

2019  
2020



Polideportivo

# ESTERIBAR ZUBIRI

*Kiroldegia*

¡VEN A CONOCER TU NUEVA INSTALACIÓN!

*ETOR ZAITEZ ZURE INSTALAZIO BERRIA EZAGUTZERA!*



AYTO. de ESTERIBAR  
ESTERIBARKO UDALA

ZubiLAN

# Sala Spinning *gela*



<b>ASTELEHENA</b> LUNES	<b>ASTEARTEA</b> MARTES	<b>ASTEAZKENA</b> MIÉRCOLES	<b>OSTEGUNA</b> JUEVES
<b>SPINNING VIRTUAL</b> 10:00-11:00	<b>SPINNING</b> 10:00-11:00	<b>SPINNING VIRTUAL</b> 10:00-11:00	<b>SPINNING</b> 10:00-11:00
<b>SPINNING VIRTUAL</b> 14:00-15:00	<b>SPINNING VIRTUAL</b> 14:00-15:00	<b>SPINNING VIRTUAL</b> 14:00-15:00	<b>SPINNING VIRTUAL</b> 14:00-15:00
<b>SPINNING VIRTUAL</b> 18:30-19:30	<b>SPINNING</b> 18:30-19:30	<b>SPINNING VIRTUAL</b> 18:30-19:30	<b>SPINNING</b> 18:30-19:30
<b>SPINNING VIRTUAL</b> 19:30-20:30	<b>SPINNING</b> 19:30-20:30	<b>SPINNING VIRTUAL</b> 19:30-20:30	<b>SPINNING</b> 19:30-20:30



# Sala Movimiento *gela*



<b>ASTELEHENA</b> LUNES	<b>ASTEARTEA</b> MARTES	<b>ASTEAZKENA</b> MIÉRCOLES	<b>OSTEGUNA</b> JUEVES	<b>OSTIRALA</b> VIERNES
<b>PASEOS SALUDABLES</b> 10:00-11:00	<b>GIMNASIA 3. EDAD</b> 10:00-11:00	<b>PASEOS SALUDABLES</b> 10:00-11:00	<b>GIMNASIA 3. EDAD</b> 10:00-11:00	
<b>ZUMBA</b> 11:30-12:30		<b>ZUMBA</b> 11:30-12:30		
		<b>ACONDICIONAMIENTO FÍSICO I</b> 15:30-16:30		
		<b>ACONDICIONAMIENTO FÍSICO II</b> 16:30-17:30		
<b>CROSSFIT</b> 18:00-19:00	<b>TRX</b> 18:00-18:30	<b>CROSSFIT</b> 18:00-19:00	<b>TRX</b> 18:00-18:30	<b>ZUMBA</b> 18:30-19:30
<b>ZUMBA</b> 19:00-20:00	<b>AEROBIC</b> 18:30-19:30	<b>ZUMBA</b> 19:00-20:00	<b>AEROBIC</b> 18:30-19:30	
<b>TONO FIT</b> 20:00-21:00		<b>TONO FIT</b> 20:00-21:00		<b>BAILES LARRASOÑA</b> 20:00-21:30



# Sala Relajación *gela*



ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES
<b>REORDENACIÓN POSTURA</b> 10:00-11:30	<b>PILATES</b> 10:00-11:00	<b>REORDENACIÓN POSTURA</b> 10:00-11:30		<b>PILATES</b> 10:00-11:00
<b>YOGA</b> 11:30-12:30		<b>YOGA</b> 11:30-12:30		
<b>GIMNASIA 3ª EDAD</b> 16:00-17:00		<b>GIMNASIA 3ª EDAD</b> 16:00-17:00		
<b>MULTIACTIVIDAD MEDIO NATURAL</b> 17:00-18:00		<b>PSICOMOTRICIDAD</b> 17:00-18:00		<b>NATACIÓN</b> 17:00-18:00
<b>REORDENACIÓN POSTURA EUGI</b> 18:00-20:00				<b>NATACIÓN</b> 18:00-19:00
	<b>PILATES</b> 19:30-20:30	<b>YOGA</b> 19:00-21:00	<b>PILATES</b> 19:30-20:30	



## Rocódromo y actividades en medio natural *Eskalada-gunea eta ingurune naturaleko jarduerak*

**Sala de gimnasio** renovada, con nuevos espacios de entrenamiento funcional, zona de TRX, máquinas de fuerza y zona cardiovascular. Consulta las opciones y precios para dar un paso más en tu entrenamiento y llevar a cabo un entrenamiento personalizado.

**Gimnasia gela** zaharberritua, entrenamendu funtzionaleko eremu berriak, TRX gunea, indarra lantzeko makinak eta gune kardiobaskularra. Aukeren eta prezioen berri emanen dizugu, entrenamendua hobetzeko eta zure beharretara egokitzeko.

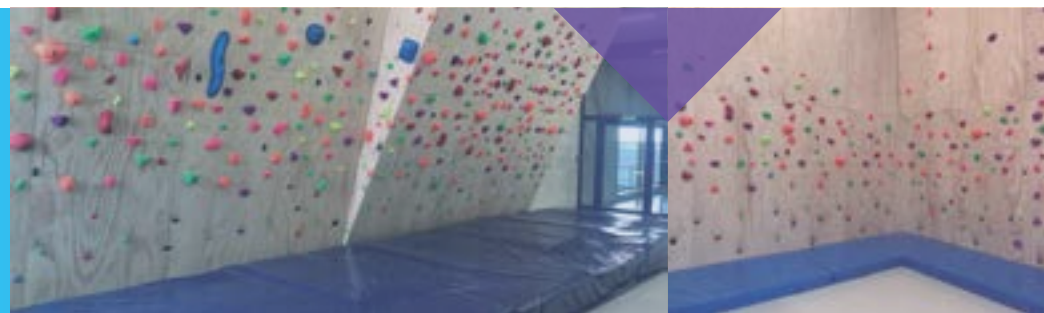
Nuevo y espectacular **rocódromo** con 3 paredes que te harán disfrutar de la escalada de una forma diferente, y una zona de entrenamiento específica. Podrás acceder mediante abono a la instalación, mediante el club de montaña en el propio Polideportivo, o mediante cursos específicos.

**Eskalada gune** berria eta ikusgarria, hiru paretez osatua eta orain artean ez bezala gozatzeko aukera emanen dizuna. Entenamendu espezifikorako gunea ere izanen da. Instalazioetan ordaindus sar zaitezke; kiroldegian, berriz, ikastaro espezifikoen edo bertako mendi-elkartearen bidez.

ASTELEHENA LUNES	ASTELEHENA LUNES	OSTIRALA VIERNES
	<b>BTT</b> + 16 urte / mayores 16 años 17:00-18:00	<b>BTT</b> 11-16 urte/años 17:00-18:00
<b>ESCALADA INICIACIÓN</b> 18:00-19:00	<b>TRAIL</b> + 16 urte / mayores 16 años 18:00-19:00	<b>TRAIL</b> 11-16 urte/años 18:00-19:00
<b>ESCALADA ENTRENAMIENTO</b> 19:00-20:00		

Desde el grupo de montaña se realizarán salidas montaÑeras de Trail y de BTT los sábados por la mañana. Se considera medio curso, 1 hora/semana.

*Mendi taldeak antolatuta, lasterketak eta bizikleta irteerak egiten dira larunbat goizetan. Ikastaro erdiztat hartzen da (ordubete astean).*



# Centro Civico Olloki



# Ludoteca - Ludoteka



ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES
<b>REORDENACIÓN POSTURA</b> 18:00-20:00		<b>KANGOO POWER</b> 18:00-19:00 <b>KANGOO POWER</b> 19:00-20:00	
<b>PILATES</b> 20:00-21:00		<b>PILATES</b> 20:00-21:00	
<b>PILATES</b> 21:00-22:00	<b>ZUMBA</b> 21:00-22:00	<b>PILATES</b> 21:00-22:00	<b>ZUMBA</b> 21:00-22:00

## ARTEA eta KREABITITATEA ARTE y CREATIVIDAD

CENTRO CÍVICO OLLOKI  
17:00-18:00 4-7 urte/años  
18:00-19:30 8-12 urte/años

*Astearte eta osteguna - urritik maiatzera*  
Martes y jueves - octubre a mayo

Precios de cursos y taller de ocio en Olloki, en hoja de precios y abonos del libreto.  
*Ikastaroen salneurriak eta Ollokiko aisialdiko tailerren berri prezioen orrialdean eta liburuxkan.*



**Nacidos** entre 2008 y 2015.

### Horario:

De lunes a viernes de 16:30 a 19:30.

**Pequeños:** Lunes, miércoles, viernes, 16:30-18:00

**Medianos:** Lunes, miércoles, viernes 18:00-19:30.

**Mayores:** Martes y jueves 16:30-19:30.

Grupos según inscripciones.

### INSCRIPCIONES LUDOTECA 2019-2020:

Del 26 de agosto al 6 de septiembre en oficinas del Polideportivo Esteribar.

### Grupos y horarios:

10 de septiembre en polideportivo.

**Inicio:** 16 de septiembre de 2019.

**Finaliza:** 12 de junio de 2020.

**Precio:** 55 € empadronados | 75 € no empadronados

**Y además:** Campamentos en navidades, carnavales y semana santa

2008 eta 2015 bitarte **jaiok**.

### Ordutegia:

Astelehenetik ostiralera 16:30 - 19:30.

**Txikiak:** Astelehen, asteazken eta ostiraletan, 16:30-18:00

**Ertainak:** Astelehen, asteazken eta ostiraletan 18:00-19:30.

**Handiak:** Astearte eta ostegunetan 16:30 - 19:30.

*Taldean osaketa izen-emateen arabera.*

### LUDOTEKA IZEN-EMATEAK 2019-2020:

Abuztuaren 26tik irailaren 9ra Kiroldegiko bulegoan.

### Taldeak eta ordutegiak:

Irailaren 10ean Kiroldegian.

**Hasiera:** 2019ko irailak 16.

**Bukaera:** 2020ko ekainak 12.

**Prezioa:** 55 € erroldatuek | 75 € ez erroldatuek

**Gainera:** Kanpamentuak eguberrietan, inauterietan eta aste santuan.

# Salud y deporte *Osasuna eta kirola*

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

Zubilan este año sigue apostando por el programa “DE LA PASTILLA A LA ZAPATILLA” que tan buena acogida ha tenido en el curso 2018-2019 con más de 70 personas inscritas y controladas.

“De la pastilla a la zapatilla, unidos por tu salud/Botikak gutxitu eta gehiago mugitu, zure osasunagatik bat eginik.”

Este programa quiere ayudar y hacer ver en la población de Esteribar la importancia del deporte, la actividad física y los buenos hábitos. Zubilan trabaja codo con codo con el centro médico de salud de Esteribar, y el propio centro será quien recete más ejercicio físico para la mejora de la salud. Una vez recetado en el médico, serán los profesionales del Polideportivo Esteribar quienes hagan el recibimiento del o la usuaria en la instalación para hacer una pequeña revisión física, y decidir el planteamiento de entrenamiento para cada persona en los 9 meses siguientes.

Se ha convertido en un programa de referencia en el Valle que une a personas de todas las edades creando un ambiente familiar y cercano, a la vez que cuidamos nuestra salud.

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

Zubilan kiroldegia, aurten ere, ‘De la pastilla a la zapatilla’ programan murgilduko da. 2018/2019 ikasturtean harrera bikaina izan du egitasmoak. Izan ere, 70 lagunek baino gehiagok eman dute izena.

*Botikak gutxitu eta gehiago mugitu, zure osasunagatik bat egin.*

Esteribarko herritarrak kirolak, jarduera fisikoak eta ohitura osasuntsuak izatearen garrantziaz ohartaraztea da programaren helburua. Horretarako, Zubilanez Esteribarko osasun etxearekin lan egiten du. Areago, persona bakoitzaren osasuna ardatz, medikuak agindutako jarduerak izanen dira Esteribarko kiroldegian landuko direnak. Hala, kiroldegiak errezetak jaso ondotik, pertsona bakoitzaren prestaketa fisikoa bideratuko du.

Programa honen bidez, erabiltzaileek ikasturte osoko ikastaro espezifikoak, aretoan edo beselako espazioetan entrenamendu pertsonal lagunduak edo norberak bere erritmora lantzeko entrenamendu aholkatuak jaso ahal izanen ditu.

### Técnicos/as especializados:

#### Eder González Osinaga

(Licenciado en Ciencias de la actividad física y el deporte)

**Maria Caridad Cobaleda** (Monitora formada y titulada)

#### Horario de atención:

De lunes a viernes de 10:00 a 14:00 y  
lunes y miércoles de 16:00 a 18:00.

#### Lugar:

Oficinas Polideportivo Esteribar (Zubiri) o  
948 30 40 07.

#### Duración:

9 meses. Necesaria receta deportiva del centro de salud

**Los precios** de este programa son subvencionados y la duración del programa es de 9 meses.

### Teknikari espezializatuak:

#### Eder González Osinaga

(Jarduera Fisiko eta Kirolaren Zientzietan Lizentziatua)

**Maria Caridad Cobaleda** (monitore ikasia eta tituladuna)

#### Arrera ordutegia:

Asteleheneretik ostiralera, 10:00etatik 14:00etara  
eta astelehen eta asteazkenetan 16:00etatik  
18:00etara.

#### Tokia:

Esteribar Kiroldegiko Bulegoetan (Zubiri) edo  
948 30 40 07.

#### Iraupena:

9 hilabete. Parte hartzeko medikuaren kirol  
aholkuak beharko dira.

**Prezioak** diruz lagunduak dira eta programak  
bederatzi hilabeteko iraupena du.



# Centro EREMUA BIKE - TRAIL Gunea

El Espacio BTT y TRAIL EREMUA ya está a pleno rendimiento y puedes consultar toda la información sobre el mismo en la dirección web: [www.eremua.com](http://www.eremua.com) y en la nueva aplicación APP EREMUA disponible para Android y iPhone. En el Centro de Acogida, dispondrás de información, fichas, boxes de limpieza para bicicletas, vestuarios y venta de productos de suplementación deportiva. El centro dispone ya de 13 rutas balizadas para la práctica de la btt, el Trail running o senderismo.



BTT eta Trail eremuak martxan daude eta horri buruzko informazio guztia [www.eremua.com](http://www.eremua.com) webgunean edo Android eta IPhonendako berriki sortutako Eremua aplikazioan eskura daiteke. Harrera zentroan informazioa, eskuorriak, bizikletak garbitzeko boxak, aldagelak eta kirol produktu osagarriak erosteko aukera izanen duzu. Zentroak, dagoeneko, bizikletaz, lasterka edo oinez ibiltzeko 13 ibilbide ditu.



# Cursos y talleres

## Ikastaro eta tailerrak

**DESCUENTOS  
DEL 25%**  
tanto empadronados  
como no empadronados

**%25eko  
DESKONTUAK**  
erroldatu eta  
ez erroldatuetan

# Precios - Abonos

## Prezioak - Abonamenduak

### Manualidades/Eskulanak

**Lugar/Tokia:** Betargi, ZUBIRI  
**Imparte/Irakaslea:** Sergio Vera  
**Fechas/Datak:** 30/09/2019-11/05/2020  
**Horario/Ordutegia:** Lunes / Astel. 17:00-20:00

### Pintura/Margolaritza

**Lugar/Tokia:** Col. Gloria Larrainzar Ikast., ZUBIRI  
**Imparte/Irakaslea:** Conchi Mendia Luri  
**Fechas/Datak:** 3/10/2019-16/05/2020  
**Horario/Ordutegia:** Jueves/Osteg. 17:00-19:00

### Fotografía / Argazkilaritza

**Lugar/Tokia:** Betargi, ZUBIRI  
**Imparte/Irakaslea:** Hilda Grisela Ortiz  
**Fechas/Datak:** 02/10/2019-13/05/2020  
**Horario/Ordut.:** Miérc. / Asteazk. 17:00-19:00

### Inglés adultos/Helduen ingelesa

**Lugar/Tokia:** Col. Gloria Larrainzar Ikast., ZUBIRI  
**Imparte/Irak.:** David Ballesta (PRE-INTERMEDIO)  
**Fechas/Datak:** 04/10/2019-05/06/2020  
**Horario/Ordutegia:** Viernes/Ostirala 18:00-19:30

### Micología/Mikologia

**Lugar/Tokia:** Centro Iroso zentroa  
**Imparte/Irakaslea:** Laura Gurbindo  
**Fechas/Datak:** 17 y 24 sept., 1, 8, 15, 22 y 29 de oct., 5 y 12 de nov.  
**Horario/Ordutegia:** Martes / Astearte 16:00-20:00

### Plantas medicinales Sendabelarrak

**Lugar/Tokia:** Col. Gloria Larrainzar Ikast., ZUBIRI  
**Imparte/Irak.:** Silvia Akerreta  
**Fechas/Datak:** 2, 9, 16 y 23 de octubre  
3, 10, 17 eta 24 de junio  
**Horario/Ordutegia:** Miércoles / Asteazk. 16:30-19:30

#### Formalización de matrículas y más info:

Del 2 al 20 de septiembre  
de lunes a viernes de 09:30 a 14:30

POLIDEPORTIVO ESTERIBAR  
zubilan@esteribar.org  
o 948 30 40 07

#### Matrikulak egiteko eta informazio gehiago:

Irailaren 2tik 20ra, astelehenetik  
ostiralera, 09:30etatik 14:30ak arte.

ESTERIBARKO KIROLDEGIA  
zubilan@esteribar.org  
edo 948 30 40 07

TIPO DE ABONO   ABONAMENDU MOTA	erroldatuak empadronado	ez erroldatuak no empadronado
<b>ANUAL   URTEKOA</b>	<b>170,00 €</b>	<b>255,00 €</b>
<b>INVIERNO   NEGUkoa</b>	<b>125,00 €</b>	<b>185,00 €</b>
<b>TRIMESTRAL   HIRUHILEKOA</b>	<b>50,00 €</b>	<b>75,00 €</b>
<b>MENSUAL   HILABETEKOA</b>	<b>23,00 €</b>	<b>33,00 €</b>
<b>MAYORES DE 65 AÑOS TRIMESTRAL 65 URTEK GORAKOAK HIRUHILEKOA</b>	<b>35,00 €</b>	<b>53,00 €</b>
<b>JÓVENES TRIMESTRAL   NERABEAK HIRUHILEKOA</b>	<b>35,00 €</b>	<b>53,00 €</b>
<b>MINUSVALÍA +50% TRIMESTRAL EZINDUAK +%50 HIRUHILEKOA</b>	<b>35,00 €</b>	<b>53,00 €</b>
<b>ANUAL COMPLETO 1 (GYM + 1 CURSO) URTEKOA OSOA 1 (GIMNASIOA + IKASTARO 1)</b>	<b>280,00 €</b>	<b>400,00 €</b>
<b>ANUAL COMPLETO 2 (GYM + CURSOS) URTEKOA OSOA 2 (GIMNASIOA + IKASTAROAK)</b>	<b>340,00 €</b>	<b>495,00 €</b>
<b>INVIERNO COMPLETO 1 (GYM + 1 CURSO) NEGUkoa OSOA 1 (GIMNASIOA + IKASTARO 1)</b>	<b>260,00 €</b>	<b>375,00 €</b>
<b>INVIERNO COMPLETO 2 (GYM + CURSOS) NEGUkoa OSOA 2 (GIMNASIOA + IKASTAROAK)</b>	<b>320,00 €</b>	<b>465,00 €</b>
<b>SOLO 1 CURSO NO ABONADOS IKASTARO 1 EZ ABONATUAK</b>	<b>190,00 €</b>	<b>270,00 €</b>
<b>ABONO CURSOS NO ABONADOS (ACCESO LIBRE) IKASTAROETAN ABONAMENDUA EZ ABONATUAK</b>	<b>310,00 €</b>	<b>450,00 €</b>
<b>FRONTÓN CON LUZ   FRONTOIA ARGIAREKIN</b>	<b>13,00 €</b>	<b>20,00 €</b>
<b>FRONTÓN SIN LUZ   FRONTOIA ARGIRIK GABE</b>	<b>7,00 €</b>	<b>13,00 €</b>
<b>PISTA CON LUZ   PISTA ARGIAREKIN</b>	<b>23,00 €</b>	<b>45,00 €</b>
<b>PISTA SIN LUZ   PISTA ARGIRIK GABE</b>	<b>16,00 €</b>	<b>40,00 €</b>
<b>TALLERES DE OCIO CREATIVO   SORMEN AISIALDI TAILERRAK</b>	erroldatuak empadronado	ez erroldatuak no empadronado
<b>MANUALIDADES   ESKULANAK</b>	<b>155,00 €</b>	<b>217,00 €</b>
<b>PINTURA   MARGOLARITZA</b>	<b>105,00 €</b>	<b>145,00 €</b>
<b>FOTOGRAFIA Y RETOQUE DIGITAL   ARGAZKILARITZA</b>	<b>105,00 €</b>	<b>145,00 €</b>
<b>INGLES ADULTOS   HELDUENTZAKO INGELESA</b>	<b>80,00 €</b>	<b>108,00 €</b>
<b>PLANTAS MEDICINALES   SENDABELARRAK (X9)</b>	<b>52,00 €</b>	<b>72,50 €</b>
<b>MICOLOGÍA   MIKOLOGIA (X8)</b>	<b>62,00 €</b>	<b>86,00 €</b>
<b>ARTE Y CREATIVIDAD-OLLOKI   ARTEA ETA SORMENA-OLLOKI</b>	<b>105,00 €</b>	<b>145,00 €</b>

## Horario de la instalación:

**De lunes a viernes:**

09:30-22:00

**Sábados:**

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

**Domingos:**

09:30-14:30 (a partir de abril)

## Instalazioaren ordutegia:

**Astelehenetik ostiralera:**

09:30-22:00

**Larunbatak:**

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

**Igandeak:**

09:30-14:30 (apiriletik aurrera)

## Inscripciones y abonos:

### Plazo de inscripciones actividades:

Hasta el 27 de SEPTIEMBRE

### Formas de pago:

PAGO ÚNICO. En LACAIXA o OFICINAS POLIDEPORTIVO  
ES63 2100 5168 9302 0003 5375

### Horario inscripción:

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

### MÁS INFORMACIÓN:

Oficina del Polideportivo Esteribar.  
Tel.: 948 30 40 07  
zubilan@esteribar.org

## Izen-emateak eta abonauak:

### Jardueretan izen-emate epea:

IRAILAren 27a arte

### Ordaintzeko erak:

ORDAINKETA BAKARRA. LACAIXAN  
edo KIROLDEGIAN  
ES63 2100 5168 9302 0003 5375

### Izen-emateko ordutegia:

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

### INFORMAZIO GEHIAGO:

Esteribar kiroldegiko bulegoan.  
Tel.: 948 30 40 07  
zubilan@erteribar.org

### Semana de puertas abiertas:

Del 16 al 20 de septiembre.  
(Imprescindible apuntarse a puertas abiertas  
para llevarlas a cabo)

### Ate irekien astea:

Irailaren 16tik 20ra arte.  
(Ate irekietarako beharrezkoa da  
izena ematea)

### Cursos:

Del 23 de septiembre de 2019  
al 19 de junio de 2020.

(Facilidades de pago, consulta en oficina.)

### Ikastaroak:

2019ko irailaren 23tik  
2020ko ekainaren 19ra.

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