

2022-2023

KIROL AKTIBITATEAK egiteko ABONATUAREN abantailak:

- 1.- Edozein aktibitateetan 6€ko deskontua hiruhilabeteko kuotan
- 2.- Izen-emateetan prioritatea EZ ABONATUEN aintzinetik.
- 3.- Kiroldegiaren alokairuan deskontuak.
Galdetu edozein momentuan eskeintzak eta bertze proposamenak.

Ventajas del ABONADO/A para realizar ACTIVIDADES DEPORTIVAS:

- 1.- Descuento de 6€/Trimestre en cualquier AADD.
- 2.- Prioridad sobre NO ABONADOS en inscripciones.
- 3.- Descuentos en alquiler Polideportivo.
Consulta en todo momento ofertas y otras propuestas.

PILATES



CROSS TRAINING



CICLO



ENTRENAMENDUA SUSPENTSIOAN

Kiroldegiaren
ordutegia
IRAILA-MAIATZA
Horario instalaciones
Septiembre-Mayo:

Astelehenetik Ortziralera
De lunes a viernes **08:30-22:00**

Larunbatak | Sábados
09:30-13:30 / 16:30-21:00

Igandeak | Domingos 10:00-13:30

Kiroldegiaren ordutegia
EKAINA- IRAILA HASIERA:

Horario instalaciones
Junio- Principios de Septiembre

Astelehenetik Ortziralera
De lunes a viernes

10:00-13:30 / 17:30-21:30

Larunbatak | Sábados 10:30-13:30
Igandeak | Domingos
ITXITA CERRADO

ETORRI ETA PROBA EZAZU ENTRENAMENDU FUNTZIONALEKO BOX-A VEN Y PRUEBA EL BOX DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

FITNESS GELAN entrenamenduak egin ahal izateko box bat dago.
Zure beharretara egokitutako entrenamendu osoak
egin ditzakezu bertan, baita taldean ere.
ESKAINTZEN berri izateko erne ibili edo kontsultatu instalazioetan.

*La SALA FITNESS está equipada de un BOX donde podrás
realizar un entrenamiento TOTAL adecuado a ti y con grupos
de entrenamiento a demanda.
Estate atento/a a OFERTAS o consulta en las instalaciones.*

SASTRAKO lantaldea:

Aitor Elexpuru: Istalakuntza arduraduna.

Leire Portu: Kirol Koordinatzailea,
Kirol Aktibitate/gimnasio teknikoa

Miguel Daguerra: Mantenimendua eta
Kirol Aktibitate teknikoa

Maite Mitxelena: Kirol Aktibitate Teknikoa eta harrera

Oihana Uhartemendia Kirol Aktibitate Teknikoa

Jose Pereira: Kirol Aktibitate eta Gimnasio Teknikoa

Begoña Iparragirre: Harrera / Garbiketa

**ESPERO ZAITUGU,
ZATOZ GUREKIN KIROLA EGITERA!**

¡TE ESPERAMOS, VEN A HACER DEPORTE CON NOSOTROS!

TOKI ONA UDAL KIROLDEGIA

Polideportivo municipal

NEGUKO KIROL PROGRAMA

PROGRAMA DEPORTIVO DE INVIERNO

IZEN-EMATEA / Inscripciones
Irailaren 12tik 22ra / 12 al 22 de septiembre
Ordutegia Horario 11h-14h / 16h-21h

**SAS
TRAKO**

KIROL ZERBITZUAK
Berako Toki Ona Kiroldegia



BERAKOUDALA

IZEN-EMATEA eta INFORMAZIOA
Inscripciones e información



TOKI ONA UDAL KIROLDEGIA



Info@sastrakokirola.eus



948 630 215 | 662 300 763

Abonoak eta alkilerak

Abonos y alquileres

(Berako udalak onartutako tasak)
URTE HASIERAN DAGOKION IGOERA
IZANEN DUTE TARIFEK
(TASAS aprobadas por el Ayto. de Bera)
A PRINCIPIOS DEL AÑO SE APLICARÁN LAS SUBIDAS
CORRESPONDIENTES

BONOA (10 SESIO)
BONO 10 SESIONES

HILABETEA
MENSUAL

HIRUHILABETEA
TRIMESTRAL

NEGUA (Urria-Maiatza)
INVIERNO (Octubre-Mayo)

URTEA (Udako igerilekua barne)
ANUAL (Incluye piscina verano)

MATRIKULA
MATRÍCULA

KUOTA
CUOTA

60,00 €

19,00 €

33,00 €

25,50 €

83,00 €

51,00 €

22,50 €

77,00 €

19,00 €

Zerbitzu hauek barne:

- Entrenatzaile pertsonala (aintzinetik ordua eskatu)
- ALOKAIRU eta AKTIBITATEETAN deskontuak
- SAUNAK eta FRONTOITXOA.

Incluye servicios:

- Entrenador personal (hay que pedir cita)
- Descuentos ALQUILERES Y ACTIVIDADES
- SAUNA, BAÑO VAPOR y FRONTON TXIKI

3 hilabeteak
3 meses

hilabetero
al mes

hilabetero (GUTTIENEZ 12 HILABETE)
al mes (minimo 12 meses)

Kiroldegiko pista alokairua *Alquileres pista polideportivo*

PISTA OSOA
PISTA ENTERA **25,50 €**

PISTA 1/3
1/3 PISTA **9,50 €**

Alokairutan, URTEKO, NEGUKO ETA
HIRUHILABETEKO
ABONATUENTZAT ESKEINTZAK.
Txapelketa eta urte osoko
alokairuetan ere eskaintzak.

OFERTAS para ABONADOS ANUALES,
INVIERNO y TRIMESTRALES.
También para campeonatos,
alquileres anuales,...

ERABILERA FAMILIARRA **USO FAMILIAR**

ABONATUENTZAT PREZIO BEREZIAK,
FAMILIAN PISTA EDO KIROLDEGIKO
BERTZE ESPAZIOAK ALOKATZEKO.
EGIN KIROLA FAMILIAN!

PRECIOS ESPECIALES PARA ABONADOS,
PARA ALQUILAR PISTA U OTROS
ESPACIOS DEL POLIDEPORTIVO.
¡HAZ DEPORTE EN FAMILIA!

KIROL INSTALAZIOAK

INSTALACIONES DEPORTIVAS

PISTAK, GIMNASIOA, FRONTOIA,
SAUNA LEHORRA, LURRUN SAUNA...

PISTAS, GIMNASIO, FRONTÓN,
SAUNA SECA, SAUNA DE VAPOR...

AEROBIC GELA				
	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	ORTZEGUNA
09:15-10:15		GIMN. EGOKITUA ASPACE		GIMN. EGOKITUA ASPACE
10:15-11:15		MANTENIMENDU GIM.		MANTENIMENDU GIM.
16:30-17:15	PSIKOMOTRIZITATEA*		PSIKOMOTRIZITATEA*	
16:45-17:30		MULTIKIROLAK*		MULTIKIROLAK*
17:30-18:30		DANTZA-MIX TTIKI 8-10 urte / años		DANTZA-MIX TTIKI 8-10 urte / años
18:00-19:00	DANTZA-MIX ERTAINA 11-15 urte		DANTZA-MIX ERTAINA 11-15 urte	
18:30-19:30		GAP		GAP
19:00-20:00	ZUMBA		ZUMBA	
19:30-20:30				GAZTE FITNESS**
20:30-21:30		ZUMBA STRONG		ZUMBA STRONG

CICLO GELA					
	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	ORTZEGUNA	ORTZIRALEA
09:15-10:00		CICLO IV		CICLO IV	KONBINATUA (edozein AADD+CICLO)
13:45-14:30		CICLO V		CICLO V	
18:30-19:15	CICLO I		CICLO I		
19:30-20:15	CICLO II		CICLO II		
20:30-21:15	CICLO III		CICLO III		

TATAMI GELA				
	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	ORTZEGUNA
09:15-10:15	PILATES IV		PILATES IV	
15:30-16:30		PILATES I		PILATES I
18:30-19:30		PILATES II		PILATES II
20:00-21:00		PILATES III		PILATES III

GIMNASIOA					
	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	ORTZEGUNA	ORTZIRALEA
10:00-11:00			CROSS TRAINING		
20:30-21:30					CROSSTRAINING

KIROLDEGIKO PISTA				
	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	ORTZEGUNA
17:15-18:00	CROSS KIDS		CROSS KIDS	



- * MULTIKIROLA ETA PSIKOMOTRIZITATERAKO AURRE IZEN-EMATEAK
- * PREINSCRIPCIONES PARA PSICOMOTRICIDAD Y MULTIDEPORTE
- ** GAZTE FITNESS AURRE IZEN-EMATEAK
- ** PREINSCRIPCIONES PARA GAZTE FITNESS

**IZEN EMATE ASTEAN
ATE IREKIAK AKTIBITATE
EZBERDINAK PROBATZEKO.
ANIMATU!**

PUERTAS ABIERTAS PARA
PROBAR DIFERENTES
ACTIVIDADES EN LA SEMANA DE
INSCRIPCIONES. ¡ANÍMATE!

HIRUHILABETEKO KUOTAK

CUOTAS TRIMESTRALES:

CICLO	72€
CICLO COMBINADA	30€
PILATES.....	78€
ZUMBA	64€
STRONG	64€
GAP.....	64€
DANTZA MIX TTIKI (8-10 urte)	33€
DANTZA MIX ERTAINA (11-15urte).....	33€
MANTENTZE GIM./ GIM. MANTENIMIENTO	50€
PSIKOMOTRIZITATEA/ PSICOMOTRICIDAD (4-6 urte)	28€
MULTIKIROLA/ MULTIDEPORTE (7-9 urte).....	28€
CROSS KIDS (10-13 urte)	28€
GAZTE FITNESS (12-16 urte).....	25,50€
CROSS TRAINING.....	64€
SAIO BAKOITZEKO/ POR SESIÓN	5€

Kuota ordainketa:
(aukeratu 2 moduetako bat)
• Kuota honako kontu zenbakian ingresatu
ES55 3008 0080 5445 6503-5229
eta justifikantea izen ematera joatean eraman
• Edo norberaren kontu zenbakian domiziliatu

Pago cuotas: (elegir una opción)
• Ingresar la cuota en el
nº **ES55 3008 0080 5445 6503-5229** y llevar
el justificante para hacer la inscripción
• Domiciliar en nº cuenta propia

ESKOLA KIROLA BERAKO UDALAK DIRUZ LAGUNDUA
ESKOLA KIROLA SUBVENCIONADA POR AYUNTAMIENTO DE BERA