

¡Ahora también
INSCRIPCIONES
ONLINE!

Eta orain
izena emateak
ONLINE
egiteko aukera!



www.oltzaleku.com



OLTZA LEKU

Kultura eta Kirol
PROGRAMA
deportivo-cultural

Temporada 2015-2016
2015-2016ko Denboraldia



OLTZA LEKU

Queridos/as vecinos/as:

Está en vuestras manos el primer programa de actividades de invierno elaborado por la Empresa Pública OLTZALEKU S.L. Como principal novedad, se puede comprobar la ampliación y renovación de la oferta en este curso 2015/2016, evidenciando el esfuerzo por la innovación y mejora continua, intentando con esta oferta llegar al máximo número de personas de la Cendea de Olza.

Con este programa pretendemos fomentar la actividad física de una manera asequible, variada, personalizada y de calidad. En definitiva, promocionar la salud y el ocio a través de hábitos deportivos así como nuestra apuesta por la actividad cultural.

Además de estos aspectos, conviene reseñar el salto que OLTZALEKU realiza a las nuevas tecnologías, facilitando la información y el acceso al Complejo deportivo de la Cendea de Olza a través de www.oltzaleku.com. A partir de ahora, podréis también inscribiros en nuestra web a las actividades, solicitar información, realizar los alquileres y manteneros informados de las actividades deportivas y culturales que se realizarán.

OLTZALEKU S.L. os invita a participar y disfrutar de las actividades animándoos a realizar cuantas aportaciones creáis convenientes para mejorar tanto en la calidad como en la eficiencia de la gestión deportiva/cultural.

Esperamos que este programa resulte de vuestro agrado, estamos a vuestra disposición para cualquier duda o aclaración.

Bizilagun agurgarriak:

Esquetan daukazue OLTZALEKU S.L enpresa publikoak egindako neguko jardueren lehendabiziko programa. Berrikuntza nagusi bezala, aipatu, 2015/2016 ikasturtean eskaintzen diren jarduerak gehitu direla eta horietako batzuk berriak direla instalazioetan. Honekin, etengabeko berrikuntza eta hobekuntzarako esfortzua agerian utzi nahi dugu, eta eskaintza honekin Oltza Zendeako ahalik eta herritar gehienei asebetetzen saiatuko gara.

Programa honekin aktibitate fisiko askotarikoa, pertsonalizatua eta kalitatezkoa era eskuragarri batean sustatzea dugu helburu. Azken finean, osasuna eta aisia, kirol ohituren eta kultur aktibitateen bitartez bultzatu nahi ditugu.

Aipatutakoaz gain, OLTZALEKUK teknologi berrietara eman duen saltoa azpimarratu nahi dugu, www.oltzaleku.com webgunearen bitartez Oltza Zendeako Kirol instalazioetarako sarbidea eta eman beharreko informazioa erraztuko dugu. Hemendik aurrera webgunearen bidez ere jardueretan izena eman dezakezue, informazioa eskatu, alokairuak gauzatu eta burutuko diren kirol eta kultur jardueretaz informazioaren berri izan.

OLTZALEKU S.L.-k jardueretaz gozatu, halaber bertan parte hartzera gonbidatzen zaituzte. Kultur eta kirol kudeaketan, bai kalitate zein eraginkortasunaren aldetik, hobetu ahal izateko beharrezkoak ikusten dituzuen ekarpenak egitera animatzen zaituzte.

Programa hau zuen gustokoa izatea espero dugu, eta zuen esanetara gelditzen gara edozein zalantza argitzeko edo bestelako azalpenetarako.

Abonos y alquileres

ABONAMENDU eta ALOKAIURUAK



SALA DE MUSCULACIÓN CLIMATIZADA

- TABLAS PERSONALIZADAS BIENESTAR: Pérdida de peso, aumento de masa muscular, antiestrés...
- SALUD: Recuperación de lesiones, prevención problemas cardiovasculares, osteoporosis, mejora tensión arterial,...
- Preparación de OPOSICIONES.

MUSKULAZIO GELA KLIMATIZATUA

- TAULA PERTSONALIZATUAK ONGIZATEA: Pisu galtzea, muskulu-masa irabaztea, estresaren aurkakoa,...
- OSASUNA: Lesioetatik errekuperatzea, bihotz hodietako arazoaren prebentzioa, osteoporosia, arteria-presioa hobetzea,...
- OPOSIZIOetarako prestakuntza.

ABONOS ABONUAK

TIPO ABONO ABONU MOTA	12-16 años / urte	17-60 años / urte	+ 65 años / urte
ABONO ANUAL (incluye abono piscina) URTEKO ABONUA (igerilekuko abonua barne)	88 €	155 €	110 €
ABONO INVIERNO (Octubre-Junio) NEGUKO ABONUA (Urria-Ekaina)	65 €	120 €	77 €
ABONO TRIMESTRAL HIRUHILEKO ABONUA	28 €	45 €	33 €
ABONO MENSUAL HILABETEKO ABONUA	16,50 €	28 €	16,50 €
ENTRADA DIARIA EGUNEKO SARRERA	3,30 €	5,50 €	3,30 €



ALQUILERES ALOKAIURUAK

FRONTÓN FRONTOIAK	SIN LUZ ARGIRIK GABE	CON LUZ ARGIAREKIN
ORORBIA	6 €	10 €
ASIAIN	5 €	7 €
SQUASH (45 min.)		7 €



Reservas en el Polideportivo de Ororbia:
Erreserbak Ororbiako kiroldegian:

948 32 23 10

Actividades Infantiles

HAURRENTZAKO JARDUERAK

Actividades a partir de 3 años

LUDOTECA



Espacio dedicado al desarrollo creativo del niño/a realizando manualidades, dibujos, artesanías, juegos y dinámicas lúdicas.
Desarrollo psicomotor y creativo del niño/a.

EN EUSKERA (niños modelo D)

- ➔ **Horario:** Miércoles, 17:30-19:00.
- ➔ **Horario:** Sábado, 10:30-13:00.

EN CASTELLANO

- ➔ **Horario:** Jueves, 17:30-19:00.
- ➔ **Horario:** Sábado, 10:30-13:00.
- ➔ **Lugar:** Polideportivo de Ororbia.
- ➔ **Cuota:** 5€ Emp. | 10€ No emp.

TAEKWONDO



Arte marcial tradicional originario de Corea
Incentiva valores de respeto y de cortesía, así como mejora la forma física y el autocontrol.

- ➔ **Horario:** Lunes y miércoles, 18:00-19:00.
- ➔ **Lugar:** Polideportivo de Arazuri.
- ➔ **Cuota:** 62€ Emp. | 124€ No emp.
- ➔ A partir de 7 años.

NUEVO

3 urtetik gorako jarduerak

LUDOTECA



Haurren garapen sortzaileari eskainitako espazioa, eskulanak, marrazkiak, eskulangintzak, jokoak eta dinamika ludikoen bidez.
Haurren garapen psicomotor eta sortzailea.

EUSKARAZ (D ereduko haurrentzat)

- ➔ **Ordutegia:** Asteazkena, 17:30-19:00.
- ➔ **Ordutegia:** Larunbata, 10:30-13:00.

GAZTELANIAZ

- ➔ **Ordutegia:** Osteguna, 17:30-19:00.
- ➔ **Ordutegia:** Larunbata, 10:30-13:00.
- ➔ **Lekua:** Ororbiako Kiroldegia.
- ➔ **Kuota:** 5€ Err. | 10€ Ez err.

TAEKWONDO



Koreatik etorritako arte martziala.
Errespetuko eta kortesiako balioak sustatzen ditu, sasoi fisikoa eta autokontrola hobetzen ditu.

- ➔ **Ordutegia:** Astelehen eta asteazkenak, 18:00-19:00.
- ➔ **Lekua:** Arazuriko Kiroldegia.
- ➔ **Kuota:** 62€ Err. | 124€ Ez err.
- ➔ 7 urtetik gora.

BERRIA



MULTIDEPORTE



Juegos y dinámicas alternativas para niñas/os (kin-ball, Net-ball, carreras, frontenis, pañuelo, circuitos psicomotrices...)

Desarrolla la psicomotricidad del niño/a de una manera divertida.

➔ **Horario:** Lunes, 17:30-18:30.

➔ **Lugar:** Polideportivo de Ororbia.

➔ **Cuota:** 31€ Emp. | 62€ No emp.

➔ A partir de 6 años.

ZUMBA INFANTIL



Variedad ritmos provenientes de la salsa, merengue, cumbia, reggaetón y samba dirigidos a público infantil con carácter lúdico.

Mejora la forma física y rítmica.

➔ **Horario:** Lunes y miércoles, 18:30-19:30.

➔ **Lugar:** Polideportivo de Ororbia.

➔ **Cuota:** 62€ Emp. | 124€ No emp.

➔ A partir de 7 años.

TÉCNICAS CREATIVAS Y DE PINTURA



Taller creativo de pintura y desarrollo de técnicas básicas.

Desarrolla la habilidad pictórica.

➔ **Horario:** Viernes, 17:30-19:00.

➔ **Lugar:** Polideportivo de Ororbia.

➔ **Cuota:** 40€ Emp. | 80€ No emp.

➔ A partir de 7 años.

NUEVO



KIROLANITZA



Haurrentzako joku eta dinamika alternatiboak (kin-ball, Net-ball, lasterketak, frontenis, painulua, psikomotrizitate zirkuituak...).

Haurren psikomotrizitatea era atseginean lantzen du.

➔ **Ordutegia:** Astelehena, 17:30-18:30.

➔ **Lekua:** Ororbiako Kiroldegia.

➔ **Kuota:** 31€ Err. | 62€ Ez err.

➔ 6 urtetik gora.

HAURRENTZAKO ZUMBA



Haurrentzat zuzendutako erritmo ezberdineko dantzak saltsa, merengea, cumbia, reggaeton eta sambatik etorritakoak.

Saso fisiko eta erritmikoa hobetzen du.

➔ **Ordutegia:** Astelehen eta asteazkenak, 18:30-19:30.

➔ **Lekua:** Ororbiako Kiroldegia.

➔ **Kuota:** 62€ Err. | 124€ Ez err.

➔ 7 urtetik gora.

TEKNIKA SORTZAILEAK ETA PINTURA



Pinturako lantegi sortzailea eta oinarrizko tekniken garapena.

Trebetasun piktorikoa garatzen du.

➔ **Ordutegia:** Ostirala, 17:30-19:00.

➔ **Lekua:** Ororbiako Kiroldegia.

➔ **Kuota:** 40€ Err. | 80€ Ez err.

➔ 7 urtetik gora.

BERRIA



Actividades Juvenil-Adulto

GAZTE ETA HELDUENTZAKO JARDUERAK

TRX + CICLO INDOOR + STRETCHING



Entrenamiento de fuerza en suspensión (correas), cardiovascular (bicicleta al ritmo de la música) y técnicas de estiramiento.
Mejora la fuerza, tonifica, quita la grasa corporal y aumenta la flexibilidad.

- ➔ **A. Horario:** Lunes y miércoles, 9:00-10:30.
- ➔ **B. Horario:** Lunes y miércoles, 19:15-20:45. **NUEVO**
- ➔ **Cuota:** 100€ Emp. | 200€ No emp.
- ➔ **C. Horario:** Viernes, 9:00-10:30. **NUEVO**
- ➔ **D. Horario:** Viernes, 19:00-20:30. **NUEVO**
- ➔ **Cuota:** 55€ Emp. | 110€ No emp.
- ➔ **Lugar:** Polideportivo de Ororbia.

TRX + ZIKLO INDOOR + STRETCHING



Esekiduran landutako indarra(uhaletan), lan kardiobaskularra (txirrindulan musikaren erritmoarekin) eta luzapen tekniketako entrenamendua.
Indarra hobetu, tonifikatu, gorputzaren gantza kendu eta malgutasuna handitzen du.

- ➔ **A. Ordutegia:** Astelehen eta asteazkenak, 9:00-10:30.
- ➔ **B. Ordutegia:** Astelehen eta asteazkenak, 19:15-20:45. **BERRIA**
- ➔ **Cuota:** 100€ Err. | 200€ Ez err.
- ➔ **C. Ordutegia:** Ostirala, 9:00-10:30. **BERRIA**
- ➔ **D. Ordutegia:** Ostirala, 19:00-20:30. **BERRIA**
- ➔ **Cuota:** 55€ Err. | 110€ Ez err.
- ➔ **Lekua:** Ororbiako Kiroldegia.



ABDOMINAL & CORE



Entrenamiento abdominal y core (tronco) en sesiones de media hora.
Tonifica musculatura del tronco.

- ➔ **Horario:** Martes y viernes, 18:30-19:00.
- ➔ **Lugar:** Polideportivo de Ororbia.
- ➔ **Cuota:** 55€ Emp. | 110€ No emp.

NUEVO

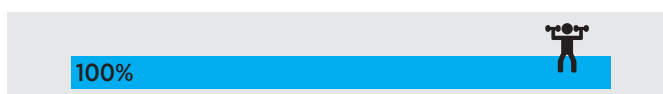
ABDOMINAL & KORE



Entrenamendu abdominala eta kore-a (enborra), ordu erdiko saioetan .
Enborreko muskulatura indartzen du.

- ➔ **Ordutegia:** Astearte eta ostiralak, 18:30-19:00.
- ➔ **Lekua:** Ororbiako Kiroldegia.
- ➔ **Cuota:** 55€ Err. | 110€ Ez err.

BERRIA



AEROBIC & STEP



Secuencias rítmicas de aerobio y step (escalón) de una forma variada y entretenida.
Mejora la forma física y rítmica.

- ➔ **A. Horario:** Lunes y miércoles, 10:00-11:00.
- ➔ **B. Horario:** Martes y jueves, 21:00-22:00.
- ➔ **Lugar:** Polideportivo de Ororbia.
- ➔ **Cuota:** 62€ Emp. | 124€ No emp.

NUEVO

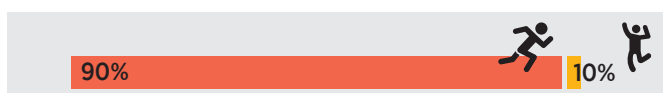
AEROBIC & STEP



Modu askotan eta era atseginean egindako aerobio eta step sekuentzia erritmikoak .
Sasoi fisiko eta erritmikoa hobetzen ditu.

- ➔ **A. Ordutegia:** Astelehen eta asteazkenak, 10:00-11:00.
- ➔ **B. Ordutegia:** Astearte eta ostegunak, 21:00-22:00.
- ➔ **Lekua:** Ororbiako Kiroldegia.
- ➔ **Cuota:** 62€ Err. | 124€ Ez err.

BERRIA



ACTIVIDAD FÍSICA COGNITIVA



Ejercicio físico y de activación cerebral **para personas mayores de 55 años.**
Mejora la forma física y cognitiva (memoria, atención, procesamiento, ritmo...) de las personas.

- ➔ **Horario:** Martes y jueves, 10:00-11:00.
- ➔ **Lugar:** Polideportivo de Ororbia.
- ➔ **Cuota:** 62€ Emp. | 124€ No emp.
- ➔ A partir de 55 años.

NUEVO

ARIKETA FISIKO KOGNITIBOA



55 urtetik gorako pertsonen garunaren aktibazioa lantzen duen ariketa fisikoa.
Sasoi fisiko eta kognitiboa hobetzen ditu (memoria, arreta, prozesatzea, erritmoa...).

- ➔ **Ordutegia:** Astearte eta ostegunak, 10:00-11:00.
- ➔ **Lekua:** Ororbiako Kiroldegia.
- ➔ **Kuota:** 62€ Err. | 124€ Ez err.
- ➔ 55 urtetik gora.

BERRIA



CICLO INDOOR



Entrenamiento aeróbico en bici estática al ritmo de la música.
Mejora la capacidad aeróbica y quita la grasa corporal.

- ➔ **A. Horario:** Martes y jueves, 10:30-11:30.
- ➔ **B. Horario:** Martes y jueves, 20:00-21:00.
- ➔ **Lugar:** Polideportivo de Ororbia.
- ➔ **Cuota:** 100€ Emp. | 200€ No emp.

NUEVO

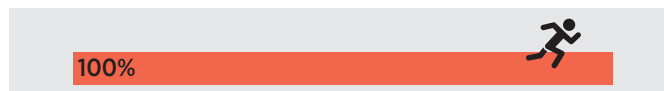
ZIKLO INDOOR



Bizikleta estatikoan musikaren erritmoarekin egindako entrenamendu aerobikoa.
Ahalmen aerobikoa hobetzen du eta gorputzaren gantza kentzen du.

- ➔ **A. Ordutegia:** Astearte eta ostegunak, 10:30-11:30.
- ➔ **B. Ordutegia:** Astearte eta ostegunak, 20:00-21:00.
- ➔ **Lekua:** Ororbiako Kiroldegia.
- ➔ **Kuota:** 100€ Err. | 200€ Ez err.

BERRIA



CICLO EXPRESS



Entrenamiento aeróbico en bici estática al ritmo de la música en sesiones de media hora pero con una intensidad mayor.
Mejora la capacidad aeróbica y quita la grasa corporal.

- ➔ **Horario:** Lunes y miércoles, 14:15-14:45.
- ➔ **Lugar:** Polideportivo de Ororbia.
- ➔ **Cuota:** 55€ Emp. | 110€ No emp.

NUEVO

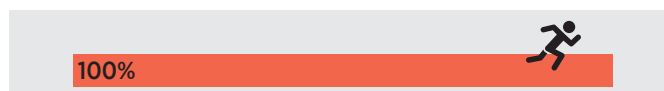
ZIKLO EXPRESS



Bizikleta estatikoan musikaren erritmoarekin egindako 30 minutuko saioetan egindako intentsitate handiagoko entrenamendu aerobikoa.
Ahalmen aerobikoa hobetzen du eta gorputzaren gantza kentzen du.

- ➔ **Ordutegia:** Astelehen eta asteazkenak, 14:15-14:45.
- ➔ **Lekua:** Ororbiako Kiroldegia.
- ➔ **Kuota:** 55€ Err. | 110€ Ez err.

BERRIA



Actividades Juvenil-Adulto

GAZTE ETA HELDUENTZAKO JARDUERAK

BAILES LATINOS



Baile originario de Latinoamérica.
Mejora la forma física y rítmica.

- ➔ **Horario:** Viernes, 20:15-21:45.
- ➔ **Lugar:** Polideportivo de Ororbia.
- ➔ **Cuota:** 62€ Emp. | 124€ No emp.

NUEVO

DANTZA LATINDARRAK



Hegoamerikatik etorritako dantzak.
Sasoi fisiko eta erritmikoa hobetzen ditu.

- ➔ **Ordutegia:** Ostirala, 20:15-21:45.
- ➔ **Lekua:** Ororbiako Kiroldegia.
- ➔ **Kuota:** 62€ Err. | 124€ Ez err.

BERRIA

50%



50%



FUNCIONAL EXPRESS



Acondicionamiento físico intenso (fuerza y aeróbico) en sesiones de media hora.
Mejora la condición física.

- ➔ **A. Horario:** Lunes y miércoles, 21:30-22:00.
- ➔ **B. Horario:** Martes y jueves, 14:15-14:45.
- ➔ **Lugar:** Polideportivo de Ororbia.
- ➔ **Cuota:** 55€ Emp. | 110€ No emp.

NUEVO

FUNZIONALEAL EXPRESS



Egokitzapen fisiko bizia (indarra eta aerobikoa) ordu erdiko saioetan.

Egoera fisikoa hobetzen du.

- ➔ **A. Ordutegia:** Astelehen eta asteazkenak, 21:30-22:00.
- ➔ **B. Ordutegia:** Astearte eta ostegunak, 14:15-14:45.
- ➔ **Lekua:** Ororbiako Kiroldegia.
- ➔ **Kuota:** 55€ Err. | 110€ Ez err.

BERRIA

50%



50%



GAP



Trabajos de Glúteo, Abdomen y Pierna, dirigido en sesiones coreográficas o bien de suelo.
Tonifica el cuerpo.

- ➔ **Horario:** Martes y jueves, 9:00-10:00.
- ➔ **Lugar:** Polideportivo de Arazuri.
- ➔ **Cuota:** 62€ Emp. | 124€ No emp.

NUEVO

GAP



Ipurmasaila, abdomen eta hankak lantzen dituen jarduera, saio koreografiko eta lurrekoen bidez.
Gorputza tonifikatzen du.

- ➔ **Ordutegia:** Astearte eta ostegunak, 9:00-10:00.
- ➔ **Lekua:** Arazuriko Kiroldegia.
- ➔ **Kuota:** 62€ Err. | 124€ Ez err.

BERRIA

GAP EXPRESS



Trabajos de Glúteo, Abdomen y Pierna, dirigido en sesiones coreográficas o bien de suelo de media hora pero con un poco más de intensidad.
Tonifica el cuerpo.

- ➔ **Horario:** Martes y viernes, 18:00-18:30.
- ➔ **Lugar:** Polideportivo de Ororbia.
- ➔ **Cuota:** 55€ Emp. | 110€ No emp.

NUEVO

GAP EXPRESS



Ipurmasaila, abdomen eta hankak lantzen dituen 30 minutuko eta intentsitate altuagoko jarduera, saio koreografiko eta lurrekoen bidez.
Gorputza tonifikatzen du.

- ➔ **Ordutegia:** Astearte eta ostiralak, 18:00-18:30.
- ➔ **Lekua:** Ororbiako Kiroldegia.
- ➔ **Kuota:** 55€ Err. | 110€ Ez err.

BERRIA

50%



50%



GIMNASIA DE MANTENIMIENTO



Ejercicio físico variado y totalmente medido para mejorar la condición física de personas **mayores de 55 años**.

Mejora la calidad de vida de estas personas.

- ➔ **Horario:** Lunes y miércoles, 17:30-18:30.
- ➔ **Lugar:** Concejo de Artazcoz.
- ➔ **Cuota:** 62€ Emp. | 124€ No emp.

MANTENIMENDU SOINKETA



Erabat neurtutako era askotako ariketa fisikoa **55 urtetik gorako**en baldintza fisikoa hobetzeko.

Pertsona hauen bizi-kalitatea hobetzen du.

- ➔ **Ordutegia:** Astelehen eta asteazkenak, 17:30-18:30.
- ➔ **Lekua:** Artazkozko Kontzejua.
- ➔ **Kuota:** 62€ Err. | 124€ Ez err.



KIROL-MIX JUVENIL-ADULTO



Actividad donde se realizan diversas dinámicas y disciplinas deportivas: fitness, circuitos, badminton, balonmano, kin-ball...

Mejora la fuerza y tonifica el cuerpo.

- ➔ **Horario:** Martes y jueves, 20:00-21:00.
- ➔ **Lugar:** Polideportivo de Ororbia.
- ➔ **Cuota:** 62€ Emp. | 124€ No emp.

NUEVO

GAZTE ETA HELDUENTZAKO KIROL MIX



Kirol eta dinamika ezberdinen jarduera: fitness zirkuituak, badmintona, eskubaloia, kin-ball-a... Indarra hobetu eta gorputza tonifikatzen ditu.

- ➔ **Ordutegia:** Astearte eta ostegunak, 20:00-21:00.
- ➔ **Lekua:** Ororbiako Kiroldegia.
- ➔ **Kuota:** 62€ Err. | 124€ Ez err.

BERRIA



ABDOMINAL STRETCHING



Entrenamiento abdominal y core (tronco), y técnicas de estiramiento.

Mejora el estado de salud de la espalda y la flexibilidad en general.

- ➔ **A. Horario:** Martes y jueves, 9:00-10:00.
- ➔ **B. Horario:** Martes y jueves, 19:00-20:00.
- ➔ **C. Horario:** Martes y jueves, 20:00-21:00.
- ➔ **Lugar:** Polideportivo de Ororbia.
- ➔ **Cuota:** 62€ Emp. | 124€ No emp.

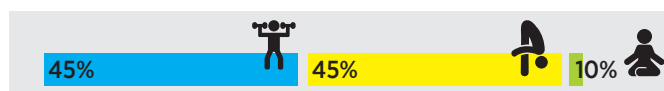
ABDOMINAL STRETCHING



Entrenamendu abdominala eta kore-a (enborra), eta luzapen teknikak.

Bizkarraren osasun-egoera eta malgutasuna hobetzen ditu oro har.

- ➔ **A. Ordutegia:** Astearte eta ostegunak, 9:00-10:00.
- ➔ **B. Ordutegia:** Astearte eta ostegunak, 19:00-20:00.
- ➔ **C. Ordutegia:** Astearte eta ostegunak, 20:00-21:00.
- ➔ **Lekua:** Ororbiako Kiroldegia.
- ➔ **Kuota:** 62€ Err. | 124€ Ez err.



Actividades Juvenil-Adulto

GAZTE ETA HELDUENTZAKO JARDUERAK

TRX



Entrenamiento de fuerza con correas, cuya intensidad se gradúa con la inclinación del cuerpo. Mejora la fuerza y tonifica el cuerpo.

- ➔ **Horario:** Martes y jueves, 19:15-20:00.
- ➔ **Lugar:** Polideportivo de Ororbia.
- ➔ **Cuota:** 62€ Emp. | 124€ No emp.

TRX



Uhalekin landutako indar-entrenamendua. Intentsitatea gorputzaren inklinazioaren arabera neurtzen da. Indarra hobetzen du eta gorputza itonifikatzen du.

- ➔ **Ordutegia:** Astearte eta ostegunak, 19:15-20:00.
- ➔ **Lekua:** Ororbiako Kiroldegia.
- ➔ **Kuota:** 62€ Err. | 124€ Ez err.

100%



YOGA



Disciplina postural que ejercita mente y cuerpo. Mejora la postura y relaja mentalmente.

- ➔ **A. Horario:** Martes y jueves, 9:00-10:30.
- ➔ **B. Horario:** Martes y jueves, 20:00-21:30.
- ➔ **Lugar:** Polideportivo de Ororbia.
- ➔ **Cuota:** 77€ Emp. | 154€ No emp.

YOGA



Burua eta gorputza lantzen dituen diziplina. Postura hobetzen du eta mentalki lasaitzen du.

- ➔ **A. Ordutegia:** Astearte eta ostegunak, 9:00-10:30.
- ➔ **B. Ordutegia:** Astearte eta ostegunak, 20:00-21:30.
- ➔ **Lekua:** Ororbiako Kiroldegia.
- ➔ **Kuota:** 77€ Err. | 154€ Ez err.

50%



50%



ZUMBA



Variación de ritmos provenientes de la salsa, merengue, cumbia, reggaetón y samba. Mejora la forma física y rítmica.

- ➔ **A. Horario:** Lunes y miércoles, 9:00-10:00. **NUEVO**
- ➔ **B. Horario:** Lunes y miércoles, 19:30-20:30.
- ➔ **C. Horario:** Lunes y miércoles, 20:30-21:30.
- ➔ **Lugar:** Polideportivo de Ororbia.
- ➔ **Cuota:** 62€ Emp. | 124€ No emp.

ZUMBA



Erritmo ezberdineko dantzak, saltsa, merenguea, cumbia, reggaeton eta sambatik etorritakoak Sasoi fisiko eta erritmikoa hobetzen ditu.

- ➔ **A. Ordutegia:** Astelehen eta asteazkenak, 9:00-10:00. **BERRIA**
- ➔ **B. Ordutegia:** Astelehen eta asteazkenak, 19:30-20:30.
- ➔ **C. Ordutegia:** Astelehen eta asteazkenak, 20:30-21:30.
- ➔ **Lekua:** Ororbiako Kiroldegia.
- ➔ **Kuota:** 62€ Err. | 124€ Ez err.

90%



10%



Y además... ETA GAINERA...

ESCUELAS DEPORTIVAS Y ACTIVIDAD JUVENIL-ADULTOS CURSO 2015-16

PELOTA A MANO ("Bilingüe")

- **Edades:** A partir de 5 años.
- **Lugar:** Frontón Abajitabidea Ororbia.
- **Horario:** martes y jueves, 17:15-19:00 (2 grupos).
- **Precio:** empadronado 62 €. No empadronado 75 €. Prioridad empadronado-a y zona básica escolar.
- **+ Info:** abaxitabidea@gmail.com.

RUGBY

- **Edades:** A partir de 6 años.
- **Lugar:** Campo rugby Berokizelaia Arazuri.
- **Horario:** Miércoles y viernes. 18:00-20:00.
- **+ Info:** 617 293 217 / club@launicarugbytaldea.es

MOUNTAIN BIKE

- **Edades:** A partir de 8 a 18 años.
- **Horario:** Miércoles y sábado.
- **Lugar:** Ororbia.
- **+ Info:** 608 563 867 / ilturrotz@gmail.com.

FUTBOL, FUTBOL 8, FUTBOL SALA. BEISBOL

NUEVO

- **Edades:** Niños a partir de los 6 años.
- **Lugar:** Instalaciones CD Pamplona (Lizasoain) y Frontón Abajitabidea (Ororbia).
- **+ Info:** 948 225 777 / info@cdpamplona.com

GIMNASIA ARTISTICA

- **Edades:** A partir de los 4 hasta 12 años.
- **Horario:** Martes y jueves, 17:30- 19:30 (2 grupos).
- **Lugar:** Polideportivo Berokizelaia (Arazuri).
- **+ Info:** Age-sport, 659 178 576.

CAPOEIRA Y ACROBACIAS

- **Edades:** A partir de los 4 hasta 12 años.
- **Horario:** Viernes, 18:00-19:30 (2 grupos).
- **Lugar:** Polideportivo Berokizelaia (Arazuri).
- **+ Info:** Ascana, 659 178 576 .

HERRI KIROLAK

Escuela deportiva, a partir de enero 2016.

- **Edades:** niños/as a partir de 10 años.
- **+ Info:** CD Artzanegi, 679 640 793.

KIROL ESKOLAK ETA GAZTE ETA HELDUENTZAKO JARDUERAK 2015-16

ESKUKO PILOTA (elebitan)

- **Adina:** 5 urtetik gorakoak.
- **Lekua:** Ororbiako Abajitabidea frontoia.
- **Ordutegia:** Astearte eta ostegunak, 17:15-19:00 (2 talde).
- **Prezioa:** 62 € erroldatuak. 75 € ez erroldatuak. Lehenasuna erroldatuak eta eskolako eremukoak.
- **+ Info:** abaxitabidea@gmail.com.

RUGBY

- **Adina:** 6 urtetik gorakoak.
- **Lekua:** Arazuriko Berokizelaia kiroldegia.
- **Ordutegia:** Asteazken eta ostiralak, 18:00-20:00.
- **+ Info:** 617 293 217 / club@launicarugbytaldea.es

MOUNTAIN BIKE

- **Adina:** A partir de 8 a 18 años.
- **Ordutegia:** Asteazken eta larunbata.
- **Lekua:** Ororbia.
- **+ Info:** 608 563 867 / ilturrotz@gmail.com.

FUTBOLA, FUTBOL 8, ARETOKO FUTBOLA ETA BEISBOLA

BERRIA

- **Adina:** 6 urtetik gorako haurrak.
- **Lekua:** Pamplona KE-ko kirol instalazioetan (Lizasoain) eta Ororbiako Abajitabidea kiroldegian.
- **+ Info:** 948 225 777 / info@cdpamplona.com.

GIMNASIA ARTISTIKOIA

- **Adina:** 4 eta 12 urte bitartekoak.
- **Ordutegia:** Astearte eta ostegunak, 17:30-19:30 (2 talde).
- **Lekua:** Arazuriko Berokizelaia kiroldegia.
- **+ Info:** Age-sport Kirol Taldea , 659 178 576.

KAPOEIRA ETA AKROBAZIAK

- **Adina:** 4 eta 12 urte bitartekoak.
- **Ordutegia:** Ostirala, 18:00-19:30 (2 talde).
- **Lekua:** Arazuriko Berokizelaia kiroldegia.
- **+ Info:** Ascana, 659 178 576 .

HERRI KIROLAK

Kirol eskola. 2016ko urtarriletik aurrera.

- **Adina:** 10 urtetik gorakoak.
- **+ Info:** Artzanegi kirol Elkarte, 679 640 793.



Y además... ETA GAINERA...

ESPECTÁCULOS Y COMPETICIONES DEPORTIVAS

VII. EDICIÓN MARATÓN PATINAJE VELOCIDAD PAMPLONA - PUENTE LA REINA PRUEBA DEPORTIVA ÉLITE Y POPULAR (domingo 13 septiembre)

Recorrido Cendea: horario aproximado de paso:
Puente de Ororbia, 10:20 - Ibero: 10:25.

➔ **Organiza:** C. P. BERRIRO ERE.

TROFEO ARAZURI DE MOUNTAIN BIKE

➔ **Horario:** domingo 20 de septiembre.
10:30, escuelas deportivas. A las 11:00 el resto.

➔ **Lugar:** Frontón Arazuri.

➔ **Organiza:** C. C. ITURROTZ.

TROFEO CENDEA OLZA (ORORBIA) DE MOUNTAN BIKE

➔ **Horario:** domingo 18 octubre. 10:30, escuelas
deportivas. A las 11:00 el resto.

➔ **Lugar:** Polideportivo Abajitabidea. Ororbia.

➔ **Organiza:** C. C. ITURROTZ.

XII. CAMPEONATO PALETA GOMA. ORORBIA

Mes de Noviembre: sábado tarde y domingo
mañana (4 fines de semana).

Inscripciones octubre. Plazas limitadas
abaxitabidea@gmail.com.

➔ **Organiza:** CLUB PELOTAZALE ABAXITABIDEA.



KIROL IKUSKIZUN ETA LEHIAKETAK

ABIADURAZKO PATINAJE VII MARATOIA. IRUÑA - GARES KIROL PROBA: ELITE ETA HERRIKOA (irailaren 13an, igandea)

Ibilbidea Zendea: gutxi gora beherako ordutegia:
Ororbiako zubia: 10:20 - Ibero: 10:25.

➔ **Antolatzailea:** BERRIRO ERE P.E.

MOUNTAIN BIKE LASTERKETA. ARAZURIKO SARIA

➔ **Ordutegia:** Irailaren 20an, igandea.
10:30ean, kirol eskolak. 11:00etan, gainerakoak.

➔ **Tokia:** Arazuriko frontoia.

➔ **Antolatzailea:** ITURROTZ TT.

MOUNTAN BIKE LASTERKETA. OLTZA ZENDEAKO SARIA (ORORBIA)

➔ **Ordutegia:** Urriaren 11n, igandea, 10:30ean kirol
eskolak. 11:00etan gainerakoak.

➔ **Tokia:** Abajitabidea kiroldegia. Ororbia

➔ **Antolatzailea:** ITURROTZ TT.

GOMAZKO PALETA XII TXAPELKETA. ORORBIA

Azaroan zehar: Larunbatak arratsaldean eta
igandeak goizez (4 asteburu).

Izen-ematea: Urrian. Plaza mugatuak.
abaxitabidea@gmail.com

➔ **Antolatzailea:** ABAXITABIDEA P.E.





ACTIVIDADES CULTURALES MUNICIPALES CURSO 2015-16

ESCUELA MÚSICA CENDEA OLZA-ORKOEN (Infantil-Juvenil-adultos)

Horario de atención al público: lunes y miércoles
9:30-11:00. (Orkoien-Ororbía).

➔ **+ Info:** 948 322 549 – 673 330 367.

CLASES DE EUSKERA. (Juvenil-adulto)

- ➔ **Lugar:** Centro Cívico Orkoien.
Comienzo de cursos 5 de octubre. Cuota: 153 €.
B1-B2 (5º- 6º): lunes y miércoles.
- ➔ **Horario:** 19:00-21:00. A1-A2 (2º-4º): Martes y
jueves.
- ➔ **Horario:** 19:00-21:00.
Posibilidad de becas para estudio euskera.
Consulta en tu Ayuntamiento.
- ➔ **+ Info:** Servicio Euskera, 948 321 031.

CURSO DE TALLA DE MADERA. (Juvenil-adulto)

- ➔ **Horario:** Jueves, 18:00-20:00.
- ➔ **Lugar:** Taller de Arazuri (Joseba Burusko).
Plazas limitadas (12), por orden de inscripción.
- ➔ **Precio:** 124 € No empadronados 248 €.
- ➔ **+ Info:** Servicio Deporte – Cultura Ayto.

IV. CICLO DE CINE-COLOQUIO MUJER (Juvenil-adulto). Entrada gratuita

Moderado por Jeannette R. Goikotxeta psicóloga.
Un viernes cada mes de Octubre a Marzo.

➔ **+ Info:** páginas 14 y 15.

ACTIVIDADES CULTURALES ASOCIACIONES CENDEA DE OLZA

CURSOS DE INGLÉS (A partir de 6 años)

- ➔ **Lugar:** Concejo de Asiain.
- ➔ **Organiza:** Asociación Berdelín, 676 005 860.

CURSOS DE RELAJACIÓN (Juvenil-adulto)

- ➔ **Horario:** Viernes, 19:45 - 21:00.
- ➔ **Lugar:** Ayuntamiento de Ororbía.
- ➔ **Organiza:** Asociación Agua Negra, 606 853 751 .

UDAL KULTUR JARDUERAK 2015-16 IKASTURTEA

MUSIKA ESKOLA. OLTZA ZENDEA-ORKOEN (Haurrak, gazteak eta helduak)

Jendaurreko ordutegia: Astelehen eta
asteazkenak, 9:30-11:00.

➔ **+ Info:** 948 322 549 – 673 330 367.

EUSKARA KLASEAK (Gazteak eta helduak)

- ➔ **Tokia:** Orkoien Gizarte Etxea.
Ikasturtearen hasiera: Urriaren 5ean. Cuota: 153 €.
B1-B2 (5.-6. urratsa): Astelehen eta asteazkenetan.
- ➔ **Ordutegia:** 19:00-21:00. A1-A2 (2.-4. urratsa):
Astearte eta ostegunetan.
- ➔ **Ordutegia:** 19:00-21:00.
Euskara ikasteko diru-laguntzak. Galdetu zure
Udaletxean.
- ➔ **+ Info:** Euskara Zerbitzuan, 948 321 031.

ZURA LANTZEKO IKASTAROA (gazteak eta helduak)

- ➔ **Ordutegia:** Ostegunak, 18:00-20:00.
Lekua: Arazuriko Tailerra (Joseba Burusko).
- ➔ Plaza mugatuak (12), izen ematearen arabera.
- ➔ **Prezioa:** 124 € erroldatuak, 248 € ez erroldatuak.
- ➔ **+ Info:** Udaleko Kirol eta Kultur Zerbitzuan.

EMAKUMEENTZAKO ZINEMA IV ZIKLOA (gazteak eta helduak)

Jeannette R. Goikotxeta psikologoak bideratua.
Urria eta martxoa bitarte, ostiral bat hilabetean.

➔ **+ Info:** 14 eta 15. orrialdeetan.

OLTZA ZENDEAKO ELKATEEN KULTUR EKITALDIAK

HAURRENTZAKO INGELERA IKASTAROAK (6 urtetik aurrera)

- ➔ **Lekua:** Asiaingo kontzejua.
- ➔ **Antolatzailea:** Berdelín Elkarte, 676 005 860 .

ERLAJAZIO IKASTAROA (Gazteak eta helduak)

- ➔ **Ordutegia:** Ostiralak, 17:45-19:00.
- ➔ **Lekua:** Oltza Zendeako Udaletxean.
- ➔ **Antolatzailea:** Agua negra elkarte, 606 853 751.

IV CICLO CINE MUJER

EMAKUMEAREN IV. ZINEMA-ZIKLOA



Viernes, 16 de Octubre
Urriak 16, ostirala
20:00 h

“LOS CHICOS ESTÁN BIEN”

Concejo de Izkue
Izkueko Kontzejua

IV CICLO-CINE MUJER

Emakumearen IV. ZINEMA-ZIKLOA



DEBEKATUA DAGO ASPERTZEA. PROHIBIDO ABURTIRSE.



Viernes, 13 de Noviembre
Azorak 13, ostirala
20:00 h

“AGOSTO”

Concejo de Artazkoz
Artazkozko Kontzejua

IV CICLO-CINE MUJER

Emakumearen IV. ZINEMA-ZIKLOA



DEBEKATUA DAGO ASPERTZEA. PROHIBIDO ABURTIRSE.



Viernes, 11 de diciembre
Abenduak 11, ostirala
20:00 h

“LA VERDAD OCULTA”

Ororbiako Kulturgunea
Antigua casa médico Ororbia

IV CICLO-CINE MUJER

Emakumearen IV. ZINEMA-ZIKLOA



DEBEKATUA DAGO ASPERTZEA. PROHIBIDO ABURTIRSE.





Viernes, 22 de enero
Urtarrilak 22, ostirala
20:00 h

“LOREAK”

(subtítulos en castellano)

Ororbiako Kulturgunea
Antigua casa médico Ororbía

IV CICLO-CINE MUJER

Emakumearen IV. ZINEMA-ZIKLOA



DEBEKATUA DAGO ASPERTZEA. PROHIBIDO ABUTURISE.



Viernes, 19 de febrero
Otsailak 19, ostirala
20:00 h

“LA FUENTE DE LAS MUJERES”

Concejo de Asiain
Asiaingo Kontzejua

IV CICLO-CINE MUJER

Emakumearen IV. ZINEMA-ZIKLOA



DEBEKATUA DAGO ASPERTZEA. PROHIBIDO ABUTURISE.



Viernes, 11 de marzo 2016
Urriak 16, ostirala
20:00 h

“PAGO JUSTO”

Concejo de Izkué
Izkueko Kontzejua

IV CICLO-CINE MUJER

Emakumearen IV. ZINEMA-ZIKLOA



DEBEKATUA DAGO ASPERTZEA. PROHIBIDO ABUTURISE.

TEMPORADA 2015-2016

INFORMACIÓN e INSCRIPCIONES

En el Polideportivo de Ororbia.
Tel: 948 32 23 10.

FECHAS DE INSCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Del 7 al 18 de Septiembre.

Pago de Inscripciones

Caixa: **ES70 2100 5174 87 0200025931**

Formas de pago:

- Transferencia bancaria (traer justificante).
- Pago con tarjeta (en la instalación).
- Vía web.

INICIO DE CURSO: 1 de Octubre.

Nº mínimo de participantes: 12 personas.

2015-2016eko DENBORALDIA

INFORMAZIOA eta IZENA EMATEKO

Ororbiako kiroldegian.
Tel: 948 32 23 10.

JARDUERETAN IZENA EMATEKO DATAK

Irailaren 7tik 18ra.

Izen-emateen ordainketa

Caixa: **ES70 2100 5174 87 0200025931**

Ordaintzeko moduak:

- Transferentzia eginez (ekarri ordainketa agiria).
- Txartelarekin (instalazioan).
- Webgunearen bidez.

IKASTURTEAREN HASIERA: Urriak 1.

Gutxienezko kopurua: 12 pertsona.



PUERTAS ABIERTAS DE ACTIVIDADES

(Charlas y Exhibiciones)

DEL 14 AL 18 DE SEPTIEMBRE

¡Llámanos e infórmate!

**JARDUEREN
ATE IREKIAK**

(Hitzaldiak eta erakusketaldiak)

IRAILAK 14TIK 18RA

Deitu eta informa zaitez!



**OLTZA
LEKU**

COMPLEJO DEPORTIVO CENDEA DE OLZA
OLTZA ZENDEAKO KIROL GUNEA

☎ 948 32 23 10 / 948 32 24 37

✉ info@oltzaleku.com

www.oltzaleku.com

SERVICIO DEPORTE Y CULTURA
KULTUR ETA KIROL ZERBITZUA

☎ 948 32 13 53

✉ culturaydeporte@ayuntamientoolza.com

www.ayuntamientoolza.com