

www.oltzaleku.com

INSCRIPCIONES



online

INFORMACIÓN

Polideportivo de Ororbía

Tfnos. 948 322 310

620 148 244

info@oltzaleku.com

www.oltzaleku.com

OLTZALEKU  
2019-2020

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)	94,00 €	99,00 €	103,50 €	108,50 €	166,50 €	174,50 €	94,00 €	99,00 €
ABONO INVIERNO (15 Septiembre-15 Junio)	74,50 €	78,50 €	82,00 €	86,00 €	132,00 €	138,50 €	74,50 €	78,50 €
ABONO TRIMESTRE	31,50 €	33,00 €	34,50 €	36,50 €	55,50 €	58,50 €	31,50 €	33,00 €
ABONO MENSUAL	20,00 €	21,00 €	21,50 €	23,00 €	35,00 €	36,50 €	20,00 €	21,00 €
ENTRADA DIARIA	3,50 €	3,50 €	3,50 €	4,00 €	6,00 €	6,00 €	3,50 €	3,50 €

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	6,5 €	8,5 €
Pista deportiva Asiain (Fútbol sala)	11,5 €	17,5 €
Alquiler trimestral frontón Asiain	73,5 €	98 €
Frontón Ororbía	7,5 €	11,5 €
Pista deportiva Ororbía (Fútbol sala)	22,5 €	29 €
Alquiler trimestral frontón Ororbía	86 €	135 €
Squash Ororbía (1 hora)		10,5 €



Una vez que estés abonado/a a la instalación descárgate desde tu móvil "Gimnasio Virtual" y agiliza los trámites.

### Horario de Instalación

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

Sábados: 9:00-14:00h / 17:00-20:00h

Domingos: 10:00-14:00h

El horario de verano será modificado en función de la gestión de la empresa pública

### Horarios de usos libres

**POLIDEPORTIVO ABAJITABIDEA-ORORBIA**

Lunes, miércoles y viernes 17:00-18:00h

Sábados 17:00-19:00h

Domingos 11:00-13:00h

**POLIDEPORTIVO MOSTAZULO-ASIAIN**

Miércoles y sábados: 16:00-19:00h.



## INSCRIPCIONES Y NORMAS DE ABONOS

- **Fechas de Inscripciones:** En cualquier momento
- **Duración del Abono:** Desde el primer día de la realización hasta el último día del tipo de abono realizado (excepto abono de Invierno).
- **Formas de inscripción:** Vía web o presencialmente en el Polideportivo de Ororbia.
- **Formas de pago:** Transferencia bancaria: ES02 3008 0231 03 4054455821 (traer justificante de pago) o mediante tarjeta bancaria.

Servicios incluidos:

- Sala musculación (+ de 16 años)
- Alquiler de Frontones
- Alquiler de Squash-es
- Sauna (+ de 16 años)
- Actividades programadas gratuitas para personas abonadas

## INSCRIPCIONES Y NORMAS DE ACTIVIDADES

- **Fechas de Inscripciones:** del 9 al 20 de septiembre.
- **Formas de inscripción:** Vía web o presencialmente en el Polideportivo de Ororbia.
- **Formas de pago:** Transferencia bancaria: ES02 3008 0231 03 4054455821 (traer justificante de pago) o mediante tarjeta bancaria.
- **Número mínimo de inscritos:** 12 personas, excepto las actividades ya marcadas.
- **Preferencia de inscripción** las personas empadronadas.
- **Duración curso:** del 1 de octubre hasta 31 de mayo del 2020
- **Semana de puertas abiertas:** Del 9 al 14 de septiembre

## CALENDARIO DE ACTIVIDADES 2019/2020

OCTUBRE 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			

NOVIEMBRE 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	

DICIEMBRE 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					

ENERO 2020						
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 2020						
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	

MARZO 2020						
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 2020						
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 2020						
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  
     Semana de actividades especiales



# Actividades Infantiles



<b>CAPOEIRA</b>	Días	Horas	Lugar	Emp.	No emp.
(Más información: Asociación Ascana, tño 659178576) (De 6 a 12 años)	V	18:00-19:30	Polideportivo Arazuri		

<b>GIMNASIA ARTÍSTICA</b>	Días	Horas	Lugar	Emp.	No emp.
(De 5 a 14 años)	M-J	17:30-19:30	Polideportivo Arazuri	161,50 €	314,50 €

<b>LUDOTECAS</b>	Días	Horas	Lugar	Emp.	No emp.
EUSKERA (A partir de 4 años)	X	17:30-19:00	Kulturgunee Ororbia	25,50 €	51,00 €
	S	11:00-13:00			
CASTELLANO (A partir de 4 años)	J	17:30-19:00	Kulturgunee Ororbia	25,50 €	51,00 €
	S	11:00-13:00			

<b>PELOTA</b>	Días	Horas	Lugar	Emp.	No emp.
(De 5 a 16 años)	M-J	17:30-19:00	Polideportivo Ororbia	66,50 €	79,00 €
	L	18:00-19:00			

<b>PLAY ENGLISH</b>	Días	Horas	Lugar	Emp.	No emp.
(De 4 a 10 años)	L	17:30-19:00	Kulturgunee Ororbia	17,00 €	32,00 €

<b>TONO KIDS</b>	Días	Horas	Lugar	Emp.	No emp.
(De 7 a 12 años)	M-J	17:00-17:55	Polideportivo Ororbia	66,50 €	130,00 €

**NUEVA**

<b>YOGA FAMILIAR</b>	Días	Horas	Lugar	Emp.	No emp.
(A partir de 6 años)	M-J	18:00-18:55	Polideportivo Ororbia	66,50 €	130,00 €

**NUEVA**

<b>ZUMBA KIDS</b>	Días	Horas	Lugar	Emp.	No emp.
(A partir de 7 años)	L-X	18:30-19:25	Polideportivo Ororbia	66,50 €	130,00 €

## Más de 65 años y pensionistas

<b>GIMNASIA MANTENIMIENTO</b>	Días	Horas	Lugar	Emp.	No emp.
	L-X	16:50-17:45	Artazkoz	69,50 €	133,00 €
			<i>Pensionistas y + 65 años</i>	66,50 €	130,00 €

<b>ACTIVIDAD FÍSICA &amp; MEMORIA</b>	Días	Horas	Lugar	Emp.	No emp.
	L-X	10:45-11:40	Polideportivo Ororbia	69,50 €	133,00 €
			<i>Pensionistas y + 65 años</i>	66,50 €	130,00 €

# Actividades juveniles y adultos/as

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



## ABDOMINAL STRETCHING

	Días	Horas	Lugar	Emp.	No emp.
A	M-J	9:05-10:00			
B	M-J	19:00-19:55	Polideportivo Ororbía	69,50 €	133,00 €
C	M-J	20:00-20:55			

## AERO BOX

	L-X	17:30-18:25	Polideportivo Ororbía	69,50 €	133,00 €
--	-----	-------------	-----------------------	---------	----------

**NUEVA**

## BAILES LATINOS

	V	20:00-21:30	Polideportivo Ororbía	69,50 €	133,00 €
--	---	-------------	-----------------------	---------	----------

## CICLO EXPRESS

A	L-X	9:35-10:05			
B	L-X	20:00-20:30	Polideportivo Ororbía	66,50 €	126,50 €

**NUEVA**

## CICLO INDOOR

A	L-X	18:25-19:20			
B	M-J	10:00-10:55	Polideportivo Ororbía	112,50 €	214,50 €
C	M-J	19:00-19:55			

## CROSSTRAINING

	L-X	21:05-22:00	Polideportivo Ororbía	69,50 €	133,00 €
--	-----	-------------	-----------------------	---------	----------

**NUEVA**

## DANZAS AFROBRASILEÑAS

	V	19:00-20:30	Polideportivo Ororbía	69,50 €	133,00 €
--	---	-------------	-----------------------	---------	----------

**NUEVA**

## DEFENSA PERSONAL

(+ 14 años)

	M-J	19:30-20:25	Polideportivo Arazuri	69,50 €	133,00 €
--	-----	-------------	-----------------------	---------	----------

**NUEVA**

## ENTRENAMIENTO ALTA INTENSIDAD

	M-J	20:00-20:55	Polideportivo Ororbía	69,50 €	133,00 €
--	-----	-------------	-----------------------	---------	----------

## ENTRENAMIENTO EXPRESS

A	L-X	13:05-13:35			
B	M-J	13:05-13:35	Polideportivo Ororbía	62,50 €	118,50 €

**NUEVA**

## ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN (TRX)

A	L-X	9:00-9:30			
B	L-X	19:25-19:55	Polideportivo Ororbía	66,50 €	126,50 €

**NUEVA**

## ESTIRAMIENTO & CORE

A	L-X	10:10-10:40			
B	L-X	20:35-21:05	Polideportivo Ororbía	62,50 €	118,50 €

**NUEVA**

# Actividades juveniles y adultos/as



## ESTIRAMIENTO & TONO

	Días	Horas	Lugar	Emp.	No emp.
A	M-J	11:45-12:40	Polideportivo Arazuri	69,50 €	133,00 €
B	L-X	18:45-19:40			
C	L-X	19:45-20:40			

## GIM-KALE

**NUEVA**

M-J	18:00-18:55	Polideportivo Ororbia	69,50 €	133,00 €
-----	-------------	-----------------------	---------	----------

## TONO JUVENIL

(De 12 a 18 años)

M-J	17:00-17:45	Polideportivo Ororbia	63,50 €	123,50
-----	-------------	-----------------------	---------	--------

## YOGA

A	M-J	9:00-10:30	Kulturgune Ororbia	87,00 €	165,50 €
B	M-J	19:00-20:30			

## ZUMBA

A	L-X	9:10-10:05	Polideportivo Ororbia	69,50 €	133,00 €
B	L-X	19:30-20:25			
C	L-X	20:30-21:25			

## Actividades de grupos reducidos y pagos fraccionados

**NUEVAS**

MÁXIMO GRUPOS DE 8 PERSONAS

## DESPERTAR ESPALDA

Días	Horas	Lugar	Emp.	No emp.
M-J	8:25-8:55	Polideportivo Ororbia	187,50 €	355,50 €

## ENTRENAMIENTO GRUPOS REDUCIDOS

M-J	18:00-18:45	Polideportivo Ororbia	199,50 €	379,50 €
-----	-------------	-----------------------	----------	----------

## HIPOPRESIVOS

A	M-J	9:00-9:45	Polideportivo Ororbia	199,50 €	379,50 €
B	M-J	10:55-11:40	Polideportivo Arazuri		
C	L-X	16:50-17:35	Polideportivo Ororbia		

## PILATES

A	M-J	9:50-10:35	Polideportivo Ororbia	199,50 €	379,50 €
B	L-X	16:00-16:45			
C	L-X	17:40-18:25			

Pago fraccionado en dos: La mitad de la cuota corresponderá a los meses de octubre, noviembre, diciembre y mayo 2020 y se hará efectivo en el momento de la inscripción. La segunda mitad de la cuota corresponderá a los meses de enero, febrero, marzo y abril y deberá ser abonado a través de domiciliación bancaria en recibo emitido en la primera quincena del mes de diciembre 2019. En caso de no haber sido renovada la plaza a partir de dicha fecha, será ocupada automáticamente o el grupo podrá sufrir modificaciones por falta de inscritos/as.



## Actividades combinadas

**NUEVAS**

## SUMA ACTIVIDADES Y SUMA DESCUENTOS

Combina tu actividad complementando sus beneficios y que resulte más económico.

Exclusivamente para Actividades de juvenil-adulto, exceptuando la de grupos reducidos.

2 Actividades	3 Actividades	4 Actividades	5 Actividades
10% DESCUENTO	15% DESCUENTO	20% DESCUENTO	25% DESCUENTO

Ejemplos:

Actividad	Precio inicial	10% DESCUENTO	Precio Final
Zumba	69,5€	62,55€	118,8€
Estiramientos & Core	62,5€	56,25€	

Actividad	Precio inicial	15% DESCUENTO	Precio Final
Entto. Suspensión (TRX)	66,5€	56,52€	166,16
Ciclo Express	66,5€	56,52€	
Estiramientos & Core	62,5€	53,12€	

Actividad	Precio inicial	20% DESCUENTO	Precio Final
Entrenam. Express	62,5€	50€	211,2€
Gim-Kale	69,5€	55,6€	
Crosstraining	69,5€	55,6€	
Estiramientos & Core	62,5€	50€	





## PROGRAMA 2019-2020

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
8:00		Desp. Espalda 8:25-8:55		Desp. Espalda 8:25-8:55		Ludo. Eusk&Cast. 11:00-13:00
9:00	TRX 9:00-9:30	Hipopres. 9:00-9:45	TRX 9:00-9:30	Hipopres. 9:00-9:45		
	Zumba 9:10-10:05	Abd. Stretch. 9:00-9:55	Zumba 9:10-10:05	Abd. Stretch. 9:00-9:55		
	Ciclo Exp. 9:35-10:05	Yoga 9:00-10:30	Ciclo Exp. 9:35-10:05	Yoga 9:00-10:30		
		Pilates 9:50-10:35		Pilates 9:50-10:35		
10:00	Estiram. & Core 10:10-10:40	Ciclo Indoor 10:00-10:55	Estiram. & Core 10:10-10:40	Ciclo Indoor 10:00-10:55		
	Gimn. & Memoria 10:45-11:40	Hipopres. 10:55-11:40	Gimn. & Memoria 10:45-11:40	Hipopres. 10:55-11:40		
11:00		Estiram. & Tono 11:45-12:40		Estiram. & Tono 11:45-12:40		
13:00	Entrenam. Exp. 13:05-13:35	Entrenam. Exp. 13:05-13:35	Entrenam. Exp. 13:05-13:35	Entrenam. Exp. 13:05-13:35		
16:00	Pilates 16:00-16:45		Pilates 16:00-16:45			
	Hipopres. 16:50-17:35		Hipopres. 16:50-17:35			
	Gimn.Mtto 16:50-17:45		Gimn.Mtto 16:50-17:45			
	Aero Box 17:30-18:25	Tono juven. 17:00-17:45		Tono juven. 17:00-17:45		
	Play english 17:30-19:00	Tono kids 17:00-17:55	Aero Box 17:30-18:25	Tono kids 17:00-17:55		
17:00	Pilates 17:40-18:25	Pelota 17:30-19:00	Ludot. Eusk 17:30-19:00	Ludot. Cast. 17:30-19:00		
	Pelota 17:00-18:00	Gim. Artística 17:30-19:30	Pilates 17:40-18:25	Pelota 17:30-19:00	Gim. Artística 17:30-19:30	
	Ciclo Indoor 18:25-19:20	Entto G.Reduc. 18:00-18:45	Ciclo Indoor 18:25-19:20	Entto G.Reduc. 18:00-18:45		
18:00	Zumba kids 18:30-19:25	Gim-Kale 18:00-18:55	Zumba kids 18:30-19:25	Gim-Kale 18:00-18:55		
	Estiram. & Tono 18:45-19:40	Yoga Familiar 18:00-18:55	Estiram. & Tono 18:45-19:40	Yoga Familiar 18:00-18:55		
19:00	TRX 19:25-19:55	Abd. Stretch. 19:00-19:55	TRX 19:25-19:55	Abd. Stretch. 19:00-19:55	Danzas afrobrasileñas. 19:00-20:30	
	Zumba 19:30-20:25	Ciclo Indoor 19:00-19:55	Zumba 19:30-20:25	Ciclo Indoor 19:00-19:55		
		Yoga 19:00-20:30		Yoga 19:00-20:30		
		Defensa pers. 19:30-20:25		Defensa pers. 19:30-20:25		
	Estiram. & Tono 19:45-20:40		Estiram. & Tono 19:45-20:40			
20:00	Ciclo Exp. 20:00-20:30	Abd. Stretch. 20:00-20:55	Ciclo Exp. 20:00-20:30	Abd. Stretch. 20:00-20:55	Bailes latinos 20:00-21:30	
	Zumba 20:30-21:25	Entto Alta Intens. 20:00-20:55	Zumba 20:30-21:25	Entto Alta Intens. 20:00-20:55		
	Estiram. & Core 20:35-21:05		Estiram. & Core 20:35-21:05			
21:00	Crosstrain. 21:05-22:00		Crosstrain. 21:05-22:00			

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