



JARDUERAK ETA ZERBITZUAK ACTIVIDADES Y SERVICIOS 2011 • 2012



TRAPAGARAN
Udal Kiroldedia
eta Igeritokiak
Piscinas y
Polideportivo Municipal



Instalaciones y Servicios

Piscinas

- Piscinas climatizadas.
- Vaso adultos 25x12,50 m.
- Vaso infantil 12,50x6 m.
- 2 salas polivalentes.
- Sauna.
- 3000 m2 de zona ajardinada con acceso a piscina climatizada (verano).
- 5 vestuarios (masculino, femenino, 2 grupos y discapacitados).
- Sala botiquín.
- Máquina expendedora de snacks y bebidas frías.

Polideportivo

Planta superior

- 2 zonas de grada para 833 espectadores.
- 3 aseos (masculino, femenino y discapacitados).
- Máquina expendedora snacks, bebidas frías y calientes.

Planta inferior

- Pista polideportiva.
- Gimnasio musculación.
- 2 salas polivalentes.
- Sala de spinning.
- Solarium vertical.
- 4 vestuarios (2 masculinos y 2 femeninos).
- 8 aseos (2 discapacitados, 3 masculinos y 3 femeninos).
- Sala botiquín.

Instalazioak eta Zerbitzuak

Igerilekuak

- Igerileku klimatizatuak.
- Helduentzako ontzia 25x12,50 m.
- Umeentzako ontzia 12,50x6 m.
- Balio anitzeko bi gela.
- Sauna.
- 3000 m2-ko berdegunea, igerileku klimatizatueterako sarrerarekin (udan).
- 5 aldagela (gizonezkoentzat, andrazkoentzat, 2 taldeentzat eta ezinduentzat).
- Botikin-gela.
- Snack-ak eta edari hotzak ateratzeko makina.

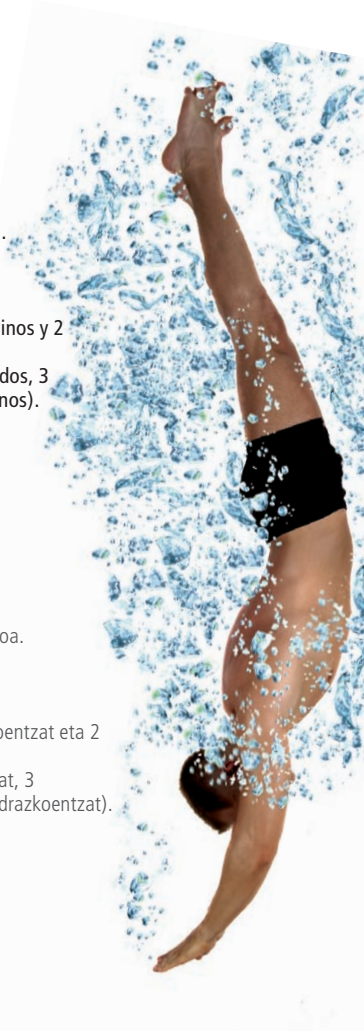
Kiroldegia

Goiko solairua

- 2 harmaila-gune 883 ikusleentzat.
- 3 komun (gizonezkoentzat, andrazkoentzat eta ezinduentzat).
- Snack-ak eta edari hotzak zein beroak ateratzeko makina.

Beheko solairua

- Kirol anitzeko pista.
- Muskulugintza gimnasioa.
- Balio anitzeko bi gela.
- Spinning-gela.
- Solarium bertikala.
- 4 aldagela (2 gizonezkoentzat eta 2 andrazkoentzat).
- 8 komun (2 ezinduentzat, 3 gizonezkoentzat y 3 andrazkoentzat).
- Botikin-gela.



Horario Ordutegia

INVIERNO NEGUA	POLIDEPORTIVO KIROLDEGIA	PISCINAS* IGERITOKIAK*	GIMNASIO GIMNASIOA
Lunes a viernes Astelehenetik ostiralera	09:00 - 22:30	09:00 - 21:30	09:00 - 22:00
Sábados Larunbatetan	09:00 - 21:00		09:00 - 15:00
Domingos Igandeetan	09:00 - 15:00	10:00 - 14:30	09:00 - 14:30
Festivos Jaiegunetan	Cerrado Itxita		Cerrado Itxita

VERANO** UDA**	POLIDEPORTIVO KIROLDEGIA	PISCINAS* IGERITOKIAK*	GIMNASIO GIMNASIOA
Lunes a viernes Astelehenetik ostiralera	09:00 - 22:00	10:00 - 21:00	09:00 - 21:30
Sábados Larunbatetan		10:00 - 20:30	
Domingos Igandeetan	Cerrado Itxita	Domingos del 1 de Agosto al 15 Septiembre cerrado Abuztuaren 1etik irailaren 15era igandeetan itxita	Cerrado Itxita
Festivos Jaiegunetan			

* Salida del agua media hora antes.
* Uretatik ordu erdi lehenago atera behar da.

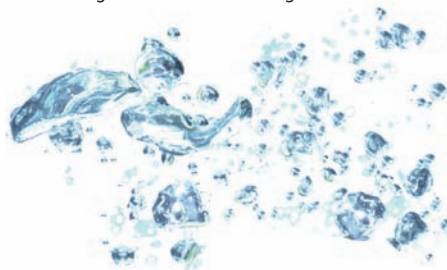
** Del 15 de junio al 15 de septiembre.
** Ekainaren 15etik irailaren 15era.

A tener en cuenta...

Las actividades dirigidas se ofertarán de octubre a junio. En julio y en septiembre, los horarios serán reducidos.

El gimnasio y la piscina funcionarán durante todo el año, excepto durante las paradas técnicas obligatorias.

La dirección de la instalación se reserva el derecho de modificar la oferta deportiva por motivos organizativos o de interés general.



Kontutan edukitzekoa...

Zuzendutako ekintzak, urritik ekainera eskeiniko dira. Uztailan eta irailan mugatutako ordutegiekin.

Gimnasioa eta igerilekua urte guztian zehar zabalik egongo dira, derrigorrezko geldialdi teknikoak izan ezik.

Instalazioko zuzendaritza, kirol eskaintza aldatzeko eskubidea gordetzen du, antolakuntza eta interes orokorreko kausak direla ta.

Normativas de uso

Ordainagirien itzulketak

CONSEJOS Y RECOMENDACIONES PARA LA PARTICIPACIÓN EN UNA ACTIVIDAD

Cursillos y escuelas de natación

- Es obligatorio el uso de bañador, gorro y ducharse antes del baño.
- No se deben introducir aletas, gafas de buceo, balones, colchonetas... en las piscinas. Sólo se permitirá el material didáctico propio de la instalación.
- Está prohibido el acceso al recinto con calzado de calle.
- Es necesario el uso de chandalas de baño.
- No se permitirá el acceso a la playa de piscina con ropa de calle.

Actividades dirigidas

- Cada actividad dispondrá de sus propias normas conforme a sus características y particularidades.
- Se recomienda hidratarse a lo largo de las sesiones.
- Es obligatorio el uso de calzado y ropa adecuadas a cada actividad.

* Existe una normativa de instalación a vuestra disposición en caso de cualquier aclaración.

JARDUERA BATEAN PARTE HARTZEKO GOMENDIOAK

Ikastaroak eta igeriketa eskola

- Bainujantzia, txapela eta bainu hartu aurretik dutxa hartzea derrigorrezkoa da.
- Ezin izango dira instalaziokoak ez diren elementuak (baloiak, murgilketarako betaurrekoak, koltxonetak, etab)...sartu.
- Kaleko oinetakoekin ezin izango da igerilekura sartu.
- Derrigorrezkoa da bainuko txanklak erabiltzea.
- Ezin izango da igerilekuko hondartzara jantzita sartu.

Jarduera zuzenduak

- Ekintza bakoitzak, bere arauak izango ditu, ekintza beraren betebeharren arabera.
- Hidratatzea gomendatzen da..
- Derrigorrezkoa da, jarduera bakoitzerako beharrezkoak diren oinetakoak eta arropak ekartzea.

* Eskuragarri duzue instalazioaren arautegia, edozein argipenerako.





Cómo inscribirse en una actividad

Para realizar la inscripción en una actividad es necesario presentar la siguiente documentación:

- 1 fotografía.
- Fotocopia del DNI.
- Número cuenta bancaria.
- Inscripción debidamente cumplimentada.

No es necesario que sea la propia persona interesada quien formalice la inscripción, pudiéndola hacer cualquier otra persona en su nombre siempre que aporte la documentación exigida.

Una vez confirmada la plaza se procederá a domiciliar el pago de la actividad.

Las actividades podrán ser anuladas si no hay un número suficiente de inscripciones. Estas anulaciones se comunicarán a las personas interesadas.

Formalizada la inscripción, el importe sólo será devuelto en el caso de anulación de la actividad.

DEVOLUCIÓN DE RECIBOS

Los recibos devueltos originan un gasto de 1,80 euros.

DUPLICADOS DE CARNET

En caso de pérdida del carnet se deberá abonar 3 euros.



Jarduera baterako inskripzioa zelan egin

Jarduera baterako inskripzioa egiteko, ondorengo agiriak aurkeztu beharko da:

- Argazki bat.
- NANaren fotokopia bat.
- Kontu-zenbakia.
- Inskripzioa behar bezala beteta.

Ez da beharrezkoa izango jardueraren parte hartuko duen pertsonak berak dokumentazioa pertsonalki ekartzea, beste pertsona batek, bere izenean, ekar dakizkioke eskatzen diren agiriak.

Behin lekua konfirmatua dagoenean, ordainketa helbideratuko da.

Jarduera batean inskripzio gutxi badaude, bertan behera utzi daiteke. Kasu horietan interesdunei jakinaraziko litzaieke.

Behin inskripzioa eginez gero, jardueraren diru-kopurua ez da itzuliko, enpresak jarduera ez egitea erabakitzen duen kasuetan izan ezik.

ORDAINAGIRIEN ITZULKETAK

Ordainagiriaren itzulketak 1,80 euroko gastua sortuko du.

KARNETAREN BIKOIZKETA

Karneta galtzekotan, 3 euroko ordainketa egingo beharko da.

Actividades AGUA

URETAKO Jarduerak

	ACTIVIDAD JARDUERA	DESCRIPCIÓN DESKRIAPENA	DÍAS EGUNAK							HORARIO* ORDUTEGIA	
			L	M	X	J	V	S	D		
	Bebés Jaio berriak	Desde los 18 meses 30' 18 hilabetetik aurrera 30'							●	●	16:45 - 17:45 11:45 - 12:45
	Familiarización 2-3 años Uretara ohitu 2-3 urte	Juego, estímulo y placer en el agua 45' Jolasa, kinada eta plazerra uretan 45'							●	●	17:45 - 19:15 10:15 - 11:45
	Cursillos 4-5 años 4-5 urte ikastaroak	Aprendizaje de la Natación. Inic. y Perfec. 1 y 2 45' Igeriketaren ikasketa. Hastapena eta Hobekuntza. 1 eta 2 45'	≡	●	●	●	●				17:15 - 19:00
	Cursillos 6-12 años 6-12 urte ikastaroak	Aprendizaje de la Natación. Inic. y Perfec. 1 y 2 45' Igeriketaren ikasketa. Hastapena eta Hobekuntza. 1 eta 2 45'		●	●	●	●				18:00 - 19:45
NOVEDAD BERRIA	Natación adolescentes 12-16 años Nerabeheentzako igeriketa (12-16 urte)	Aprendizaje y perfeccionamiento adaptado al público adolescente 45' Gazteentzat egokitutako ikaskuntza eta hobekuntza 45'			●		●				19:00 - 19:45
	Cursillos adultos Helduentzako ikastaroak	Aprendizaje de la Natación. Inic. y Perfec. Cada 45' Igeriketaren ikasketa. Hastapena eta Hobekuntza 45'ko		●	●	●	●				09:15 - 10:00 18:45 - 20:45 19:00 - 19:45
	Natación aletas adultos Igeriketa hegalekin (helduak)	Descubre una nueva forma de practicar la natación 45' Ezagutu igeriketa egiteko modu berria 45'		●		●					16:15 - 17:00
NOVEDAD BERRIA	Natación Master > 16 años Igeriketa masterra > 16 urte	A partir de 16 años. Entrénate y saca partido a tu rendimiento 60' 16 urtetik gora. Entrena zaitetz eta zure errendimendua hobetu 60'			●		●				20:00 - 21:00
	Escuela de natación Igeriketa eskola	Técnica y Estilo de 4 a 16 años. Niveles I, II, III y IV 45'-60' Estilo eta teknika 4 -16 urte. I, II, III eta IV mailak 45'-60'ko		●	●	●	●				17:15 - 21:00
NOVEDAD BERRIA	Natación recreativa Olgetarako igeriketa	De 6 a 12 años. Disfruta diferentes actividades acuáticas (juegos, salvamento, waterpolo...) 60' 6tik 12 urterarte. Ur jarduerak desberdinetaz gozatu (jokoak, waterpolo, salbamendua...) 60'							●		17:30 - 19:30

≡ POSIBILIDAD DE ACTIVIDADES IMPARTIDAS EN TRILINGÜE. CONSULTAR. | HIRU HIZKUNTZETAN EGITEKO AUKERA. KONTSULTATU.

ACTIVIDAD JARDUERA	DESCRIPCIÓN DESKRIBAPENA	DÍAS EGUNAK							HORARIO* ORDUTEGIA
		L	M	X	J	V	S	D	
Natación sincronizada Igeriketa sinkronizatua	Natación, música, danza. Niños y niñas de 6 a 14 años Cada 90' Igeriketa, musika eta dantza. 6 - 14 urte tarteko umeak 90'ko							●	10:00 - 14:00 17:30 - 21:00
Actividad acuática Pre y Post parto Haurdunentzako igeriketa	Alivia molestias y prepara para el parto 60' Molestia arindu eta erditzearentzako prestatzen du 60'	●		●					19:00 - 20:00
Aquagym Aquagym	Gimnasia acuática, completa y saludable 45' Uretako gimnasia, osoa eta osasuntza 45'	●	●		●				19:00 - 19:45 20:15 - 21:00
Natación discapacitados Elbarrituentzako igeriketa	Programa Municipal. Todos/as valemos, todos/as podemos 60' Udal programa. Denok balio dugu, denok ahal dugu 60'	●		●		●			10:00 - 11:00 19:00 - 19:45
Gimnasia > 60 años Uretako gimnasia >60 urte	Programa Municipal. Ejercicio suave en el agua 60' Udal programa. Uretako jarduera leuna 60'	●	●	●	●				09:00 - 13:00

* Hora de comienzo de la primera clase - Hora final de la última clase. | Lehenengo klasearen hasiera ordua - Azken klasearen amaiera ordua.

- La continuidad de todas las actividades de este folleto estará condicionada a la existencia de un número mínimo de alumnos por grupo. Los horarios son orientativos; estos podrán sufrir reajustes en función de la demanda de las actividades. Las clases que coincidan con festivos no serán recuperables. | Folleto honetan agertzen diren jarduerak jarraipena izan dezaten, gutxienezko ikasle kopuru bat egon behar da taldeko. Eskaintzen diren ordutegiak orientagarriak baino ez dira, beraz, moldatu egin daitezke jardueren eskaeraren arabera. Jaiegunez datozten klaseak ez dira beste egun batean emango.



Actividades TIERRA

LEHORREKO Jarduerak

ACTIVIDAD JARDUERA	DESCRIPCIÓN DESKRIBAPENA	DÍAS EGUNAK							HORARIO* ORDUTEGIA
		L	M	X	J	V	S	D	
Spinning Spinning-a	Ejercicio cardiovascular en bicicleta fija 45' Bizikleta finkoan egindako jarduera kardiobaskularra 45'	●	●	●	●	●			09:15 - 10:00 19:00 - 19:45 20:00 - 20:45
Power Pump Power Pump-a	Entrena fuerza y resistencia al ritmo de la música 45' Indarra eta erresistentzia entrenatu musikaren erritmora 45'	●			●				10:15 - 11:00 20:00 - 20:45
Abdominales Abdominalak	Ejercicios para el fortalecimiento de la zona abdominal 30' Sabelaldea indartzeko ariketak 30'					●			10:15 - 10:45 18:30 - 19:00
Gap Gap-a	Glúteos, abdominales, piernas... 30' Gluteoak, abdominalak, hankak... 30'					●			18:30 - 19:00
Ludo Dance (3-5 años) Ludo Dantza (3-5 urte)	Coordinación del movimiento a través de la música y el juego 45' Musika eta jokoaren bidezko mugimenduaren koordinazioa 45'	☰	☑	●	●				17:30 - 18:15
Txiki Dance (6-9 años) Txiki Dantza (6-9 urte)	Coordinación del movimiento a través de la música y el juego 45' Musika eta jokoaren bidezko mugimenduaren koordinazioa 45'	☰	☑	●	●				17:30 - 18:15
Pilates Pilates-a	Gimnasia suave donde intervienen cuerpo y mente 60' Gorputzak eta adimenak parte hartzen duten gimnasia leuna 60'	●	●	●	●	●			19:00 - 20:00 20:00 - 21:00 15:30 - 16:30

NOVEDAD
BERRIA

Octubre - Junio | Uria - Etxeina

	ACTIVIDAD JARDUERA	DESCRIPCIÓN DESKRIBAPENA	DÍAS EGUNAK							HORARIO* ORDUTEGIA
			L	M	X	J	V	S	D	
NOVEDAD BERRIA	Gimnasia mayores de 60 3 adinarentzako Gimnasia	Programa municipal. Actividad física específica para los mas mayores Cada 60' Udal programa. Nagusiei zuzendutako jarduera fisiko espezifikoa 60'ko	●	●	●	●				09:00 - 13:00
	Aerobic Aerobika	Trabajo cardiovascular divertido e intenso con música 60' Lan kardiobaskular dibertigarri eta bizia musikarekin 60'	●		●					18:45 - 19:45
	Baile moderno Dantza moderna	Diviértete con los nuevos ritmos. Para niños y jóvenes 9-15 años 60' Erritmo berriekin disfruta ezazu. 9-15 urteko haur eta gazteentzako 60'	●	●	●	●				17:30 - 18:30
	Yogilates Yogilates-a	Mezcla de yoga y pilates. Muy eficaz y divertido 60' Yoga eta pilatesa konbinatzen dituen jarduera. Eraginkorra eta dibertigarria. 60'	●		●					20:00 - 21:00
	Artes marciales mixtas Arte martzial mistoak	Conoce las diferentes artes marciales 60' Arte Martzial ezberdinak ezagutzen ditu 60'		●		●				19:00 - 20:00
NOVEDAD BERRIA	Bailes del mundo Munduko dantzak	Bailes de las diferentes culturas del mundo 90' Munduko kultura desberdinetako dantzak 90'	□	●						19:30 - 21:00
	Taller de teatro Antzerki tailerra	Potencia tu capacidad de sentir, expresar y comunicar 90' Komunikatu, adierazi eta sentitzeko ahalmenak sustatu 90'	□			●				19:30 - 21:00

* Hora de comienzo de la primera clase - Hora final de la última clase. | Lehenengo klasearen hasiera ordua - Azken klasearen amaiera ordua.

· La continuidad de todas las actividades de este folleto estará condicionada a la existencia de un número mínimo de alumnos por grupo. Los horarios son orientativos; estos podrán sufrir reajustes en función de la demanda de las actividades. Las clases que coincidan con festivos no serán recuperables. | Folleto honetan agertzen diren jarduerak jarraipena izan dezaten, gutxienezko ikasle kopuru bat egon beharko da taldeko. Eskaintzen diren ordutegiak orientagarriak baino ez dira, beraz, moldatu egin daitezke jardueren eskaeraren arabera. Jaiegunez datozten klaseak ez dira beste egun batean emango.

≡ POSIBILIDAD DE ACTIVIDADES IMPARTIDAS EN TRILINGÜE. CONSULTAR. | HIRU HIZKUNTZETAN EGITEKO AUKERA. KONTSULTATU.

□ Estas actividades se imparten en el edificio de la piscina. | Jarduerak ematen dira Igerilekuen eraikinean.

Nueva tarifa PLANA

Tarifa LAU berria

¿Qué puedes hacer por poco de más de 1 euro al día?
Zer egin dezakezu euro baten trukean eguneko?

Puedes disfrutar de la totalidad* de la oferta y servicios deportivos de las instalaciones municipales. Sin restricciones horarias, combinando las actividades que tú desees y cuando tú lo consideres.

Udal instalazioen kirol eskaintza eta zerbitzu* guztiez gozatzeko aukera duzu. Ordu-tegi murrizketarik gabe, zuk nahi dituzun aktibitateak konbinatuz zuk nahi duzunean.



¡Actívatel!

Aktiba zaitez!

Piscinas y Polideportivo Municipal de Trapagaran

Trapagaraneko Udal Kiroldegia eta Igeritokiak

Cuota Kuota	Matrícula Matrikula	Socios Harpidedunak	No socios Ez-harpidedunak
Mensual Hilekoa	GRATIS DOHAINIK	40 €	55 €
Trimestral Hiruhilabetekoa	GRATIS DOHAINIK	110 €	150 €
Anual Urtekoa	GRATIS DOHAINIK	390 €	500 €

¿QUÉ INCLUYE?

Actividades Polideportivo

- Spinning
- Power Pump
- Pilates
- Artes marciales mixtas
- Yogilates
- Aerobic
- Gimnasio uso libre

Actividades Piscina

- Aquagym
- Acceso a la sauna
- Piscina uso libre (para los no socios)
- Bailes del mundo

REGALO
Vale 2x1 en el Balneario SPA Kabiezes al adquirir la Tarifa Plana Trimestral

REGALO
2 invitaciones para el Balneario SPA Kabiezes al adquirir la Tarifa Plana Anual

EDUKIERA

Kiroldegiko jarduerak

- Spinning-a
- Power Pump-a
- Pilates-a
- Arte martzial mistoak
- Yogilates-a
- Aerobika
- Dohainiko gimnasio erabilera

Igerilekuko jarduerak

- Aquagym
- Saunarako sarrera
- Igerileku erabilpen librea (ez bazkideentzat)
- Munduko dantzak

OPARIA
2x1 balea, Kabiezes-eko Bainuetxe SPA-n Hiruhilabeteko Tarifa Lauaren erosketarekin

OPARIA
2 gonbidapen, Kabiezes-eko Bainuetxe SPA-n Urteko Tarifa Lauaren erosketarekin

* La tarifa plana incluye la totalidad de las actividades (salvo las expresamente indicadas: txiki-ritmo, ludo dance, baile moderno, patinaje en línea, cursillos natación, aletas y escuelas), siempre y cuando existan plazas libres en el grupo al que se desea asistir. Para los socios el uso de las piscina va incluido en su abono anual). Ver normativa página 3.

* Tarifa laua, ekintzen osotasuna suposatzen du (adieraziko salbuespenekin: txiki-ritmo, ludo dantza, dantza modernoa, lerro irizketa, igeriketa eta hegal ikastaroak eta eskolak). Bazkideentzat igerileku erabilpena urteko abonamenduaren barne dago. 3. Orrialdean arautegia kontsultatu.

Euskadi

Alhóndiga Bilbao
Abadiño
Academia Arkaute
Basauri
Durango
Elorrio
Etxebarri
Hegalak (La Concha-Donosti)
Markina-Xemein
Leioa Sakoneta
Ortuella
Portugalete
Santurtzi
Santurtzi - Balneario Spa Kabiezes

Trapagaran

Otras comunidades

Asturias

Grado
Universidad de Oviedo
Mieres
Langreo

Madrid

Universidad Autónoma de Madrid
Universidad Pontificia de Comillas
Balneario Spa de Coslada (KanYu)

www.emtesport.com



Trapagaran Udal Igeritokiak Piscinas Municipales de Trapagaran

Resurrección M^o Azkue, s/n
48510 Trapagaran (Bizkaia)
Tel.: 94 492 28 63
recepcion@piscinastrapaga.com

Trapagaran Udal Kirolegia Polideportivo Municipal de Trapagaran

Juan Sebastián Elcano, s/n
48510 Trapagaran (Bizkaia)
Tel.: 94 486 30 18
polideportivotrapaga@emtesport.com