

INFORMAZIOA ETA AHOLKULARITZA INFORMACIÓN Y ASESORAMIENTO

Jarri gurekin harremanetan jardueren gaineko informazioa edota aholkua eskatzeko:
Ponte en contacto con nosotr@s para solicitar información y/o consejo de las actividades:

- Informazioa: www.oñati.eus
zubikoa@onati.eus
- Información: 943716375
- Aholkularitza: onati@egoitek.eus



Oharrak • Notas

Zerbitzuei Udalak onartutako urteko tasa aplikatuko zaie (urte naturalari dagokiona).

A los servicios ofertados se les aplicará la tasa anual aprobada por el Ayuntamiento.

Zerbitzuen antolaketarekin zerikusirik ez duten arrazoiengatik edo taldeak osatzeko gutxieneko partaide kopurua lortu ez delako, jarduerak aldatu edo bertan behera utzi daitezke.

Las actividades pueden sufrir modificaciones, o pueden ser suspendidas, bien por causas ajenas a la organización, o bien porque no se han formado los grupos de actividad con el mínimo de inscripciones permitidas.

Kiroldegira sartzeko, hatz-marka edo bazkide txartela erabili behar da. Zerbitzuko bazkide ez bazara, ikastaroko ikasle txartela egin behar duzu.

Es obligatorio acceder a la instalación por medio de la huella digital o a mediante la tarjeta de socio. Si no eres soci@ del servicio debes de sacar la tarjeta de cursillista.

Izen-ematea eta baja-eskaera Zubikoa Kiroldegian egin behar da, dagokion inprimakia beteta. Udalaren web-ean ere eskuragarri daude inprimakia: www.oñati.eus

La inscripción y la baja del servicio hay que solicitarla en Zubikoa kiroldegia cumplimentando el correspondiente impreso. Dichos impresos están también disponibles en la siguiente dirección: www.oñati.eus

Baja-eskaera, beranduenez, hurrengo hilabeteko jardura hasi baino astebete lehenago egin behar da. Baja-eskaera jardura hasita dagoela eginez gero, oso-osorik kobratuko da jarduerari dagokion tasa.

La baja se debe formalizar, como máximo, hasta una semana antes de comenzar con la actividad del mes siguiente. De formalizarse la baja una vez comenzada dicha actividad, se cobrará íntegramente la tasa correspondiente.

Ikasturtearen hasiera / Comienzo de curso IRAILAK 17 de septiembre



OÑATI
dabilen herria

ZUBIKOA
KIROLDEGIA

Fitness Gimnasia

2018-2019
denboraldia



•EKINTZA LASAIK •ACTIVIDADES SUAVES

- Pilates
- Body-balaze
- Hipopresiboak

•INTENTSITATE ALTUKO EKINTZAK •ACTIVIDADES DE ALTA INTENSIDAD

- Fit-bike
- Fit-bike tono
- Fit-bike birtuala
- Zumba
- Zumba step
- Zumba strong

•EKINTZA EGOKITUAU •ACTIVIDADES ADAPTADAS

- Body-Tono
- Gimnasia egokitua / Gimnasia adaptada
- Gimnasia 3. Adina / Gimnasia 3ra edad

•EKINTZA TERAPEUTIKOAK •ACTIVIDADES TERAPEUTICAS

- Gimnasia terapeutikoa / Gimnasia Terapeutica
- Pilates terapeutikoa / Pilates terapéutico

•GAZTEENTZAKO EKINTZAK •ACTIVIDADES PARA JOVENES

- Fit-bike gazte
- Zumba txiki (LH)
- Zumba-gazte (DBH)

2018-2019

Fitness • Gimnasia

	Astlehena				Asteartea				Asteazkena				Osteguna			Ostirala	
	Aerobik	Fit bike	Pilates	4. Gela	Aerobik	Fit bike	Pilates	4. Gela	Aerobik	Fit bike	Pilates	4. Gela	Aerobik	Fit bike	Pilates	Aerobik	Fit bike
07:35						Fit bike birtuala								Fit bike birtuala			
09:15			Pilates Terap. 1				Pilates 1		Gimnasia Terap. 1	Fit bike birtuala	Pilates Terap. 1			Pilates 1	Gimnasia Terap. 1	Fit bike birtuala	
10:15		Fit bike 1	Pilates 7		Zumba 1				Gimnasia Terap. 2	Fit bike 1	Pilates 7		Zumba 1		Gimnasia Terap. 2		
11:15		3. Adina			3. Adina								3. Adina				
13:30						Fit bike birtuala								Fit bike birtuala			
15:00	Fit bike-Body tono (1,25 ordu)				Zumba 2	Fit bike birtuala	Pilates 2		Fit bike-Body tono (1,25 ordu)				Zumba 2	Fit bike birtuala	Pilates 2	Zumba strong	
17:15	Hipopresiboa astean egun 1	Fit bike 7					Pilates 4		Zumba strong	Fit bike 7				Pilates 4	Zumba txiki 16:45-17:30	LH	
18:15	Body Balanze 1		Pilates 3	Egokitua	Zumba 3	Fit bike 4	Hipopresiboa astean egun 1	Egokitua	Body Balanze 3	Fit bike Gazte	Pilates 3		Zumba 3	Fit bike 4	Egokitua	Zumba Gazte 17:30-18:15	DBH
19:15	Body Tono 1	Fit bike 3	Pilates Terap. 2		Zumba step	Fit bike 5	Pilates 5		Body Tono 2	Fit bike 3	Pilates Terap. 2		Zumba step	Fit bike 5	Pilates 5		
20:15	Body Balanze 2	Fit bike birtuala			Zumba 4	Fit bike 6	Pilates 6		Body Tono 3	Fit bike birtuala			Zumba 4	Fit bike 6	Pilates 6		

FIT-BIKE BIRTUALera izen ematen baduzu, hilabetean antolatzen diren ekintza horretako saio guztietara joateko aukera duzu. FIT-BIKEeko erabiltzaileentzat doako zerbitzua.

Si te inscribes en la actividad FIT-BIKE VIRTUAL, tienes opción de asistir a todas las clases de esta actividad organizadas en el mes de inscripción. Servicio gratuito para l@s usuari@s de FIT-BIKE.

Aholkularitza: zerbitzua: onati@egoitek.eus edota 943 71 63 75 telefonoan / Servicio de asesoramiento: onati@egoitek.eus y el telefono 943 71 63 75

	Zenbat egun astean (dias/semana)	Prezioa hileko ABONATUAK (precio/mes SOCIO/A)	Prezioa hileko EZ ABONATUAK (precio/mes NO SOCIO/A)		Zenbat egun astean (dias/semana)	Prezioa hileko ABONATUAK (precio/mes SOCIO/A)	Prezioa hileko EZ ABONATUAK (precio/mes NO SOCIO/A)
PILATES eta PILATES TERAPEUTIKOA	2	36,05	48,65	BODY TONO	1	15,50	20,90
HIPOPRESIBOA	1	18,00	24,30	BODY BALANZE	1	15,50	20,90
FIT BIKE	2	30,95	41,80	ZUMBA eta ZUMBA SEPT.	2	30,95	41,80
FIT BIKE TONO (1:15 ordu)	2	38,55	52,05	ZUMBA STRONG	1	15,50	20,90
FIT BIKE BIRTUALA	2	18,60	25,10	ZUMBA TXIKI-ZUMBA GAZTE	1	11,65	15,70
GIM.TERAPEUTIKOA	2	30,95	41,80	FIT BIKE GAZTE	1	15,50	20,90
GIMNASIA EGOKITUA	3	8,90	12,00	SARRERA LIBREA		51,50	69,50
3. ADINEKO GIMNASIA	3	8,90	12,00				