



www.oltzaleku.com

INSCRIPCIONES
IZEN-EMATEAK



1. ENTRA EN LA WEB
1. WEBGUNEAN SARTU



2. REGÍSTRATE
2. IZENA EMAN



3. RELLENA EL
FORMULARIO
3. FORMULARIOA BETE



¡A DISFRUTAR!
GOZATZERA!



OLTZA LEKU

Kultura eta Kirol
PROGRAMA
Deportivo-Cultural

Temporada 2016-2017
2016-2017ko Denboraldia

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.

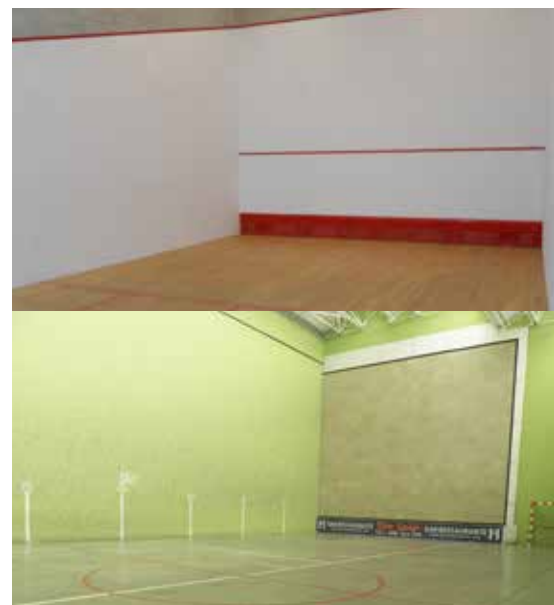
ABONOS / ABONAMENDUAK

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



ALQUILERES / ALOKAIURUAK

ESPACIOS ESPASIOAK	SIN LUZ ARGIRIK GABE	CON LUZ ARGIAREKIN
FRONTÓN ORORBIA	6 €	10 €
FRONTÓN ASIAIN	5 €	7 €
SQUASH ORORBIA (45 min.)		7 €
FUTBOL SALA ORORBIA	20 €	25 €



Reservas en el Polideportivo de Ororbia:
Erreserbak Ororbiako kiroldegian:

948 32 23 10

Actividades Infantiles

HAURRENTZAKO JARDUERAK

Actividades a partir de 3 años

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

ZUMBA KIDS (Bilingüe)



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.

NUEVO

PSICOMOTRICIDAD Y EXPRESIÓN



Desarrollo de las posibilidades motrices, expresivas y creativas a partir del cuerpo y el movimiento.

- ➔ **Horario:** Lunes, 17:00-18:00.
- ➔ **Lugar:** Polideportivo de Ororbia.
- ➔ **Cuota:** 31€ Emp. | 62€ No emp.
- ➔ A partir de 4 años.

NUEVO

KIROL MIX



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:** Martes y jueves, 17:00-18:00.
- ➔ **Lugar:** Polideportivo de Ororbia.
- ➔ **Cuota:** 62€ Emp. | 124€ No emp.
- ➔ A partir de 7 años.

NUEVO

3 urtetik gorako jarduerak

KIROL JARDUERAK

ZUMBA KIDS (Elebiz)



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

Sasoi fisiko eta erritmikoa hobetzen du.

- ➔ **Ordutegia:** Astelehen eta asteazkenak, 18:30-19:30.
- ➔ **Lekua:** Ororbiako Kiroldegia.
- ➔ **Cuota:** 62€ Err. | 124€ Ez err.
- ➔ 7 urtetik gora.

BERRIA

PSIKOMOTRIZITATEA ETA ADIERAZPENA



Gorputza eta mugimenduaren bitartez, motrizitatea, adieraztasuna eta garapen sortzialesak lantzen ditu.

- ➔ **Ordutegia:** Astelehenak, 17:00-18:00.
- ➔ **Lekua:** Ororbiako Kiroldegia.
- ➔ **Cuota:** 31€ Err. | 62€ Ez err.
- ➔ 4 urtetik gora.

BERRIA

KIROL MIX



Haurrentzako joku eta dinamika alternatiboak (kin-ball, Net-ball, lasterketak, frontenis, painulua, psikomotrizitate zirkuituak...). Haurren psikomotrizitatea era atseginean lantzen du.

- ➔ **Ordutegia:** Astearte eta Ostegunak, 17:00-18:00.
- ➔ **Lekua:** Ororbiako Kiroldegia.
- ➔ **Cuota:** 62€ Err. | 124€ Ez err.
- ➔ 7 urtetik gora.

BERRIA



Actividades Infantiles

HAURRENTZAKO JARDUERAK

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.

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.

GIMNASIA FAMILIAR



Sesión recreativa y deportiva de una hora donde las amas/aitas con sus hijos/as pueden realizar juegos y ejercicios divertidos que desarrollen las capacidades de fuerza, coordinativas, lateralidad, equilibrio...

- **Horario:** Lunes y miércoles, 18:00-19:00.
 - **Lugar:** Polideportivo de Orobia.
 - **Cuota:** 62€ Emp. | 124€ No emp.
- A partir de 5 años.

NUEVO

FAMILIA-GIMNASIA



Gurasoek beraien hurrekin joku eta ariketa dibertigarriak egingo dituzte, indarra, koordinazioa, lateralitatea, oreka...garatuz.

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

BERRIA

ESCUELAS DEPORTIVAS

PELOTA A MANO (Bilingüe)

- **Horario:** Martes y jueves, 17:30-19:00.
 - **Lugar:** Frontón Abajitabidea, Orobia.
 - **Cuota:** 62€ Emp. | 75€ No emp.
 - De 5 a 16 años.
- Prioridad empadronado/a y zona básica escolar.
Más información: C.P. Abaxitabidea (e-mail: abaxitabidea@gmail.com)

GIMNASIA ARTÍSTICA

- **Horario:** Martes y jueves, 17:30-19:30.
 - **Lugar:** Polideportivo Berokizelaia, Arazuri.
 - **Cuota:** 150€ Emp. | 300€ No emp.
 - De 5 a 14 años.
- Prioridad empadronado/a y zona básica escolar.
Más información: Servicio de cultura y deporte.

KIROL ESKOLAK

ESKU PILOTA (Elebiz)

- **Ordutegia:** Astearteak eta ostegunak, 17:30-19:00.
 - **Lekua:** Abajitabidea frontoia, Orobia.
 - **Kuota:** 62€ Err. | 75€ Ez err.
 - 5 urtetik 16 urtera.
- Lehentasuna erroldatuak eta eskolako eremukoentzako.
Informazio gehiago: Abaxitabidea P.E. (e-mail: abaxitabidea@gmail.com)

GIMNASIA ARTISTIKOA

- **Ordutegia:** Astearte eta ostegunak, 17:30-19:30.
 - **Lekua:** Berokizelaia kiroldegia, Arazuri.
 - **Kuota:** 150€ Err. | 300€ Ez err.
 - 5 urtetik 14 urtera.
- Lehentasuna erroldatuak eta eskolako eremukoentzako.
Informazio gehiago: Kultura eta kirol zerbitzua.

MOUNTAIN BIKE

- ➔ **Horario:** Miércoles y sábados.
- ➔ **Lugar:** Ororbia.
- ➔ De 8 a 18 años.
Más información: 608 563 867 / ilturrotz@gmail.com.

HERRI KIROLAK

- ➔ **Horario:** Viernes.
- ➔ **Lugar:** Polideportivo Abajitabidea, Arazuri.
- ➔ A partir de 10 años.
A partir de enero de 2017.
Más información: CD Artzanegi, 679 640 793.

CAPOEIRA Y ACROBACIAS

- ➔ **Horario:** Viernes, 18:00-19:30.
- ➔ **Lugar:** Polideportivo Berokizelaia, Arazuri.
- ➔ De 4 a 12 años.
Más información: Ascana, 659 178 576.

FUTBOL, FUTBOL 8. FUTBOL SALA / BEISBOL

- ➔ **Lugar:**
- ➔ Fútbol y Beisbol: Instalaciones CD Pamplona (Lizasoain).
- ➔ Fútbol sala: Frontón Abajitabidea, Ororbia.
A partir de 6 años.
Más información: 948 225 777 / info@cdpamplona.com .



MOUNTAIN BIKE

- ➔ **Ordutegia:** Asteazken eta larunbatak.
- ➔ **Lekua:** Ororbia.
- ➔ 8 urtetik 18 urtera.
Informazio gehiago: 608 563 867 / ilturrotz@gmail.com.

HERRI KIROLAK

- ➔ **Ordutegia:** Ostiralak.
- ➔ **Lekua:** Abajitabidea kiroldegia, Arazuri.
- ➔ 10 urtetik gora.
2017ko urtarriletik aurrera.
Informazio gehiago: Artzanegi K.E., 679 640 793.

CAPOEIRA ETA AKROBAZIAK

- ➔ **Ordutegia:** Ostiralak, 17:30-19:00.
- ➔ **Lekua:** Berokizelaia kiroldegia, Arazuri.
- ➔ 4 urtetik 12 urtera.
Informazio gehiago: Ascana, 659 178 576.

FUTBOLA, FUTBOL 8, ARETOKO FUTBOLA, BEISBOLA

- ➔ **Lekua:** Pamplona K.E.
- ➔ Futbola eta Beisbola Pamplona K.E-ko instalazioak (Lizasoain).
- ➔ Futbol sala: Abajitabidea frontoia, Ororbia.
6 urtetik gora.
Informazio gehiago: 948 225 777 / info@cdpamplona.com .



Actividades Infantiles

HAURRENTZAKO JARDUERAK

ACTIVIDADES CULTURALES

LUDOTECA

En euskera (niños/as modelo D):

- ➔ **Horario:** Miércoles, 17:30-19:00 y Sábados, 11:00-13:00.

En castellano:

- ➔ **Horario:** Jueves, 17:30-19:00 y Sábados, 11:00-13:00.

- ➔ **Lugar:** Kulturgunea, Ororbia.

- ➔ **Precio:** 5€ Emp. | 10€ No emp.

TALLER DE TEATRO INFANTIL (bilingüe)

- ➔ **Horario:** Lunes, 17:30-19:00 (De octubre a diciembre).

- ➔ **Lugar:** Kulturgunea, Ororbia.

- ➔ **Precio:** 5€ Emp. | 10€ No emp.

De 8 a 12 años.

NUEVO

TALLER CREATIVO DE PINTURA

- ➔ **Horario:** Viernes, 17:30-19:30.

- ➔ **Lugar:** Kulturgunea, Ororbia.

- ➔ **Precio:** 62€ Emp. | 124€ No emp.

A partir de 7 años.

PLAY ENGLISH

- ➔ **Horario:** Martes, 17:00-18:00.

- ➔ **Lugar:** Kulturgunea, Ororbia.

- ➔ **Precio:** 31€ Emp. | 62€ No emp.

De 4 a 10 años.

NUEVO



KULTUR JARDUERAK

LUDOTEKA

Euskaraz (D ereduiko haurrak):

- ➔ **Ordutegia:** Asteazkenak, 17:30-19:00 eta larunbatak, 11:00-13:00.

Gaztelaniaz:

- ➔ **Ordutegia:** Ostegunak, 17:30-19:00 eta larunbatak, 11:00-13:00.

- ➔ **Lekua:** Kulturgunea, Ororbia.

- ➔ **Prezioa:** 5€ Err. | 10€ Ez err.

HAURRENTZAKO ANTZERKI TAILERRA (elebiz)

- ➔ **Ordutegia:** Astelehenak, 17:30-19:00 (Urritik abendura).

- ➔ **Lekua:** Kulturgunea, Ororbia.

- ➔ **Prezioa:** 5€ Err. | 10€ Ez err.

8 urtetik 12 urtera.

BERRIA

TEKNIKA SORTZAILEAK ETA PINTURA

- ➔ **Ordutegia:** Ostiralak, 17:30-19:30.

- ➔ **Lekua:** Kulturgunea, Ororbia.

- ➔ **Prezioa:** 62€ Err. | 124€ Ez err.

7 urtetik gora.

PLAY ENGLISH

- ➔ **Ordutegia:** Astearteak, 17:00-18:00.

- ➔ **Lekua:** Kulturgunea, Ororbia.

- ➔ **Prezioa:** 31€ Err. | 62€ Ez err.

4 urtetik 10 urtera.

BERRIA



Actividades Juvenil-Adulto

GAZTE ETA HELDUENTZAKO JARDUERAK

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

TRX + CICLO + 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.
- ➔ **Cuota:** 100€ Emp. | 200€ No emp.
- ➔ **C. Horario:** Viernes, 18:30-20:00.
- ➔ **Cuota:** 55€ Emp. | 110€ No emp.
- ➔ **Lugar:** Polideportivo de Ororbía.

KIROL JARDUERAK

TRX + ZIKLO + 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.
- ➔ **Kuota:** 100€ Err. | 200€ Ez err.
- ➔ **C. Ordutegia:** Ostiralak, 18:30-20:00.
- ➔ **Kuota:** 55€ Err. | 110€ Ez err.
- ➔ **Lekua:** Ororbiako Kiroldegia.



ABDOMINAL EXPRES



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

Tonifica musculatura del tronco.

- ➔ **A. Horario:** Martes y jueves, 13:30-14:00.
- ➔ **B. Horario:** Martes y jueves, 18:30-19:00.
- ➔ **Lugar:** Polideportivo de Ororbía.
- ➔ **Cuota:** 55€ Emp. | 110€ No emp.

ABDOMINAL EXPRES



Entrenamendu abdominala eta korea (enborra) ordu erdiko saioetan .

Enborreko muskulatura indartzen du.

- ➔ **A. Ordutegia:** Astearte eta ostegunak, 13:30-14:00.
- ➔ **B. Ordutegia:** Astearte eta ostegunak, 18:30-19:00.
- ➔ **Lekua:** Ororbiako Kiroldegia.
- ➔ **Kuota:** 55€ Err. | 110€ Ez err.

100%



CICLO INDOOR



Entrenamiento aeróbico en bici estática al ritmo de la música.

Mejora la capacidad aeróbica y quita la grasa corporal.

- ➔ **A. Horario:** Lunes y miércoles, 13:00-13:55.
- ➔ **B. Horario:** Martes y jueves, 10:00-10:55.
- ➔ **C. Horario:** Lunes y miércoles, 18:15-19:10.
- ➔ **D. Horario:** Martes y jueves, 19:30-20:25.
- ➔ **E. Horario:** Martes y jueves, 20:30-21:25.
- ➔ **Lugar:** Polideportivo de Ororbía.
- ➔ **Cuota:** 100€ Emp. | 200€ No emp.

ZIKLO INDOOR



Bizikleta estatikoan musikaren erritmoarekin egindako entrenamendu aerobikoa.

Ahalmen aerobikoa hobetzen du eta gorputzaren gantza kentzen du.

- ➔ **A. Ordutegia:** Astelehen eta asteazkenak, 13:00-13:55.
- ➔ **B. Ordutegia:** Astearte eta ostegunak, 10:00-10:55.
- ➔ **C. Ordutegia:** Astelehen eta asteazkenak, 18:15-19:10.
- ➔ **D. Ordutegia:** Astearte eta ostegunak, 19:30-20:25.
- ➔ **E. Ordutegia:** Astearte eta ostegunak, 20:30-21:25.
- ➔ **Lekua:** Ororbiako Kiroldegia.
- ➔ **Kuota:** 100€ Err. | 200€ Ez err.

100%



CROSSFIT



Sesión de una hora de entrenamiento funcional adaptado donde se alternan trabajos de fuerza y cardio con ejercicios con el propio peso corporal (fondos, dominadas, burpees...) y con materiales diversos como barras, discos, pesas rusas, mancuernas...

- ➔ **Horario:** Lunes y miércoles, 21:00-22:00.
- ➔ **Lugar:** Polideportivo de Ororbía.
- ➔ **Cuota:** 62€ Emp. | 124€ No emp.

NUEVO

CROSSFIT



Ordu bateko entrenamendu funtzional egokitua. Norberako pisuarekin indar eta kardio lanak aldizkatzen dira (fondoak, dominadak, burpees...) eta material ezberdinekin barrak, diskoak, errusiar pesak, mankuernak...

- ➔ **Ordutegia:** Astelehen eta asteazkenak, 21:00-22:00.
- ➔ **Lekua:** Ororbiako Kiroldegia.
- ➔ **Kuota:** 62€ Err. | 124€ Ez err.

BERRIA

100%



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, 18:30-19:15.
- ➔ **Lugar:** Polideportivo de Ororbía.
- ➔ **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, 18:30-19:15.
- ➔ **Lekua:** Ororbiako Kiroldegia.
- ➔ **Kuota:** 62€ Err. | 124€ Ez err.

100%



Actividades Juvenil-Adulto

GAZTE ETA HELDUENTZAKO JARDUERAK

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

GAP EXPRESS



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

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

50%



50%



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 korea (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.

45%



45%



10%



MUSCULACIÓN JUVENIL



Sesión de ejercicio en sala de una duración de 45' para adolescentes (15-18 años) donde se combinan ejercicios de tono, cardio y flexibilidad con una orientación totalmente pedagógica; aprendiendo a realizar los ejercicios con patrones posturales saludables.

- ➔ **Horario:** Lunes y miércoles, 17:00-17:45.
- ➔ **Lugar:** Polideportivo de Ororbia.
- ➔ **Cuota:** 62€ Emp. | 124€ No emp.

NUEVO

GAZTEENTZAKO MUSKULAZIOA



Muskulazio gelan nerabeentzako zuzendutako 45 minutuko saioak (15-18 urte). Indarra, kardioa eta malgutasun ariketak aldizkatzen dira, erabat orientazio pegagikoarekin, ariketak patroiz osasuntsuekin egiten ikasiz.

- ➔ **Ordutegia:** Astelehen eta asteazkenak, 17:00-17:45.
- ➔ **Lekua:** Ororbiako Kiroldegia.
- ➔ **Kuota:** 62€ Err. | 124€ Ez err.

BERRIA

50%



30%



20%



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, 19:00-20:30.
- **Lugar:** Casa de cultura de Ororbía.
- **Cuota:** 77€ Emp. | 154€ No emp.

50%



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, 19:00-20:30.
- **Lekua:** Ororbiako kultur etxea.
- **Kuota:** 77€ Err. | 154€ Ez err.

50%



ESPALDA SANA



Sesión de media hora orientada al fortalecimiento y flexibilidad de la zona abdominal y espalda, con el fin de conseguir mejorar la postura y paliar dolores musculares más comunes.

- **A. Horario:** Lunes y miércoles, 20:45-21:15.
- **B. Horario:** Martes y jueves, 13:00-13:30.
- **Lugar:** Casa de cultura de Ororbía.
- **Cuota:** 55€ Emp. | 110€ No emp.

NUEVO

40%



50%



10%



BIZKAR OSASUNTSUA



Ordu erdiko saioak, bizkarraren eta abdominalen malgutasuna eta indarra hobetzerazuzenduta, postura hobetu eta ohiko muskulazio oinaziarintzeko helburuarekin.

- **A. Ordutegia:** Astelehen eta asteazkenak, 20:45-21:15.
- **B. Ordutegia:** Astearte eta ostegunak, 13:00-13:30.
- **Lekua:** Ororbiako kultur etxea.
- **Kuota:** 55€ Err. | 110€ Ez err.

BERRIA

ZUMBA



Variedad 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.
- **B. Horario:** Lunes y miércoles, 19:30-20:30.
- **C. Horario:** Lunes y miércoles, 20:30-21:30.
- **Lugar:** Polideportivo de Ororbía.
- **Cuota:** 62€ Emp. | 124€ No emp.

70%



30%



ZUMBA



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

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

Actividades Juvenil-Adulto

GAZTE ETA HELDUENTZAKO JARDUERAK

CARDIO MUSIC



Trabajo de resistencia muy variado con diferentes técnicas y materiales con el acompañamiento de la música.

- ➔ **Horario:** Viernes, 9:00-10:00.
- ➔ **Lugar:** Polideportivo de Ororbía.
- ➔ **Cuota:** 40€ Emp. | 80€ No emp.

NUEVO

CARDIO MUSIC



Erresistentzi lana, teknika eta material ezberdinekin musikaren laguntzarekin.

- ➔ **Ordutegia:** Ostiralak, 9:00-10:00.
- ➔ **Lekua:** Ororbiako Kiroldegia.
- ➔ **Kuota:** 40€ Err. | 80€ Ez err.

BERRIA

70%



30%



MINTZA GIM



Sesión orientada a la mejora de la condición física general que aprovecha las sesiones para practicar euskera.

- ➔ **Horario:** Lunes y miércoles, 20:00-21:00.
- ➔ **Lugar:** Polideportivo de Ororbía.
- ➔ **Cuota:** 62€ Emp. | 124€ No emp.

NUEVO

MINTZA GIM



Egoera fisiko orokorra hobetzera zuzenduta dagoen saioa eta aldi berean euskeraz mintzatzeko.

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

BERRIA

50%



40%



10%



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, 19:00-20:00.
- ➔ **Lugar:** Polideportivo de Arazuri.
- ➔ **Cuota:** 62€ Emp. | 124€ No emp.

NUEVO

TAEKWONDO



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

- ➔ **Ordutegia:** Astelehen eta asteazkenak, 19:00-20:00.
- ➔ **Lekua:** Arazuriko Kiroldegia.
- ➔ **Kuota:** 62€ Err. | 124€ Ez err.

BERRIA

30%



30%



30%



10%



BAILES LATINOS



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

- ➔ **Horario:** Viernes, 20:00-21:30.
- ➔ **Lugar:** Polideportivo de Ororbía.
- ➔ **Cuota:** 62€ Emp. | 124€ No emp.

DANTZA LATINDARRAK



Hegoamerikatik etorritako dantzak. Sasoi fisiko eta erritmikoa hobetzen ditu.

- ➔ **Ordutegia:** Ostiralak, 20:00-21:30.
- ➔ **Lekua:** Ororbiako Kiroldegia.
- ➔ **Kuota:** 62€ Err. | 124€ Ez err.

70%



30%



Actividades a partir de 50 años
50 urtetik gorako jarduerak

MAYORES DE 50 AÑOS

ZUMBA GOLD



Zumba adaptada para personas con problemas articulares y/o más mayores, donde se eliminan los pasos de más impacto.

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

NUEVO

50 URTETIK GORA

ZUMBA GOLD



Artikulazio arazoak dituzten pertsonei egokitutako zumba, ariketa bortitzak saihestuz.

- ➔ **Ordutegia:** Astelehen eta asteazkenak, 10:00-11:00.
- ➔ **Lekua:** Ororbiako Kiroldegia.
- ➔ **Kuota:** 62€ Err. | 124€ Ez err.

BERRIA

90%



10%



GIMNASIA DE MANTENIMIENTO



Ejercicio físico variado y totalmente medido para mejorar la condición física.

Mejora la calidad de vida de estas personas.

- ➔ **Horario:** Lunes y miércoles, 17:00-18:00.
- ➔ **Lugar:** Concejo de Artazcoz.
- ➔ **Cuota:** 62€ Emp. | 124€ No emp.

MANTENIMENDU SOINKETA



Erabat neurtutako era askotako ariketak baldintza fisikoa hobetzeko.

Pertsona hauen bizi-kalitatea hobetzen du.

- ➔ **Ordutegia:** Astelehen eta asteazkenak, 17:00-18:00.
- ➔ **Lekua:** Artazkozko Kontzejua.
- ➔ **Kuota:** 62€ Err. | 124€ Ez err.

30%



30%



30%



10%



ACTIVIDAD FÍSICA COGNITIVA



Ejercicio físico y de activación cerebral

Mejora la forma física y cognitiva (memoria, atención, procesamiento, ritmo...) de las personas.

- ➔ **Horario:** Viernes, 10:00-11:00.
- ➔ **Lugar:** Polideportivo de Ororbia.
- ➔ **Cuota:** 31€ Emp. | 62€ No emp.

ARIKETA FISIKO KOGNITIBOA



Garunaren aktibazioa lantzen duen ariketa fisikoa.

Sasoi fisiko eta kognitiboa hobetzen ditu (memoria, arreta, prozesatzea, erritmoa...).

- ➔ **Ordutegia:** Ostiralak, 10:00-11:00.
- ➔ **Lekua:** Ororbiako Kiroldegia.
- ➔ **Kuota:** 31€ Err. | 62€ Ez err.

30%



30%



30%



10%



Actividades Juvenil-Adulto

GAZTE ETA HELDUENTZAKO JARDUERAK

ACTIVIDADES CULTURALES

KULTUR JARDUERAK

TALLA DE MADERA

- ➔ **Horario:** Jueves, 18:00-20:00.
- ➔ **Lugar:** Taller de Arazuri (Joseba Burusko).
- ➔ **Precio:** 124€ Emp. | 248€ No emp.
* Plazas limitadas (12) por orden de inscripción.

ZURA LANTZEA

- ➔ **Ordutegia:** Ostegunak, 18:00-20:00.
- ➔ **Lekua:** Arazuriko tailerra (Joseba Burusko).
- ➔ **Prezioa:** 124€ Err. | 248€ Ez err.
* Plaza mugatuak (12), izen-ematearen arabera.

CLASES DE EUSKERA

- ➔ **Horario:**
Lunes y miércoles, 19:00-21:00.
Martes y jueves, 19:00-21:00.
- ➔ **Lugar:** Centro Cívico Orkoién.
- ➔ **Precio:** 135€.
Comienzo de cursos 5 de octubre.
Posibilidad de becas para estudio euskera. Consulta en tu Ayuntamiento.
Más Información: Servicio Euskera, 948 321 031.

EUSKARA KLASEAK

- ➔ **Ordutegia:**
Astelehen eta asteazkenak, 19:00-21:00.
Astearte eta ostegunak, 19:00-21:00.
- ➔ **Lekua:** Orkoiengo gizarte etxea.
- ➔ **Prezioa:** 135€.
Kurtso hasiera: Urriak 5.
Euskara ikasteko beka: galdetu zure udaletxean.
Informazio gehiago: Euskara Zerbitzua, 948 321 031.

ESCUELA DE MÚSICA CENDEA DE OLZA Y ORKOIEN

- ➔ **Matriculación:** 1 y 2 de septiembre.
- ➔ **Comienzo del curso:** 9 de septiembre
Más información: 948 322 549 / 673 330 367.

OLTZA ZENDEA ETA ORKOIEN MUSIKA ESKOLA

- ➔ **Matrikulazioa:** irailak 1 eta 2.
- ➔ **Ikasturte-hasiera:** irailak 9.
Informazio gehiago: 948 322 549 / 673 330 367.

CURSOS DE RELAJACIÓN

- ➔ **Horario:** Viernes, 17:45 - 19:00.
- ➔ **Lugar:** Ayuntamiento de Ororbia.
Organiza: Asociación Agua negra (Ororbia). Lola: 606 853 751.

ERLAJAZIO IKASTAROA

- ➔ **Ordutegia:** Ostiralak, 17:45 - 19:00.
- ➔ **Lekua:** Ororbiako Udaletxea.
Antolatzailea: Asociación Agua negra (Ororbia). Lola: 606 853 751.

A partir de enero...

**CURSO DE IMAGEN Y SONIDO,
TALLER DE TEATRO**

Urtarriletik aurrera...

**IRUDIA ETA SOINUAREN
IKASTAROA, ANTZERKI TAILERRA**

Actividades a partir de 16 años
16 urtetik gorako jarduerak

ESPECTÁCULOS Y COMPETICIONES DEPORTIVAS

IKUSKIZUNAK ETA KIROL LEHIAKETAK

IÑAKIREN BIDEAK

Homenaje a Iñaki Lejarreta

- ➔ **Horario:** Viernes, 2 de septiembre.
- ➔ **Salida:** Izkue, 20:00.
- ➔ **Llegada:** Santesteban, 00:00.
- ➔ **Organiza:** C.C. Iturrotz.

IÑAKIREN BIDEAK

Iñaki Lejarretari omenaldia

- ➔ **Ordutegia:** Irailak 2, ostirala.
- ➔ **Irteera:** Izkue, 20:00.
- ➔ **Helmuga:** Doneztebe, 00:00.
- ➔ **Antolatzailea:** Iturrotz T.T.

TRIATLON CONTRA RELOJ SAN JUAN

- ➔ **Horario:** Sábado, 3 de septiembre.
- ➔ **Organiza:** AD San Juan KE.

SAN JUAN ERLOJU KONTRAKO TRIATLOIA

- ➔ **Ordutegia:** Irailak 3, larunbata
- ➔ **Antolatzailea:** AD San Juan KE.

VI EDICIÓN MARATÓN INTERNACIONAL PAMPLONA-PUENTE LA REINA

- ➔ **Horario:** Domingo, 11 de septiembre.
- ➔ **Organiza:** CD Berrero ere.

IRUÑA-GARES NAZIOARTEKO MARATOIAREN VI. EDIZIOA

- ➔ **Ordutegia:** Irailak 11, igandea.
- ➔ **Antolatzailea:** Berrero ere K.E.

TROFEO ARAZURI DE MOUNTAIN BIKE

- ➔ **Horario:** Domingo, 18 de septiembre.
- ➔ **Salida:** frontón Arazuri.
- ➔ 10:30, escuelas deportivas. 11:00, el resto.
- ➔ **Organiza:** C.C. Iturrotz.

MOUNTAIN BIKE ARAZURI SARIA

- ➔ **Ordutegia:** Irailak 18, igandea.
- ➔ **Irteera:** Arazuriko frontoia.
- ➔ 10:30ean kirol eskolak. 11:00etan gainerakoak.
- ➔ **Antolatzailea:** Iturrotz T.T.

TROFEO CENDEA DE OLZA (ORORBIA) DE MOUNTAIN BIKE

- ➔ **Horario:** Domingo, 13 de noviembre.
- ➔ **Salida:** polideportivo Abajitabidea de Ororbía.
- ➔ **Organiza:** C.C. Iturrotz.

MOUNTAIN BIKE OLTZA ZENDEA (ORORBIA) SARIA

- ➔ **Ordutegia:** Azaroak 13, igandea.
- ➔ **Irteera:** Ororbiako Abajitabidea polikiroldegia.
- ➔ **Antolatzailea:** Iturrotz T.T.

XIII. CAMPEONATO PALETA GOMA (ORORBIA)

- ➔ **Horario:** En noviembre.
- ➔ **Inscripciones:** durante el mes de octubre.
- ➔ **Organiza:** Club pelotazale Abaxitabidea.

GOMAZKO PALETA XIII. TXAPELKETA (ORORBIA)

- ➔ **Ordutegia:** Azaroan.
- ➔ **Izen ematea:** urria.
- ➔ **Antolatzailea:** Abaxitabidea P.E.

FIESTA FIN TEMPORADA DE VERANO

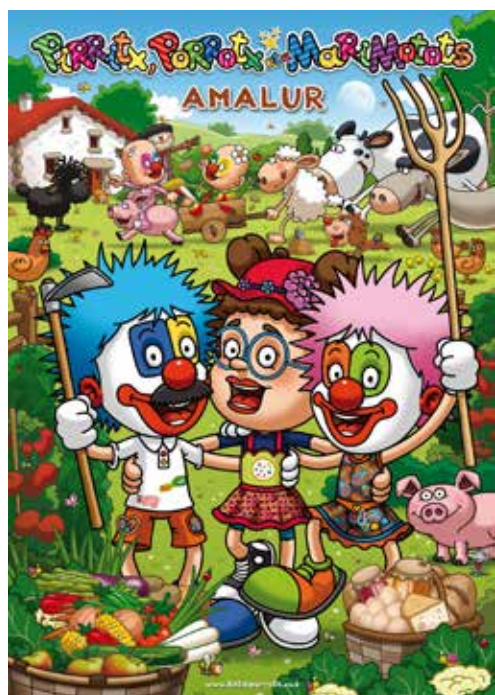
10 de septiembre

Jornada de puertas abiertas escuela deportiva de gimnasia artística:

- 11:00-12:00** Capoeira infantil
- 11:30-12:30** Gimnasia infantil
- 12:30-13:30** Acrobacias adultos

18:30 CUENTOS CON MAGIA.

Durante el día juegos para niños/as, hinchables, talleres,...



UDAKO DENBORALDIAREN BUKAERA FESTA

Irailak 10

Gimnasia artistikoaren atea zabalik eguna

- 11:00-12:00** Haurrentzako capoeira
- 11:30-12:30** Haurrentzako gimnasia
- 12:30-13:30** Helduentzako akrobaziak

18:30 MAGIAZKO IPUINAK.

Egunean zehar haurrendako jolasak, puzgarriak, tailerrak...

PIRRITX ETA PORROTX

28 de septiembre

17:00 Frontón Abajitabidea de Ororbia.

Irailak 28

17:00 Ororbiako Abajitabidea frontoian.

TEMPORADA 2016-2017

INFORMACIÓN e INSCRIPCIONES

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

FECHAS DE INSCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Del 8 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: 3 de Octubre.

Nº mínimo de participantes: 12 personas.

2016-2017ko DENBORALDIA

INFORMAZIOA eta IZENA-EMATEAK

Ororbiako kiroldegian.
Tel: 948 32 23 10.

JARDUERETAN IZENA EMATEKO DATAK

Irailaren 8tik 18ra.

Izen-emateen ordainketa

Caixa: **ES70 2100 5174 87 0200025931**

Ordaintzeko moduak:

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

IKASTURTEAREN HASIERA: Urriak 3.

Gutxienezko kopurua: 12 pertsona.



PUERTAS ABIERTAS DE ACTIVIDADES

(Charlas y Exhibiciones)

DEL 10 AL 16 DE SEPTIEMBRE

¡Llámanos e infórmate!

**JARDUEREN
ATE IREKIAK**

(Hitzaldiak eta erakusketaldiak)

IRAILAK 10ETIK 16RA

Deitu eta informa zaitez!

El Ayuntamiento de la Cendea de Olza se reserva la posibilidad de poder modificar los términos y condiciones aquí expuestos.

Oltza Zendeako Udalak argitaratutako terminoak eta baldintzak aldatzeko aukera izan dezake.



**OLTZA
LEKU**

COMPLEJO DEPORTIVO CENDEA DE OLZA
OLTZA ZENDEAKO KIROL GUNEA

☎ 948 32 23 10
✉ info@oltzaleku.com
www.oltzaleku.com

SERVICIO DEPORTE Y CULTURA
KULTURA ETA KIROL ZERBITZUA

☎ 948 32 13 53
✉ culturaydeporte@ayuntamientoolza.com
www.ayuntamientoolza.com