

KIROL ETA AISIALDI JARDUERAK
ACTIVIDADES FÍSICAS Y DE OCIO

ESTERIBAR

ESTERIBAR KIROLDEGIA
OLLOKI-ESTERIBAR KIROLDEGIA
GARGARINTXO LUDOTEKA
AISIALDI TAILERRAK

POLIDEPORTIVO ESTERIBAR
POLIDEPORTIVO OLLOKI-ESTERIBAR
GARGARINTXO LUDOTEKA
TALLERES DE OCIO

25-26



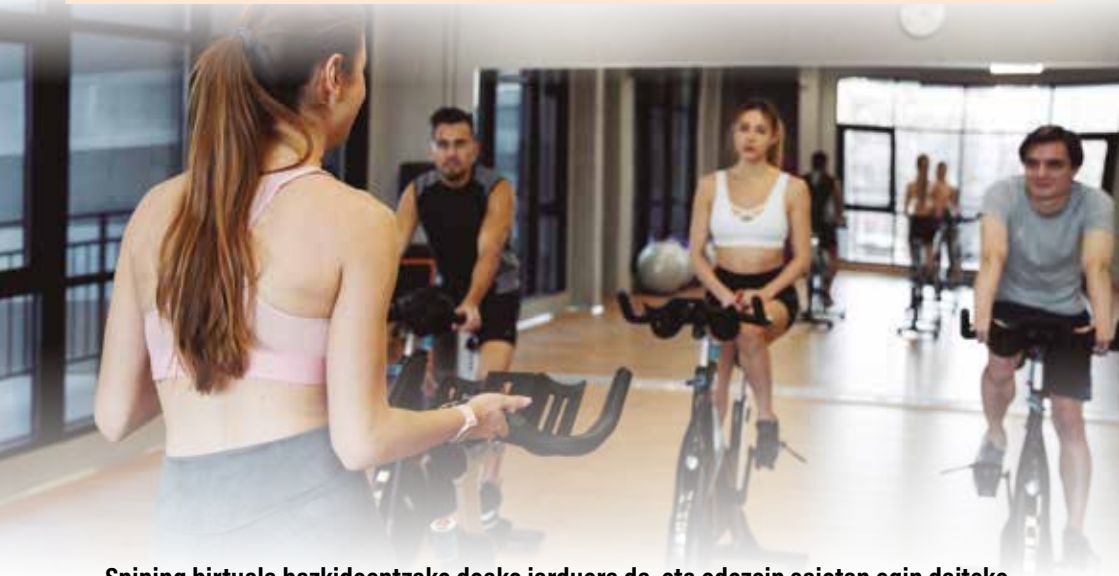
Ayuntamiento de
Esteribar

Esteribarko
Udala



SPINNING GELA | SALA SPINNING

	ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES
10:00-11:00	Spinning birtuala Spinning Virtual	Spinning birtuala Spinning Virtual	Spinning birtuala Spinning Virtual	Spinning birtuala Spinning Virtual
14:00-15:00	Spinning birtuala Spinning Virtual	Spinning birtuala Spinning Virtual	Spinning birtuala Spinning Virtual	Spinning birtuala Spinning Virtual
18:30-19:30	Spinning birtuala Spinning Virtual	Spinning monitorearekin Spinning con monitor/a	Spinning birtuala Spinning Virtual	Spinning monitorearekin Spinning con monitor/a
20:00-21:00	Spinning birtuala Spinning Virtual	Spinning birtuala Spinning Virtual	Spinning birtuala Spinning Virtual	Spinning birtuala Spinning Virtual



Spining birtuala bazkideentzako doako jarduera da, eta edozein saiotan egin daiteke.
Spinning begiralearekin, asteartetan eta ostegunetan 18:30-19:30.

El spinning virtual es una actividad gratuita para abonados y abonadas, y se puede hacer en cualquier sesion. Spinning con monitor/a, martes y jueves 18:30-19:30.

MUGIMENDU GELA | SALA MOVIMIENTO

	ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES
09:30-10:00	x	TRX	x	TRX
10:00-11:00	3. adinekoentzako Gimnasia Gimnasia 3. edad (I)*	3. adinekoentzako Gimnasia Gimnasia 3. edad (I)*	3.a dinekoentzako Gimnasia Gimnasia 3. edad (I)*	3. adinekoentzako Gimnasia Gimnasia 3. edad (I)*
11:30-12:30	Zumba	x	Zumba	x
17:00-18:00	Kirolanitza Multiactividad 4 - 11 urte años Gazte taldea Abono joven	Zumba	Kirolanitza Multiactividad 4 - 11 urte años Gazte taldea Abono joven	Zumba
18:00-18:30	x	TRX 18:00 - 18:30	x	TRX 18:00 - 18:30



* Esteribarko Erretiratuen Klubeko jarduera. Haiekin harremanetan jarri izena emateko.

* Actividad que pertenece al Club de Jubilados de Esteribar. Contactar con ellos para la inscripción.

ERABILERA ANITZEKO GELA | SALA MULTIUSOS

	ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES
09:30-11:30	x	x	Jarrera berrantolatzea Reordenación de postura	x	x
10:00-11:00	x	Pilates	x	x	Pilates
11:30-13:30	Yoga	x	x	x	x
16:45-17:45	x	Yoga	x	Yoga	x
17:00-18:00	Ground	x	Ground	x	x
18:00-19:00	Crosstrain	x	Crosstrain	x	x
18:30-19:30	x	Tono Fit-Strong	x	Tono Fit-Strong	x
19:00-20:00	GAP	x	GAP	x	x
19:30-20:30	x	Pilates	x	Pilates	x
20:30-21:30	x	Zumba	x	Zumba	x

ROKODROMOA ETA BESTE JARDUERAK **ROCÓDROMO Y OTRAS ACTIVIDADES**

ASTELEHENA **LUNES**

17:00-18:00

Eskalada hastapena*

Iniciación escalada
5-12 urte

18:00-19:00

Eskalada hastapena*

Iniciación escalada
12 - 18 urte

19:00-20:00

Helduentzako eskalada*

Eskalada adultos

PREZIOAK **PRECIOS**

ERROLDATUAK **EMPADRONADA/OS**

EZ ERROLDATUAK **NO EMPADRONADA/OS**

HAURRAK
TXIKIS

77€

128€

HELDUAK
ADULTA/OS

115€

165€

*** Jarduera hau euskaraz egingo da.**

*** Esta actividad se llevará a cabo en euskara.**

OLLOKI-ESTERIBAR KIROLDEGIA POLIDEPORTIVO OLLOKI-ESTERIBAR

1. ARETOA | SALA 1

	ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES
09:00-10:00	Pilatonic	x	Pilatonic	x	x
10:00-11:00	3. adinekoentzako Gimnasia Gimnasia 3. edad*	x	3. adinekoentzako Gimnasia Gimnasia 3. edad*	x	3. adinekoentzako Gimnasia Gimnasia 3. edad*
17:00-18:00	Crosstrain / Strong	x	Crosstrain / Strong	x	x
17:30-18:30	x	Ground	x	Ground	x
18:00-19:00	Hipo-gap I	Yoga	Hipo-gap I	Yoga	x
19:00-20:00	Zumba	Pilates	Zumba	Pilates	x
20:00-21:00	Tonifikazioa I Tonificación I	Pilates	Tonifikazioa I Tonificación I	Pilates	x

* Ollokiko Erretiratuaren Klubeko jarduerak. Haiekin harremanetan jarri izena emateko.

* Actividad que pertenece al Club de Jubilados de Olloki. Contactar con ellas/os para la inscripción.

2. ARETOA | SALA 2

	ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES
17:30-18:30	x	Grupo Jóvenes	x	Grupo Jóvenes	x
18:00-19:00	Gazteentzako Spinninga Spinning Jóvenes	x	Gazteentzako Spinninga Spinning Jóvenes	x	x
18:30-19:00	x	TRX	x	TRX	x
19:00-20:00	Gazteentzako Spinninga Spinning Jóvenes	Hipo-gap II	Gazteentzako Spinninga Spinning Jóvenes	Hipo-gap II	Txikientzako patinajea Patinaje txikis 4-12 urte años
20:00-21:00	Spinning	Tonifikazioa II Tonificación II	Spinning	Tonifikazioa II Tonificación II	Helduentzako patinajea Patinaje adultos
21:00-22:00	Spinning	x	Spinning	x	x

Laster Ollokiko gimnasio berriari buruzko informazioa.
Pronto información acerca del nuevo gimnasio de Olloki.

LUDOTEKA GARGARINTXO LUDOTEKA

ZUBIRI

2014 eta 2021 urteen artean jaiotakoak

Nacidos entre 2014 y 2021

Ordutegia / Horario

16:15 -19:15

1. Aukera: Astelehena eta asteazkena
Opción 1: Lunes y miércoles
2. Aukera: Asteartea eta osteguna
Opción 2: Martes y jueves

OLLOKI

2014 eta 2021 urteen artean jaiotakoak

Nacidos entre 2014 y 2021

Ordutegia / Horario

17:00-19:00

1. Aukera: Astelehena, asteazkena eta ostirala
Opción 1: Lunes, miércoles y viernes
2. Aukera: Asteartea, osteguna eta ostirala
Opción 2: Martes, jueves y viernes

PREZIOAK
PRECIOS

ERROLDATUAK
EMPADRONADA/OS

EZ ERROLDATUAK
NO EMPADRONADA/OS

103€

318€

IZEN-EMATEA: Irailaren 19a arte, Esteribar kiroldegiko bulegoetan. Talde zerrenda eta ordutegiak: Irailaren 22an. Hasiera: 2025eko Irailaren 29an.

INSCRIPCIONES: Hasta el 19 de septiembre en oficinas del Polideportivo Esteribar. Lista de grupos y horarios: 22 de septiembre. Inicio: 29 de septiembre de 2025.

OSASUNA ETA KIROLA | SALUD Y DEPORTE

Teknikari espezia lizatuak / 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.

"BOTIKAK GUTXITU ETA GEHIAGO MUGITU, ZURE OSASUNAREN ALDE"

Zubilanek 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 moderatuan eta kontrolatuan oinarritutako bizimodu osasungarria balioan jartzea, elikadura, batez ere patologia kardiobaskularrak edo kronikoak (BGBK, hipertentsioa, obesitatea, kolesterola...) dituzten biztanleenak, eta beste arazo batzuen ondorioz mina duten pertsonendako (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.

"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.

ORDUTEGIA / HORARIO:

Astelehenetik ostiralera/ De lunes a viernes

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

Tokia / Lugar:

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

Iraupena eta prezioa / Duración y precio:

9 hilabeteko iraupena du programak, eta edozein momentuan has daiteke.

El programa tiene una duración de 9 meses y se puede iniciar en cualquier momento.

Parte hartzeko, medikuaren kirol errezeta eta oniritzia beharko dira.

Es necesaria la receta deportiva y la aprobación del médico/a del centro de salud.

Udalaren diru-laguntza dela eta, prezioak murriztuak dira. 55,80 € / 9 hilabete.

Los precios de este programa son subvencionados y reducidos: 55,80€/9 meses.



PANTAILATIK ZAPATILARA - GAZTE TALDEA" ZUBIRI-OLLOKI

Zubilaneke 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, programa honetan 3 hilabete eman ondoren.

Aurten gazte taldea ere Ollokin hasiko da, Zubirin egiten diren antzeko saioak aurrera eramanez, kasu honetan, Ollokiko kirol kantxan.

ORDUTEGIA / HORARIO:

ZUBIRI

Astelehena eta asteazkena/ Lunes y miércoles

17:00-18:00

Tokia / Lugar:

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

OLLOKI

Astearte eta osteguna/ Martes y jueves

17:30-18:30

Tokia / Lugar:

Ollokiko kirol kantxan edo areto berrietan
Cancha polideportiva de Olloki y/o en las salas nuevas

"DE LA PANTALLA A LA ZAPATILLA - GRUPO JOVEN" ZUBIRI-OLLOKI

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. En Zubiri, este programa ofrece la posibilidad de acceder al gimnasio con el control del técnico en edades en las que por libre no podrían acceder, tras 3 meses de acudir a estas sesiones.

Este año como novedad, empezamos con el grupo joven en Olloki, con sesiones como las que se llevan a cabo en Zubiri pero en este caso en la cancha polideportiva de Olloki.

AISIALDI TAILERRAK | TALLERES DE OCIO

HELDUEN PINTURA PINTURA PARA ADULTOS

Osteguna Jueves 17:30-19:30

Tokia Lugar Pol. Esteribar Zubiri (Turismo)
Irakaslea Imparte Conchi Medina
Datak Fechas 02/10/2025 al 28/05/2026

Prezioak Precios

Erold. Empadr. 150€

Erold. Empadr. -25% 115€

EZ Erold. / NO Empadr. 205€

HAURREN PINTURA PINTURA PARA TXIKIS

Asteazkena Miércoles 18:00-19:30

Tokia Lugar Pol. Esteribar Zubiri (Turismo)
Irakaslea Imparte Conchi Medina
Datak Fechas 01/10/2025 al 27/05/2026

Prezioak Precios

Erold. Empadr. 120€

Erold. Empadr. -25% 90€

EZ Erold. / NO Empadr. 165€

HAURREN PINTURA PINTURA PARA TXIKIS

Ostirala Viernes 17:30-19:00

Tokia Lugar C. C. Olloki
Irakaslea Imparte Conchi Medina
Datak Fechas 03/10/2025 al 29/05/2026

Prezioak Precios

Erold. Empadr. 120€

Erold. Empadr. -25% 90€

EZ Erold. / NO Empadr. 165€

MIKOLOGIA MICOLOGÍA

Astelehena Lunes 16:00-20:00

Tokia Lugar Centro Iroso Eugi
Irakaslea Imparte Laura Gurbindo
Datak Fechas 22/09/2025 al 10/11/2025

Prezioak Precios

Erold. Empadr. 150€

Erold. Empadr. -25% 115€

EZ Erold. / NO Empadr. 205€

SEVILLANAK ETA FLAMENKOAREN HASTAPENA SEVILLANAS E INICIACIÓN FLAMENCO

Asteartea Martes 18:30-20:00

Tokia Lugar Pol. Esteribar Zubiri (TRX)
Irakaslea Imparte Conchi Medina
Datak Fechas 30/09/2025 al 26/05/2026

Prezioak Precios

Erold. Empadr. 120€

Erold. Empadr. -25% 90€

EZ Erold. / NO Empadr. 165€

SEVILLANAK ETA FLAMENKOAREN HASTAPENA SEVILLANAS E INICIACIÓN FLAMENCO

Astelehena Lunes 18:00-19:30

Tokia Lugar C.C. Olloki
Irakaslea Imparte Sandra Castro
Datak Fechas 29/09/2025 al 25/05/2026

Prezioak Precios

Erold. Empadr. 120€

Erold. Empadr. -25% 90€

EZ Erold. / NO Empadr. 165€

EUSKAL DANTZAK (Euskaraz) DANZAS VASCAS (En euskera)

Osteguna Jueves 18:30-20:00

Tokia Lugar Pol. Esteribar Zubiri (TRX)
Irakaslea Imparte Xabier Diaz
Datak Fechas 02/10/2025 al 28/05/2026

Prezioak Precios

Erold. Empadr. 120€

Erold. Empadr. -25% 90€

EZ Erold. / NO Empadr. 165€

DANTZA LATINOAK BAILES LATINOS

Ostirala Viernes 19:30-21:00

Tokia Lugar C.C. Olloki
Irakaslea Imparte Alejandra Alvares
Datak Fechas 03/10/2025 al 25/05/2026

Prezioak Precios

Erold. Empadr. 120€

Erold. Empadr. -25% 90€

EZ Erold. / NO Empadr. 165€

*** Deskontua bakarrik erroldatuentzako: Elbarritasuna +33%, langabezia, 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 | PRECIOS PÚBLICOS

ESTERIBAR KIROLDEGIKO BAZKIDE ABONUAK ABONOS SOCIOS/AS POLIDEPORTIVO ESTERIBAR	Errold. Empadr.	Ez errold. No empadr.
Urteko abonua / Abono anual	200€	308€
Neguko abonua / Abono invierno	154€	226€
Hiruhilabeteko abonua / Abono trimestral	64€	89€
Hilabeteko abonua / Abono mensual	29€	39€
Hiruhilabeteko abonu berezia / Abono especial trimestral Jubilatuak, familia ugaria eta %33ko elbarritasuna Jubilados/as, familia numerosa y +33% minusvalía	48€	69€

ESTERIBAR KIROLDEGIKO ABONUAK + IKASTAROAK ABONOS + CURSOS POLIDEPORTIVO ESTERIBAR	Errold. Empadr.	Ez errold. No empadr.
Urteko abonua + Ikastaro 1 / Abono anual + 1 curso	339€	477€
Urteko abonua + Ikastaro 1 baino gehiago / Abono anual + varios cursos	405€	611€
Neguko abonua + Ikastaro 1 / Abono invierno + 1 curso	308€	447€
Neguko abonua + Ikastaro 1 baino gehiago / Abono invierno + varios cursos	380€	560€
Ikastaro 1 ez abonatua / 1 curso no abonado	221€	329€
Ikastaro 1 baino gehiago ez abonatua / Abono varios cursos no abonado	370€	539€
Kirolanitz / Multiactividad	110€	160€
Eskalada haurrak / txikis (ordu 1 hora)	77€	128€
Eskalada helduak / adultos (ordu 1 hora)	115€	165€
Ludoteka / Ludoteca	103€	318€

OLLOKIKO IKASTAROAK CURSOS OLLOKI	Errold. Empadr.	Ez errold. No empadr.
Ikastaro 1 / 1 curso	200€	339€
2 Ikastaro / 2 cursos	308€	503€
3 Ikastaro / 3 cursos	405€	616€
Patinaje / Patinaje (ordu 1 hora)	125€	210€
Gazteen taldea / Gazteentzako Spinninga Grupo Jóvenes / Spinning jóvenes	150€	220€
Ludoteka / Ludoteca	103€	318€

Izen-emateak / Inscripciones

Irailaren 19ra arte

Hasta el 19 de septiembre

Zozketak eta komunikazioak /

Sorteos y comunicaciones

Irailaren 22ean

22 de septiembre

Ikastaroen hasiera /

Inicio de cursos

2025eko irailaren 29a

29 de septiembre de 2025

Ordaintzeko erak /

Formas de pago

Ordainketa bakarra LaCaixan.

Pago único en LaCaixa.

**Kiroldegiko bulegoak kreditu/
zordunketa txartelarekin.**

Oficinas del Polideportivo con tarjeta de
crédito/débito.

ES63 2100 5168 9302 0003 5375

(Ordainketaren nondik norakoen berri izateko bulegoan galdetu behar da).
(Facilidades de pago, consulta en oficinas del Polideportivo Esteribar).

Informazio + información

zubilan@esteribar.org

zubilan.net

@zubilanesteribar

ESTERIBARKO KIROLDEGIA
POLIDEPORTIVO ESTERIBAR

Av. Roncesvalles, 39 - 31630 Zubiri

Tel.: 948 30 40 07

Ordutegia / Horario:

Astelehenetik ostiralera / Lunes a viernes:
09:30 - 21:30

Larunbatetan / Sábados:
09:30 - 14:00 // 15:30 - 21:30

OLLOKIKO KIROLDEGIA ETA GIZARTE ETXEA
CENTRO CÍVICO Y POLIDEPORTIVO OLLOKI

Av. Esteribar, 218 - 31699 Olloki

Tel.: 948 51 77 96

Ordutegia / Horario:

Astelehenetik ostiralera / Lunes a viernes:
15:00-22:00

Ikastaroetako, tailerretako eta ludotekako izen-emate guztiak Zubiriko Esteribar Kiroldegiko bulegoan eta bere telefono edo posta elektronikoko egiten dira. Izena emateko fitxak zubilan.net/noticias webgunean edo **zubilan@esteribar.org** helbide elektronikoko eskuratu ahal izango dira.

Ikastaroetan lekuak mugatuak izango dira areto berrien espazioa dela eta. Itxaron-zerrendarik egonez gero, plazak zozketaren bidez izendatuko dira, eta ez izena emandako hurrenkeraren arabera. Zozketa irailaren 19an egingo da, ostiral goizean. Zozketetan lehentasuna izango dute Esteribar ibarrean errolatutako pertsonak.

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 en las oficinas, **zubilan.net** o por correo electrónico en **zubilan@esteribar.org**.

Los cursos tienen un límite de plazas debido al espacio de las nuevas salas. En caso de haber lista de espera, las plazas se designarán por sorteo y no por orden de inscripción. El sorteo se llevará a cabo el viernes 19 de septiembre por la mañana. En los sorteos, tendrán preferencia las personas empadronadas en el Valle de Esteribar.