

www.oltzaleku.com

IZEN-EMATEAK



INFORMAZIOA
Ororbiako Kiroldegia
Tfnoa. 948 322 310
620 148 244
info@oltzaleku.com
www.oltzaleku.com



OLTZALEKU
2018-2019

OLTZA ZENDEA

Kirol

PROGRAMA



OLTZA ZENDEAKO
UDALA



AYUNTAMIENTO
CENDEA DE OLZA

LAGUNTZAILE

Nafarroako
Gobernua



Gobierno
de Navarra



Abonamenduak

	12-15 urte		16-24 urte		25-64 urte		+ 65 urte / pentsiodun	
	Errol.	Ez errol.	Errol.	Ez errol.	Errol.	Ez errol.	Errol.	Ez errol.
URTEKO ABONAMENDUA (igerilekua barne)	92,00 €	97,00 €	101,00 €	106,00 €	163,00 €	171,00 €	92,00 €	97,00 €
NEGUKO ABONAMENDUA (Irailak 15-Ekainak 15)	72,80 €	76,80 €	80,00 €	83,90 €	129,00 €	135,40 €	72,80 €	76,80 €
HIRUHILEKO ABONAMENDUA	30,70 €	32,30 €	33,70 €	35,30 €	54,30 €	57,00 €	30,70 €	32,30 €
HILABETEKO ABONAMENDUA	19,20 €	20,20 €	21,00 €	22,10 €	34,00 €	35,60 €	19,20 €	20,20 €
EGUNEKO SARRERA	3,10 €	3,20 €	3,40 €	3,50 €	5,40 €	5,70 €	3,10 €	3,20 €

12 urtetik beherako haurrak dohain abonatu heldu batekin
Muskulazio gelan sartzeko 16 urtetik gora izan behar da (salbuespenak kontsultatu)

Alokairuak

ESPASIOAK	ARGIRIK GABE	ARGIAREKIN
Asiaingo pilotalekua	6 €	8 €
Asiaingo kirol pista (Futbol sala)	11 €	17 €
Hiruhileko alokairua Asiaingo pilotalekua	72 €	96 €
Ororbiako pilotalekua	7 €	11 €
Ororbiako kirol pista (Futbol sala)	22 €	28 €
Hiruhileko alokairua Ororbiako pilotalekua	84 €	132 €
SQUASH ORORBIA (Ordu 1)		10 €

Erabilera libreko ordutegiak

ABAJITABIDEA-ORORBIA KIROLDEGIA

Astelehen, astearte, ostegun, ostiral eta larunbatak:
17:00-18:00. Igandeak: 11:00-13:00

MOSTAZULO-ASIAIN KIROLDEGIA

Asteazken eta larunbatak: 16:00-19:00.

Instalazioaren ordutegi orokorra

Astelehenetik ostiralera: 9:00-22:00

Larunbatak: 9:00-14:00 / 17:00-20:00

Igandeak: 10:00-14:00



2018/2019 JARDUEREN ORDUTEGIA

URRIA 2018						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

AZAROA 2018						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

ABENDUA 2018						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

URTARRILA 2019						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

OTSAILA 2019						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

MARTXOA 2019						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

APIRILA 2019						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

MAIATZA 2019						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Jarduerarik ez diren egongo jai egunak

ABONAMENDU ETA JARDUERAK

Lekua: Ororbiako kiroldegia

Ordutegia:

Astelehenetik ostiralera: 9:00-22:00

Larunbatak: 9:00-14:00 / 17:00-20:00

Igandeak: 10:00-14:00

ORDAINTZEKO MODUA

Transferentzia eginez (ekarri ordainketa agiria)

La Caixa: ES85 2100 5174 8802 0002 5127

Txartelarekin (instalazioan)

Webgunearen bidez (www.oltzaleku.com)

INFORMAZIOA

948322310 / 620148244

info@oltzaleku.com

www.oltzaleku.com

JARDUEREN INFORMAZIOA

ATE IREKIAK:

Irailaren 10etik 14ra

IZEN EMATEKO DATAK

Irailaren 12tik 23ra Ororbiako ABAJITABIDEA kiroldegian

Kurtso hasiera: 2018ko urriak 1

Kurtso amaiera: 2019ko maiatzak 31

Gubxienezko kopurua: 12 pertsona, markatutako jarduerak salbu.

Izen-ematearen arabera eta erroldatuek lehenetasuna dute.

ABONAMENDUAREN ZERBITZUAK

Muskulazio gela (+16 urte)

Pilotalekua

Squash

Sauna (+16 urte) eta dutxa

Jarduera DOAN (+16 urte): TONO MIX Astearte eta ostegunak 17:50-18:20



ZUMBA KIDS ELEBITAN (20 plaza)

Egunak: Astelehen eta asteazkenak
Ordua: 18:30-19:25
Adina: 7 urtetik gora. Lekua: Ororbiako kiroldegia
Prezioa: Errold. 65€ / Ez errold. 127 €

LUDOTEKA GAZTELANIAZ (20 plaza)

Egunak: Ostegun eta larunbatak
Ordua: Ostegunak 17:30-19:00, larunbatak 11:00-13:00
Adina: 4 urtetik gora.
Lekua: Kulturgune (Ororbia)
Prezioa: Errold. 25€ / Ez errold. 50€

LUDOTEKA EUSKARAZ (20 plaza)

Egunak: Asteazken eta larunbatak
Ordua: Asteazkenak 17:30-19:00, larunbatak 11:00-13:00
Adina: 4 urtetik gora. Lekua: Kulturgune (Ororbia)
Prezioa: Errold. 25€ / Ez errold. 50€

PLAY ENGLISH (20 plaza)

Egunak: Astelehenak
Ordua: 17:30-19:00
Adina: 4-10 urte. Lekua: Kulturgune (Ororbia)
Prezioa: Errold. 15€ / Ez errold. 30€

HAURRENTZAKO YOGA (11 plaza)

Egunak: Ostiralak. Ordua: 17:30-18:30
Adina: 3-8 urte. Lekua: Ororbiako kiroldegia
Prezioa: Errold. 62€ / Ez errold. 120€

TXIKIENDAKO IGERIKETA IKASTAROA Hiruhilekoa (10 plaza)

Egunak: Astelehen eta asteazkenak
Egutegia: 2018ko urritik abendura / 2019ko martxotik maiatzera. Orduetgia: 16:30etik 17:00etara
Adina: umentzako, 6-24 hilabete bitarteko umeak, laguntzaile batekin lagundutaz
lekua: Isterriako igerilekua (Ibero)
Prezioa: 53€ erroldatua / 103€ ez erroldatua

ESKU PILOTA ESKOLA (30 plaza)

Egunak: Astelehen, astearte, asteazken eta ostegunak
Ordua: 18:00-19:00 (asteazkenak 17:00-18:00)
Adina: 5-16 urte. Lekua: Ororbiako kiroldegia
Prezioa: Errold. 65€ / Ez errold. 77€
Informazio gehiago: abaxitabidea@gmail.com

GIMNASIA ARTISTIKO ESKOLA

Egunak: Astearte eta ostegunak. Ordua: 17:30-19:00
Adina: 5-14 urte. Lekua: Arazuriko kiroldegia
Prezioa: Errold. 158€ / Ez errold. 308€.
Informazio gehiago: Age-sport, 659178576,
aritzsport@gmail.com

KAPOEIRA ETA AKROBAZIAK

Egunak: Ostiralak. Ordua: 17:30-19:00
Adina: 4-12 urte. Lekua: Arazuriko kiroldegia
Informazio gehiago: Ascana, 659 178 576.
webmaster@capoeiranavarra.com

HERRI KIROL ESKOLA

Egunak: Ostiralak (urtarrila-apirila)
Ordua: 19:00-20:00
Adina: 10 urtetik gora. Lekua: Ororbiako kiroldegia
Prezioa: Errold. 11€ / Ez errold. 16€
Informazio gehiago: CD Artzanegi, 679 640 793.

BTT ESKOLA

Egunak: Asteazken eta larunbatak
Adina: 8-18 urte. Lekua: BTT gunea, Ororbian
Prezioa: Errold. 65€ / Ez errold. 130€
Informazio gehiago: C.C. Iturrotz, 608 563 867
iturrotz@gmail.com

FUTBOL, ARETOKO FUTBOLA, BEISBOL

Adina: 6 urtetik gora
Lekua: Pamplona K.E-ko instalazioak (Lizasoain)
Informazio gehiago: C.D. Pamplona, 948 225 777
info@cdpamplona.com

Gazte eta helduentzako jarduerak

(16 urtetik gora, markatuta dauden jarduerak izan ezik)



Indarra



Malgutasuna



Erritmoa



Kardioa



Erlaxazioa



Ludikoa

GAZTE TONUA (20 plaza)

100%

Egunak: Astearte eta ostegunak
Ordua: 17:00-17:45
Adina: 13-18 urte
Lekua: Ororbiako kiroldegia
Prezioa: Errold. 65€ / Ez errold. 124€

TONO MIX (20 plaza)

Egunak: Astearte eta ostegunak
Ordua: 11:00-11:30 / 17:50-18:20
Lekua: Ororbiako kiroldegia
Prezioa: Errold. 61€ / Ez errold. 116€

GAP (20 plaza)

Egunak: Astelehen eta asteazkenak
Ordua: 20:10-21:05
Lekua: Arazuriko kiroldegia
Prezioa: Errold. 68€ / Ez errold. 130€

ZIKLO INDOOR (20 plaza)

100%

Egunak: (A) Astelehen eta asteazkenak, (B, C, D) Astearte eta ostegunak
Ordua: (A) 18:15-19:10, (B) 10:00-10:55, (C) 19:00-19:55, (D) 20:00-20:55
Lekua: Ororbiako kiroldegia
Prezioa: Errold. 110€ / Ez errold. 210€

ZIKLO EXPRESS (20 plaza)

Egunak: Astearte eta ostegunak
Ordua: (A) 11:35-12:05, (B) 18:25-18:55
Lekua: Ororbiako kiroldegia
Prezioa: Errold. 65€ / Ez errold. 124€

ZIKLO XTREM (20 plaza)

Egunak: Ostiralak
Ordua: (A) 10:00-11:30, (B) 18:30-20:00
Lekua: Ororbiako kiroldegia
Prezioa: Errold. 72€ / Ez errold. 137€

ABDOMINAL & STRETCHING (20 plaza)

45% 45% 10%

Egunak: Astearte eta ostegunak
Ordua: (A) 9:00-09:55, (B) 19:00-19:55, (C) 20:00-20:55
Lekua: Ororbiako kiroldegia
Prezioa: Errold. 68€ / Ez errold. 130€

STRETCHING EXPRESS (20 plaza)

Egunak: Astearte eta ostegunak
Ordua: 12:10-12:40
Lekua: Ororbiako kiroldegia
Prezioa: Errold. 61€ / Ez errold. 116€



Gazte eta helduentzako jarduerak



LUZAPENAK ETA TONUAK (20 plaza)

Egunak: Astelehen eta asteazkenak
Ordua: 19:10-20:05
Lekua: Arazuriko kiroldegia
Prezioa: Errold. 68€ / Ez errold. 130€

HIPOPRESIBOAK (10 plaza)

Egunak: (A) Astelehen eta asteazkenak,
(B) Astearte eta ostegunak
Ordua: (A) 17:15-18:00, (B) 9:00-9:45
Lekua: Ororbiako kiroldegia
Prezioa: Errold. 198€ / Ez errold. 380€

PILATES (10 plaza)

Egunak: (A, B) Astelehen eta asteazkenak, (C) Astearte eta ostegunak
Ordua: (A) 16:25-17:10, (B) 18:05-18:50, (C) 9:50-10:35.
Lekua: Ororbiako kiroldegia
Prezioa: Errold. 198€ / Ez errold. 380€

YOGA (A. 20 plaza, B. 10 plaza)

Egunak: Astearte eta ostegunak
Ordua: (A) 9:00-10:30, (B) 19:30-21:00
Lekua: (A) Kulturgune (Ororbia), (B) Ororbiako kiroldegia
Prezioa: Errold. 85€ / Ez errold. 162€

ESNATU BIZKARRA (10 plaza)

90%  10% 

Egunak: Astearte eta ostegunak
Ordua: 8:25-8:55. Lekua: Ororbiako kiroldegia
Prezioa: Errold. 136€ / Ez errold. 261€

TRX-ZIKLO INDOOR-STRETCHING (20 plaza)

30%  30%  30%  10% 

Egunak: Astelehen eta asteazkenak
Ordua: (A) 9:05-10:35, (B) 19:15-20:45
Lekua: Ororbiako kiroldegia
Prezioa: Errold. 121€ / Ez errold. 231€

ZUMBA (20 plaza)

60%  30%  10% 

Egunak: Astelehen eta asteazkenak
Orduetgia: (A) 9:00-9:55,
(B) 19:30-20:25, (C) 20:30-21:25.
Lekua: Ororbiako kiroldegia
Prezioa: Errold. 68€ / Ez errold. 130€

DANTZA LATINDARRAK: Bachata, saltsa, kizomba, gupil kubatarra (20 plaza)

Egunak: Ostiralak. Ordua: 19:30-21:00
Lekua: Ororbiako kiroldegia
Prezioa: Errold. 68€ / Ez errold. 130€

INTENTSITATE ALTUKO JARDUERA (20 plaza)

50%  50% 

Egunak: Astearte eta ostegunak
Ordua: 20:00-20:55. Lekua: Ororbiako kiroldegia
Prezioa: Errold. 68€ / Ez errold. 130€

3. adinarentzako jarduerak



MANTENIMENDU SOINKETA (20 plaza)



Egunak: Astelehen eta asteazkenak
Ordua: 16:50-17:50
Adina: 55 urtetik gora
Lekua: Artazkoz
Prezioa: Errold. 68€ / Ez errold. 130€
(Pentsionista eta 65 urtetik gorakoentzat)
Errold. 65€ / ez errold. 127€

ARIKETA FISIKOA ETA MEMORIA (20 plaza)



Egunak: Astelehen eta asteazkenak
Ordua: 10:45-11:40
Adina: 60 urte gora
Lekua: Ororbiako kiroldegia
Prezioa: Errold. 68€ / Ez errold. 130€
(Pentsionista eta 65 urtetik gorakoentzat)
Errold. 65€ / ez errold. 127€



Indarra



Malgutasuna



Erritmoa



Kardia



Erlaxazioa



Ludikoa



2018-2019 PROGRAMA

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA
8:00		Esnatu bizkarra 8:25-8:55		Esnatu bizkarra 8:25-8:55		
9:00	Zumba 9:00-9:55	Hipopresiboak 9:00-9:45	Zumba 9:00-9:55	Hipopresiboak 9:00-9:45		
	TRX+Ziklo+ stretching 9:05-10:35	Abdominal & stretching 9:00-9:55	TRX+Ziklo+ stretching 9:05-10:35	Abdominal & stretching 9:00-9:55		
		Yoga 9:00-10:30 Pilates 9:50-10:35		Yoga 9:00-10:30 Pilates 9:50-10:35		
10:00	Ariketa fisikoa eta memoria 10:45-11:40	Ziklo Indoor 10:00-10:55	Ariketa fisikoa eta memoria 10:45-11:40	Ziklo Indoor 10:00-10:55	Ziklo Xtrem 10:00-11:30	
11:00		Tono Mix 11:00-11:30		Tono Mix 11:00-11:30		Ludoteka euskaraz 11:00-13:00
		Ziklo Express 11:35-12:05		Ziklo Express 11:35-12:05		Ludoteka gaztelerez 11:00-13:00
		Stretching express 12:10-12:40		Stretching express 12:10-12:40		
16:00	Pilates 16:25-17:10 Mantenimendu soinketa 16:50-17:50		Pilates 16:25-17:10 Mantenimendu soinketa 16:50-17:50			
17:00	Hipopresiboak 17:15-18:00 Play English 17:30-19:00	Gazte tonua 17:00-17:45		Gazte tonua 17:00-17:45	Haurrentzako yoga 17:30-18:30	
		Gimnasia Artistikoa 17:30-19:30	Esku pilota 17:00-18:00	Gimnasia Artistikoa 17:30-19:30		
		Tono Mix 17:50-18:20	Hipopresiboak 17:15-18:00	Tono Mix 17:50-18:20		
			Ludoteka euskaraz 17:30-19:00	Ludoteka gaztelerez 17:30-19:00		
18:00	Esku pilota 18:00-19:00	Esku pilota 18:00-19:00		Esku pilota 18:00-19:00	Ziklo Xtrem 18:30-20:00	
	Pilates 18:05-18:50	Ziklo Express 18:25-18:55	Pilates 18:05-18:50	Ziklo Express 18:25-18:55		
	Ziklo Indoor 18:15-19:10		Ziklo Indoor 18:15-19:10			
	Zumba Kids 18:30-19:25		Zumba Kids 18:30-19:25			
19:00	Luzapen eta Tonua 19:10-20:05	Abdominal & Stretching 19:00-19:55	Luzapen eta Tonua 19:10-20:05	Abdominal & Stretching 19:00-19:55		
	Trx+Ziklo+ Stretching 19:15-20:45	Ziklo Indoor 19:00-19:55	Trx+Ziklo+ Stretching 19:15-20:45	Ziklo Indoor 19:00-19:55		
	Zumba 19:30-20:25	Yoga 19:30-21:00	Zumba 19:30-20:25	Yoga 19:30-21:00		
20:00	GAP 20:10-21:05	Abdominal & Stretching 20:00-20:55	GAP 20:10-21:05	Abdominal & Stretching 20:00-20:55	Dantza latindarrak 19:30-21:00	
	Zumba 20:30-21:25	Ziklo Indoor 20:00-20:55	Zumba 20:30-21:25	Ziklo Indoor 20:00-20:55		
		Intentsitate altuko jarduera 20:00-20:55		Intentsitate altuko jarduera 20:00-20:55		

■ Haurrak ■ Gazteak ■ Gazte-helduak ■ 3. Adina