

www.oltzaleku.com

INSCRIPCIONES



INFORMACIÓN

Polideportivo de Ororbia

Tfnos. 948 322 310

620 148 244

info@oltzaleku.com

www.oltzaleku.com



OLTZALEKU

2018-2019

CENDEA DE OLZA

PROGRAMA

deportivo



OLTZA ZENDEAKO
UDALA



AYUNTAMIENTO
CENDEA DE OLZA

COLABORA

Nafarroako
Gobernua



Gobierno
de Navarra



Abonos

	12-15 años		16-24 años		25-64 años		+ 65 años / pensionistas	
	Emp.	No emp.	Emp.	No emp.	Emp.	No emp.	Emp.	No emp.
ABONO ANUAL (incluida piscina)	92,00 €	97,00 €	101,00 €	106,00 €	163,00 €	171,00 €	92,00 €	97,00 €
ABONO INVIERNO (15 Septiembre-15 Junio)	72,80 €	76,80 €	80,00 €	83,90 €	129,00 €	135,40 €	72,80 €	76,80 €
ABONO TRIMESTRE	30,70 €	32,30 €	33,70 €	35,30 €	54,30 €	57,00 €	30,70 €	32,30 €
ABONO MENSUAL	19,20 €	20,20 €	21,00 €	22,10 €	34,00 €	35,60 €	19,20 €	20,20 €
ENTRADA DIARIA	3,10 €	3,20 €	3,40 €	3,50 €	5,40 €	5,70 €	3,10 €	3,20 €

Menores de 12 años gratis con una persona abonada adulta
 Acceso a la sala de musculación mayores de 16 años (consultar excepciones)

Alquileres

ESPACIOS	SIN LUZ	CON LUZ
Frontón Asiain	6 €	8 €
Pista deportiva Asiain (Fútbol sala)	11 €	17 €
Alquiler trimestral frontón Asiain	72 €	96 €
Frontón Ororbía	7 €	11 €
Pista deportiva Ororbía (Fútbol sala)	22 €	28 €
Alquiler trimestral frontón Ororbía	84 €	132 €
SQUASH ORORBIA (1 hora)		10 €

Horarios de usos libres

POLIDEPORTIVO ABAJITABIDEA-ORORBIA

Lunes, martes, jueves, viernes y sábados: 17:00-18:00h.
 Domingos: 11:00-13:00h.

POLIDEPORTIVO MOSTAZULO-ASIAIN

Miércoles y sábados: 16:00-19:00h.

Horario General de Instalación

Lunes a viernes: 9:00-22:00h

Sábados: 9:00-14:00h / 17:00-20:00h

Domingos: 10:00-14:00h



CALENDARIO DE ACTIVIDADES 2018/2019

OCTUBRE 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				

NOVIEMBRE 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		

DICIEMBRE 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						

ENERO 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			

FEBRERO 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			

MARZO 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

ABRIL 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					

MAYO 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		

Días festivos en los que no habrá actividad

ABONOS Y ACTIVIDADES

Lugar: Polideportivo de Ororbía

Horario:

Lunes a viernes: 9:00-22:00h

Sábados: 9:00-14:00h / 17:00-20:00h

Domingos: 10:00-14:00h

FORMA DE PAGO

Transferencia bancaria (traer justificante)

La Caixa: ES85 2100 5174 8802 0002 5127

Pago con tarjeta (en la instalación)

Via web (www.oltzaleku.com)

INFORMACIÓN

948322310 / 620148244

info@oltzaleku.com

www.oltzaleku.com

ACTIVIDADES

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS:
del 10 al 14 de septiembre

FECHAS DE INSCRIPCIÓN

Del 12 al 23 de septiembre en el Polideportivo ABAJITABIDEA de Ororbía

Inicio de curso: 1 de octubre 2018

Fin de curso: 31 de mayo 2019

Nº mínimo de participantes: 12 personas, excepto actividades ya marcadas.

Por orden de inscripción con prioridad los/las empadronados/as

SERVICIOS INCLUIDOS EN ABONO

Sala musculación (+16 años)

Frontón

Squash

Sauna (+16 años) y ducha

Actividad GRATUITA (+16 años): TONO MIX

Martes y jueves 17:50-18:20h



ZUMBA KIDS BILINGÜE (20 plazas)

Días: Lunes y miércoles
Hora: 18:30-19:25
Edad: A partir de 7 años. Lugar: Polideportivo Ororbia
Precio: Emp. 65€ / No emp. 127 €

LUDOTECA CASTELLANO (20 plazas)

Días: Jueves y sábados
Hora: Jueves 17:30-19:00, sábados 11:00-13:00
Edad: A partir de 4 años.
Lugar: Kulturgune (Ororbia)
Precio: Emp. 25€ / No emp. 50€

LUDOTECA EUSKERA (20 plazas)

Días: Miércoles y sábados
Hora: Miércoles 17:30-19:00, sábados 11:00-13:00
Edad: A partir de 4 años. Lugar: Kulturgune (Ororbia)
Precio: Emp. 25€ / No emp. 50€

PLAY ENGLISH (20 plazas)

Días: Lunes
Hora: 17:30-19:00
Edad: 4-10 años. Lugar: Kulturgune (Ororbia)
Precio: Emp. 15€ / No emp. 30€

YOGA INFANTIL (11 plazas)

Días: Viernes
Hora: 17:30-18:30
Edad: 3-8 años. Lugar: Polideportivo Ororbia
Precio: Emp. 62€ / No emp. 120€

NATACIÓN PARA BEBES - trimestral (10 plazas)

Días: Lunes y miércoles.
Trimestre: Octubre a diciembre 2018 / marzo a mayo 2019. Hora: 16:30-17:00. Edad: niños-as de 6 meses hasta 24 meses, con un acompañante
Lugar: Piscinas de Isterría (Iberio)
Precio: Emp. 53€ / No emp. 103€

ESCUELA DE PELOTA (30 plazas)

Días: Lunes, martes, miércoles y jueves
Hora: 18:00-19:00 (miércoles 17:00-18:00)
Edad: 5-16 años. Lugar: Polideportivo Ororbia
Precio: Emp. 65€ / No emp. 77€
Más información: abaxitabidea@gmail.com

ESCUELA GIMNASIA ARTÍSTICA

Días: Martes y jueves. Hora: 17:30-19:00
Edad: 5-14 años. Lugar: Polideportivo Arazuri
Precio: Emp. 158€ / No emp. 308€
Más información: Age-sport, 659178576, aritzsport@gmail.com

CAPOEIRA Y ACROBACIAS

Días: Viernes. Hora: 17:30-19:00
Edad: 4-12 años. Lugar: Polideportivo Arazuri
Más información: Ascana, 659 178 576
webmaster@capoeiranavarra.com

ESCUELA HERRI KIROLAK

Días: Viernes (enero-abril)
Hora: 19:00-20:00
Edad: + de 10 años. Lugar: Polideportivo de Ororbia
Precio: Emp. 11€ / No emp. 16€
Más información: CD Artzanegi, 679 640 793.

ESCUELA BTT

Días: Miércoles y sábados
Edad: 8-18 años. Lugar: Local BTT Ororbia
Precio: Emp. 65€ / No emp. 130€
Más información: C.C. Iturrotz, 608 563 867
iturrotz@gmail.com

FÚTBOL, FÚTBOL SALA, BEISBOL

Edad: A partir de 6 años
Lugar: Instalaciones CD Pamplona (Lizasoain)
Más información: C.D. Pamplona, 948 225 777
info@cdpamplona.com

Actividades juveniles y adultos/as

(A partir de 16 años, excepto actividades ya marcadas)



Fuerza



Flexibilidad



Ritmo



Cardio



Relajación



Lúdico

TONO JUVENIL (20 plazas)

100%

Días: Martes y jueves

Hora: 17:00-17:45

Edad: 13-18 años

Lugar: Polideportivo Ororbia

Precio: Emp. 65€ / No emp. 124€

TONO MIX (20 plazas)

Días: Martes y jueves

Hora: 11:00-11:30 / 17:50-18:20

Lugar: Polideportivo Ororbia

Precio: Emp. 61€ / No emp. 116€

GAP (20 plazas)

Días: Lunes y miércoles

Hora: 20:10-21:05

Lugar: Polideportivo Arazuri

Precio: Emp. 68€ / No emp. 130€

CICLO INDOOR (20 plazas)

100%

Días: (A) Lunes y miércoles, (B, C, D) Martes y Jueves

Hora: (A) 18:15-19:10, (B) 10:00-10:55,

(C) 19:00-19:55, (D) 20:00-20:55

Lugar: Polideportivo Ororbia

Precio: Emp. 110€ / No emp. 210€

CICLO EXPRESS (20 plazas)

Días: Martes y jueves

Hora: (A) 11:35-12:05, (B) 18:25-18:55

Lugar: Polideportivo Ororbia

Precio: Emp. 65€ / No emp. 124€

CICLO XTREM (20 plazas)

Días: Viernes

Hora: (A) 10:00-11:30, (B) 18:30-20:00

Lugar: Polideportivo Ororbia

Precio: Emp. 72€ / No emp. 137€

ABDOMINAL & STRETCHING (20 plazas)

45% 45% 10%

Días: Martes y jueves

Hora: (A) 9:00-09:55, (B) 19:00-19:55, (C) 20:00-20:55

Lugar: Polideportivo Ororbia

Precio: Emp. 68€ / No emp. 130€

STRETCHING EXPRESS (20 plazas)

Días: Martes y jueves

Hora: 12:10-12:40

Lugar: Polideportivo Ororbia

Precio: Emp. 61€ / No emp. 116€



Actividades juveniles y adultos/as



ESTIRAMIENTOS Y TONO (20 plazas)

Días: Lunes y miércoles
Hora: 19:10-20:05
Lugar: Polideportivo Arazuri
Precio: Emp. 68€ / No emp. 130€

HIPOPRESIVOS (10 plazas)

Días: (A) Lunes y miércoles, (B) Martes y jueves
Hora: (A) 17:15-18:00, (B) 9:00-9:45
Lugar: Polideportivo Ororbia
Precio: Emp. 198€ / No emp. 380€

PILATES (10 plazas)

Días: (A, B) Lunes y miércoles, (C) Martes y jueves
Hora: (A) 16:25-17:10, (B) 18:05-18:50, (C) 9:50-10:35
Lugar: Polideportivo Ororbia
Precio: Emp. 198€ / No emp. 380€

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

Días: Martes y jueves
Hora: (A) 9:00-10:30, (B) 19:30-21:00
Lugar: (A) Kulturgune (Ororbia), (B) Polideportivo Ororbia
Precio: Emp. 85€ / No emp. 162€

DESPERTAR ESPALDA (10 plazas)

90%  10% 

Días: Martes y jueves
Hora: 8:25-8:55
Lugar: Polideportivo Ororbia
Precio: Emp. 136€ / No emp. 261€

TRX-CICLO INDOOR-STRETCHING (20 plazas)

30%  30%  30%  10% 

Días: Lunes y miércoles
Hora: (A) 9:05-10:35, (B) 19:15-20:45
Lugar: Polideportivo Ororbia
Precio: Emp. 121€ / No emp. 231€

ZUMBA (20 plazas)

60%  30%  10% 

Días: Lunes y miércoles
Hora: (A) 9:00-9:55, (B) 19:30-20:25, (C) 20:30-21:25
Lugar: Polideportivo Ororbia
Precio: Emp. 68€ / No emp. 130€

BAILES LATINOS: Bachata, salsa, kizomba, rueda cubana (20 plazas)

Días: Viernes
Hora: 19:30-21:00
Lugar: Polideportivo Ororbia
Precio: Emp. 68€ / No emp. 130€

ENTRENAMIENTO ALTA INTENSIDAD (20 plazas)

50%  50% 

Días: Martes y jueves
Hora: 20:00-20:55
Lugar: Polideportivo Ororbia
Precio: Emp. 68€ / No emp. 130€

Actividades para la 3ª Edad



GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (20 plazas)



Días: Lunes y miércoles

Hora: 16:50-17:50

Edad: A partir de 55 años

Lugar: Artazkoz

Precio: Emp. 68€ / No emp. 130€

(Pensionista y + 65 años: emp. 65€ / no emp. 127€)

ACTIVIDAD FÍSICA Y MEMORIA (20 plazas)



Días: Lunes y miércoles

Hora: 10:45-11:40

Edad: + 60 años

Lugar: Polideportivo Ororbia

Precio: Emp. 68€ / No emp. 130€

(Pensionista y + 65 años: emp. 65€ / no emp. 127€)



Fuerza



Flexibilidad



Ritmo



Cardio



Relajación



Lúdico



PROGRAMA 2018-2019

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
8:00		Despertar espalda 8:25-8:55		Despertar espalda 8:25-8:55		
9:00	Zumba 9:00-9:55	Hipopresivos 9:00-9:45	Zumba 9:00-9:55	Hipopresivos 9:00-9:45		
	TRX+Ciclo+ stretching 9:05-10:35	Abdominal & stretching 9:00-9:55	TRX+Ciclo+ 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	Actividad física y memoria 10:45-11:40	Ciclo Indoor 10:00-10:55	Actividad física y memoria 10:45-11:40	Ciclo Indoor 10:00-10:55	Ciclo Xtrem 10:00-11:30	
11:00		Tono Mix 11:00-11:30		Tono Mix 11:00-11:30		Ludoteca Euskera 11:00-13:00
		Ciclo Express 11:35-12:05		Ciclo Express 11:35-12:05		Ludoteca Castellano 11:00-13:00
		Stretching express 12:10-12:40		Stretching express 12:10-12:40		
16:00	Pilates 16:25-17:10		Pilates 16:25-17:10			
	Gimn. mtto. 16:50-17:50		Gimn. mtto. 16:50-17:50			
17:00		Tono Juvenil 17:00-17:45		Tono Juvenil 17:00-17:45		
		Gimnasia Artística 17:30-19:30	Pelota 17:00-18:00	Gimnasia Artística 17:30-19:30	Yoga infantil 17:30-18:30	
	Hipopresivos 17:15-18:00	Tono Mix 17:50-18:20	Hipopresivos 17:15-18:00	Tono Mix 17:50-18:20		
	Play English 17:30-19:00		Ludoteca Euskera 17:30-19:00	Ludoteca Castellano 17:30-19:00		
18:00	Pelota 18:00-19:00	Pelota 18:00-19:00		Pelota 18:00-19:00	Ciclo Xtrem 18:30-20:00	
	Pilates 18:05-18:50	Ciclo Express 18:25-18:55	Pilates 18:05-18:50	Ciclo Express 18:25-18:55		
	Ciclo Indoor 18:15-19:10		Ciclo Indoor 18:15-19:10			
	Zumba Kids 18:30-19:25		Zumba Kids 18:30-19:25			
19:00	Estiramiento & Tono 19:10-20:05	Abdominal & Stretching 19:00-19:55	Estiramiento & Tono 19:10-20:05	Abdominal & Stretching 19:00-19:55		
	Trx+Ciclo+ Stretching 19:15-20:45	Ciclo Indoor 19:00-19:55	Trx+Ciclo+ Stretching 19:15-20:45	Ciclo 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	Bailes Latinos 19:30-21:00	
	Zumba 20:30-21:25	Ciclo Indoor 20:00-20:55	Zumba 20:30-21:25	Ciclo Indoor 20:00-20:55		
		Entto. Alta Intensidad 20:00-20:55		Entto. Alta Intensidad 20:00-20:55		

■ Infantil ■ Juvenil ■ Juvenil-Adulto ■ 3ª Edad