mejorar la postura y el equilibrio, prevenir lesiones y mejorar la calidad de vida.

KORE & TONIFIKAZIOA

Bizkarra, Ipurdi masailak, hankak eta bularreko muskuluak indartu zein tonifikatu egiten dituen ariketak. Postura eta oreka hobetzen laguntzen du, lesioak saihestuz eta kalitate bizitza hobetuz.

CICLO INDOOR

Actividad dirigida que se realiza en una bicicleta estática con el ritmo de la música y la resistencia ajustable de la bici. Mejora la salud cardiovascular, ayuda a quemar calorías y fortalecer las piernas.

ZIKLO INDOOR

Musikaren erritmoarekin eta bizikletaren erresistentzia doigarriarekin bizikleta estatiko batean egiten den jarduera. Osasun kardiobaskularra hobetzen du, kaloriak erretzen eta hankak sendotzen laguntzen du.

CARDIO & TONO

Actividad que combina intervalos de trabajo cardiovascular con intervalos de tonificación consiguiendo tonificar los diferentes grupos musculares y mejorar la condición física general.

KARDIO & TONUA

Lanketa kardiobaskularra eta tonifikazio tarteak elkartrukaten dituen jarduera. Hobekuntza fisiko orokorra eta muskulu talde desberdinak tonifikatzea erdiesten da.

KIROL & GIM ADULTO

Actividad dinámica y completa que combina diferentes disciplinas deportivas, proporcionando a los participantes un entrenamiento integral. Con ejercicios de fuerza, resistencia y coordinación, esta actividad desafía a los deportistas a moverse en diferentes planos de movimiento, mejorando su condición física de manera efectiva y pudiéndose adaptar cada uno a su nivel.

HELDUENTZAKO KIROL & GIM

Jarduera dinamikoa eta osoa, hainbat kirol-diziplina konbinatzen dituena, parte-hartzaileei entrenamendu integrala eskainiz. Indar-, erresistentzia- eta koordinazio-ariketekin, jarduera horrek erronka egiten die kirolariei mugimendu-maila desberdinetan mugitzeko, egoera fisikoa modu eraginkorrean hobetzeko eta bakoitza bere mailara egokitzeko.

YOGA

Sesiones que integran el movimiento libre, asana, pranayama, relajación y meditación o concentración. Un ejercicio de atención consciente y continuada aplicado a la parte física, respiratoria, mental y emocional. Actividad que nos aporta bienestar, vitalidad, serenidad y equilibrio.

YOGA

Asana, pranayama, erlaxazioa, meditazioa, kontzentrazioa eta mugimendu askeak batzen dituzten saioak. Arlo fisiko, emozional zein mentalari arreta zentratzen duen arnasketa jarduera kontzientea. Ongizatea, bizia, baretasuna eta oreka ekarpen handia egiten du.

Lunes- Miérc. Asteleh.-Asteaz.		> 14 años / urte 2 días a la semana Astean 2 egun		1 día a la semana Astean egun 1	
9:15	10:10	Emp. / Errol.	No Emp. / Ez Errol.	Emp. / Errol.	No Emp. / Ez Errol.
		240,10 €	300,20 €	156,07 €	195,13 €

Lunes- Miérc. Asteleh.-Asteaz.		> 14 años / urte 2 días a la semana Astean 2 egun		1 día a la semana Astean egun 1	
18:00	18:55	Emp. / Errol.	No Emp. / Ez Errol.	Emp. / Errol.	No Emp. / Ez Errol.
		240,10 €	300,20 €	156,07 €	195,13 €

Lunes- Miérc. Asteleh.-Asteaz.		> 14 años / urte 2 días a la semana Astean 2 egun		1 día a la semana Astean egun 1	
19:10	20:05	Emp. / Errol.	No Emp. / Ez Errol.	Emp. / Errol.	No Emp. / Ez Errol.
		240,10 €	300,20 €	156,07 €	195,13 €

Martes-Jueves Astear.-Osteg.		> 14 años / urte 2 días a la semana Astean 2 egun		1 día a la semana Astean egun 1	
18:00	18:55	Emp. / Errol.	No Emp. / Ez Errol.	Emp. / Errol.	No Emp. / Ez Errol.
		240,10 €	300,20 €	156,07 €	195,13 €

Martes-Jueves Astear.-Osteg.		> 14 años / urte 2 días a la semana Astean 2 egun		1 día a la semana Astean egun 1	
19:00	20:25	Emp. / Errol.	No Emp. / Ez Errol.	Emp. / Errol.	No Emp. / Ez Errol.
		281,85 €	352,15 €	183,20 €	228,90 €



Kultur eta Kirol **PROGRAMA 2024/25**

Aukeratu jarduera astean egun 1,
edo 2 egunetan egitea

Izen emateak:

- o On-line: www.oltzaleku.com
- o Ororbiako kiroldegian.

Epea:

- o Irailaren 2tik 13ra.
- o Ordutegia: Astelehen, asteazken eta ostiralean, 11:00-14:00
Astearte eta ostegunean, 16:00-19:00

Ordainketa motak:

- o Txartela
- o Trasferentzia: ES02 3008 0231 0340 5445 5821
(Ordainagiria aurkeztu behar da)

Bitan ordaintzeko aukera. Kuotaren ordainketaren erdia, izena emateko momentuan egingo da eta urria, azaroa, abendua eta 2025eko maiatzerako hilabeteen ordainketarako izango da.

Kuotaren bigarren ordainketa, urtarrila, otsaila, martxoa eta apirila hilabeteetarako izango da eta ordainagiriaren helbideratzearen bitartez egingo da.

"Ludoteka" eta "Jarduera fisikoa eta Memoria" jardueren izen-emateak Etxauriko Udaletxeko bulegoan egin beharko dira.

Jarduera astean egun 1 edo 2 egiteko aukera.
Jardueran izen emate kopuruaren arabera.

Informazioa:

- o Etxauriko Udala: 948 329310
- o Oltzaleku. Ororbiako Kiroldegia: 948 322310 / 620 148244