



PROGRAMA 2025/26

Deportivo cultural

Escoge 1 día o 2 días de actividad.
Posibilidad de combinar actividades.

Inscripciones:

- o On-line: www.oltzaleku.com
- o En el Polideportivo de Ororbia.

Plazo:

- o Del 1 de septiembre hasta el 12 de septiembre.
- o Horario: Lunes-miércoles-viernes, 11:00- 14:00h.
Martes y jueves, 16:00-19:00h.

Formas de pago:

- o Tarjeta
- o Transferencia: ES02 3008 0231 0340 5445 5821
(Necesario presentar justificante de pago)

Posibilidad de pago fraccionado. La mitad de la cuota corresponderá a los meses de octubre, noviembre, diciembre y mayo 2026 y será 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.

Las inscripciones de las actividades de "Actividad Física y Memoria", deberán realizarse en la Oficina del Ayuntamiento de Etxauri.

Posibilidad de realizar la actividad 1 o 2 veces a la semana.

NOVEDAD: Combina tus actividades favoritas pagando la tarifa de 2 días

Cardio Tono + Ciclo // Core & Tonificación + Yoga // Hipo-Pilates + Cardio Tono...

¡Tú eliges! Más variedad, más flexibilidad, ¡más motivación!

Ambas opciones sujetas al número de personas inscritas a las actividades.

Información:

- o Ayuntamiento de Etxauri: 948 329310
- o Oltzaleku. Polideportivo Ororbia: 948 322310 / 620 148244

JUEGOS & CROSSFIT

Actividad lúdica y dinámica que combina el juego con ejercicios funcionales adaptados a los más pequeños. Mejora la coordinación, la fuerza, el equilibrio y el trabajo en equipo mientras se divierten en movimiento.

JOKU & CROSSFIT

Jolasa eta hurrei egokitutako ariketa funtzionalak uztartzen dituen jarduera dinamikoa. Koordinazioa, indarra, oreka eta talde-lana hobetzen ditu, betiere dibertitzen eta mugimenduan oinarrituta.

Lunes- Miérc. Asteleh.-Asteaz.		6-12 años / urte 2 días a la semana Astean 2 egun		1 día a la semana Astean egun 1	
17:00	17:55	Emp. / Errol.	No Emp. / Ez Errol.	Emp. / Errol.	No Emp. / Ez Errol.
		158,90 €	198,60 €	103,30 €	129,10 €

LO BONITO DEL POSPARTO-ACOMPANAMIENTO MATERNAL

Si tienes un bebé de 0-24 meses, aquí encontrarás un espacio de cariño y sostén, para conocer y compartir con otras familias lo que estás viviendo.

Inscripciones: nakalma.maternal@gmail.com

ERDITZE OSTEO EDERTASUNA - AMATASUNAREN LAGUNTZA

0-24 hilabeteko haurra baduzu, maitasun eta sostengu gunea aurkituko duzu hemen, bizi duzuna beste familia batzuekin ezagutzeko eta partekatzeko.

Izen emateak: nakalma.maternal@gmail.com

BEBÉ + MADRE / HAURTXXOA + AMA	
Viernes Ostiralak	De octubre a diciembre Urritik abendura
11:15	12:30
	Emp. / Errol.
	No Emp. / Ez Errol.
	Gratis / Doakoa

ACTIVIDAD FÍSICA Y MEMORIA

Ejercicio físico y de activación cerebral que mejora la calidad de vida de las personas. Mejora la forma física y cognitiva (memoria, atención, procesamiento...) y las relaciones interpersonales.

JARDUERA FISIKOA ETA MEMORIA

Pertsonen bizi kalitatea hobetzen dituen jarduera fisikoa zein mentala. Egoera fisikoa, kognitiboa (memoria, arreta, prozesamendua...) eta harreman interpertsonalak lantzen ditu.

Lunes- Miérc. Asteleh.-Asteaz.		> 60 años / urte 2 días a la semana Astean 2 egun		1 día a la semana Astean egun 1	
10:15	11:10	Emp. / Errol.	No Emp. / Ez Errol.	Emp. / Errol.	No Emp. / Ez Errol.
11:15	12:10	Gratis / Doakoa		Gratis / Doakoa	

CORE & TONIFICACIÓN

Ejercicios diseñado para fortalecer y tonificar los músculos del torso, espalda, piernas y glúteos. Ayuda a mejorar la postura y el equilibrio, prevenir lesiones y mejorar la calidad de vida.

KORE & TONIFIKAZIOA

Bizkarra, Ipurdi masailak, hankak eta bularreko muskuluak indartu zein tonifikatu egiten dituen ariketak. Postura eta oreka hobetzen laguntzen du, lesioak saihestuz eta kalitate bizitza hobetuz.

CICLO INDOOR

Actividad dirigida que se realiza en una bicicleta estática con el ritmo de la música y la resistencia ajustable de la bici. Mejora la salud cardiovascular, ayuda a quemar calorías y fortalecer las piernas.

ZIKLO INDOOR

Musikaren erritmoarekin eta bizikletaren erresistentzia doigarriarekin bizikleta estatiko batean egiten den jarduera. Osasun kardiobaskularra hobetzen du, kaloriak erretzen eta hankak sendotzen laguntzen du.

CARDIO & TONO

Actividad que combina intervalos de trabajo cardiovascular con intervalos de tonificación, consiguiendo tonificar los diferentes grupos musculares y mejorar la condición física general.

KARDIO & TONUUA

Lanketa kardiobaskularra eta tonifikazio tarteak elkartrukatzen dituen jarduera. Hobekuntza fisiko orokorra eta muskulu talde desberdinak tonifikatzea erdiesten da.

HIPO-PILATES

Entrenamiento físico consciente enfocado en la mejora de la postura, el control corporal y la respiración. Fortalece la musculatura profunda, protege el suelo pélvico y mejora la salud lumbar. Ideal para ganar estabilidad, reducir tensiones y cuidar tu bienestar desde el centro. Respira, activa y transforma tu cuerpo.

HIPO-PILATES

Jarreraren hobekuntzan, gorputzaren kontrolean eta arnasketan oinarritutako entrenamendu konszientea. Barne-muskulatura indartzen du, pelbis-zoruaren babesa laguntzen du eta bizkarreko osasuna hobetzen du. Egonkortasuna irabazteko, tentsioak gutxitzeko eta ongizatea barutik zaintzeko aproposa. Arnasa hartu, aktibatu eta zure gorputza eraldatu.

YOGA

Sesiones que integran el movimiento libre, asana, pranayama, relajación y meditación o concentración. Un ejercicio de atención consciente y continuada aplicado a la parte física, respiratoria, mental y emocional. Actividad que nos aporta bienestar, vitalidad, serenidad y equilibrio.

YOGA

Asana, pranayama, erlaxazioa, meditazioa, kontzentrazioa eta mugimendu askeak batzen dituzten saioak. Arlo fisiko, emozional zein mentalari arreta zentratzen duen arnasketa jarduera kontzientea. Ongizatea, bizia, baretasuna eta oreka ekarpen handia egiten du.

> 14 años / urte			
Lunes- Miérc. Asteleh.-Asteaz.		2 días a la semana Astean 2 egun	1 día a la semana Astean egun 1
Emp. / Errol.	No Emp. / Ez Errol.	Emp. / Errol.	No Emp. / Ez Errol.
9:15	10:10	240,10 €	300,20 €
		156,10 €	195,20 €

> 14 años / urte			
Lunes- Miérc. Asteleh.-Asteaz.		2 días a la semana Astean 2 egun	1 día a la semana Astean egun 1
Emp. / Errol.	No Emp. / Ez Errol.	Emp. / Errol.	No Emp. / Ez Errol.
18:00	18:55	240,10 €	300,20 €
		156,10 €	195,20 €

> 14 años / urte			
Lunes- Miérc. Asteleh.-Asteaz.		2 días a la semana Astean 2 egun	1 día a la semana Astean egun 1
Emp. / Errol.	No Emp. / Ez Errol.	Emp. / Errol.	No Emp. / Ez Errol.
19:10	20:05	240,10 €	300,20 €
		156,10 €	195,20 €

> 14 años / urte			
Miérc.-Viernes Asteaz.-Ostirala		2 días a la semana Astean 2 egun	1 día a la semana Astean egun 1
Emp. / Errol.	No Emp. / Ez Errol.	Emp. / Errol.	No Emp. / Ez Errol.
15:30	16:30	300,20 €	375,30 €
		195,20 €	244,00 €

> 14 años / urte			
Martes-Jueves Astear.-Osteg.		2 días a la semana Astean 2 egun	1 día a la semana Astean egun 1
Emp. / Errol.	No Emp. / Ez Errol.	Emp. / Errol.	No Emp. / Ez Errol.
19:00	20:25	281,85 €	352,15 €
		183,20 €	228,90 €



Kultur eta Kirol PROGRAMA 2025/26

Aukeratu egun bat edo 2 eguneko jarduera.
Jarduerak konbinatzeko aukera.

Izen emateak:

- o On-line: www.oltzaleku.com
- o Ororbiako kiroldegian.

Epea:

- o Irailaren 1etik 12ra.
- o Ordutegia: Astelehen, asteazken eta ostiralean, 11:00-14:00.
Astearte eta ostegunean, 16:00-19:00.

Ordainketa motak:

- o Txartela
- o Trasferentzia: ES02 3008 0231 0340 5445 5821
(Ordainagiria aurkeztu behar da)

Bitan ordaintzeko aukera. Kuotaren ordainketaren erdia, izena emateko momentuan egingo da eta urria, azaroa, abendua eta 2026eko maiatzetarako hilabeteen ordainketarako izango da.

Kuotaren bigarren ordainketa, urtarrila, otsaila, martxoa eta apirila hilabeteetarako izango da eta ordainagiriaren helbideratzearen bitartez egingo da.

"Jarduera fisikoa eta Memoria" jardueren izen-emateak Etxauriko Udaletxeko bulegoan egin beharko dira.

BERRITASUNA: Zure jarduera gogokoenak konbina ditzakezu bi eguneko tarifa ordainduz.

Kardio Tono + Ziklo // Kore & Tonifikazioa + Yoga // Hipo-Pilates + Kardio Tono...

Zuk aukeratu! Aniztasun gehiago, malgutasun gehiago, motibazio gehiago!

Bi aukerak jardueren izena emandako pertsonen kopuruaren arabera.

Informazioa:

- o Etxauriko Udala: 948 329310
- o Oltzaleku. Ororbiako Kiroldegia: 948 322310 / 620 148244