

ETXAURI

KULTUR ETA KIROL PROGRAMA 2026/27

① AUKERATU EGUN BAT EDO 2 EGUNEKO JARDUERA.

② JARDUERAK KONBINATZEKO AUKERA.

IZEN EMATEAK

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

EPEA

- Irailaren 7tik 18ra.
- Ordutegia:
Astelehen, asteazken eta ostiralean, 11:00 - 14:00.
Astearte eta ostegunean, 16:00 - 19:00.

ORDAINKETA MOTAK

- Txartela.
- Transferentzia: ES02 3008 0231 0340 5445 5821
(Ordainagiria aurkeztu behar da)

BI ZATITAN ORDAINITZEA

1. zatia — urria, azaroa, abendua eta 2027ko maiatza. Izena ematean.
2. zatia — urtarrila, otsaila, martxoa eta apirila. Banku-helbideratzez.

- «Jarduera fisikoa eta Memoria»: izen-ematea Etxauriko Udaletxean.

INFORMAZIOA

- Etxauriko Udala: 948 329 310
- Oltzaleku · Ororbiako Kiroldegia: 948 322 310 / 620 148 244

WWW.OLTZALEKU.COM

Nafarroako
Gobernua



Gobierno
de Navarra



ETXAURIko Udala
Ayuntamiento de ETXAURI

6-12 URTE / AÑOS

MULTIJOKU & CROSSFIT

MULTIJUEGOS & CROSSFIT

Zirkuitu eta joku dibertigarriak: salto egin, igo eta bultza.
Trebetasuna, indarra eta laguntasuna.

Circuitos y juegos divertidos donde saltar, trepar y empujar.
Ganan destreza, fuerza y compañerismo.



ORDUTEGIA · HORARIO

Asteazkena / Miércoles

17:00 – 17:55

TARIFAK · TARIFAS

Errol. Emp. · Ez errol. No emp.

Astean 1 / 1 día

103,30 € · 129,10 €

> 60 URTE / AÑOS

JARDUERA FISIKOA ETA MEMORIA

ACTIVIDAD FÍSICA Y MEMORIA

Mugimendu leuna, arreta eta memoria jokoekin batera.
Gorputz arina eta buru argia.

Movimiento suave unido a juegos de atención y memoria.
Cuerpo ágil y cabeza despierta.



ORDUTEGIA · HORARIO

Asteleh. · Asteaz. / Lunes · Miérc.

10:15 – 11:10

Asteleh. · Asteaz. / Lunes · Miérc.

11:15 – 12:10

TARIFAK · TARIFAS

Errol. Emp. · Ez errol. No emp.

Astean 2 / 2 días

Doakoa · Gratis

Astean 1 / 1 día

Doakoa · Gratis

> 14 URTE / AÑOS

KORE & TONIFIKAZIOA**CORE & TONIFICACIÓN**

Sabela, bizkarra eta hankak lantzea, gorputza ondo eusteko eta minak saihesteko.

Trabajo de abdomen, espalda y piernas para sostener bien el cuerpo y evitar molestias.



INDARRA
Fuerza

JARRERA
Postura

ORDUTEGIA · HORARIO

Asteleh. · Asteaz. / Lunes · Miérc. **9:15 – 10:10**

TARIFAK · TARIFAS Errol. Emp. · Ez errol. No emp.

Asteaz 2 / 2 días **240,10 € · 300,20 €**

Asteaz 1 / 1 día **156,10 € · 195,20 €**

> 14 URTE / AÑOS

BERRIA · NUEVO**ENTRENATU ZURE INDARRA****ENTRENA TU FUERZA**

Indar progresiboa pisu, goma eta gorputz-pisuarekin. Muskulu eta autonomia gehiago.

Fuerza progresiva con mancuernas, gomas y peso corporal. Más músculo y más autonomía.



INDARRA
Fuerza

MUGIKORTASUNA
Movilidad

ORDUTEGIA · HORARIO

Astelehena / Lunes **17:00 – 17:55**

TARIFAK · TARIFAS Errol. Emp. · Ez errol. No emp.

Asteaz 1 / 1 día **156,10 € · 195,20 €**

> 14 URTE / AÑOS

ZIKLO INDOOR**CICLO INDOOR**

Taldean pedalei eragitea musikaren erritmoan, aldapa eta lauekin. Bihotz eta hanka sendoak.

Pedaleo en grupo al ritmo de la música, con cuestras y llanos. Corazón y piernas fuertes.



KARDIO
Cardio

INDARRA
Fuerza

ORDUTEGIA · HORARIO

Asteleh. · Asteaz. / Lunes · Miérc. **18:00 – 18:55**

TARIFAK · TARIFAS Errol. Emp. · Ez errol. No emp.

Asteaz 2 / 2 días **240,10 € · 300,20 €**

Asteaz 1 / 1 día **156,10 € · 195,20 €**

> 14 URTE / AÑOS

HIPO-PILATES**HIPO-PILATES**

Arnasketa eta jarrera kontrola, gorputzaren erdigunea aktibatu eta bizkarra zaintzeko.

Respiración y control postural para activar el centro del cuerpo y cuidar la espalda.



ARNASKETA
Respiración

JARRERA
Postura

INDARRA
Fuerza

ORDUTEGIA · HORARIO

Asteaz. Ostir. / Miérc. Vier. **15:30 – 16:30**

TARIFAK · TARIFAS Errol. Emp. · Ez errol. No emp.

Asteaz 2 / 2 días **300,20 € · 375,30 €**

Asteaz 1 / 1 día **195,20 € · 244,00 €**

> 14 URTE / AÑOS

YOGA**YOGA**

Jarrerak, arnasketa eta erlaxazioa, tentsioak askatu eta lasaitasuna irabazteko.

Posturas, respiración y relajación para soltar tensiones y ganar calma y elasticidad.



MUGIKORTASUNA
Movilidad

ARNASKETA
Respiración

ERLAXAZIOA
Relajación

ORDUTEGIA · HORARIO

Asteaz. · Osteg. / Martes · Jueves **19:00 – 20:25**

TARIFAK · TARIFAS Errol. Emp. · Ez errol. No emp.

Asteaz 2 / 2 días **281,85 € · 352,15 €**

Asteaz 1 / 1 día **183,20 € · 228,90 €**

> 14 URTE / AÑOS

DANTZA AFROBRASILDARRAK**DANZA AFROBRASILEÑA**

Gorputzak lotzen Conectando cuerpos

Zatoz Rueda-ra! Lotu zure gorputzarekin, zure indarrarekin, musikarekin eta dantza afrobrasildarraren erritmoekin.

¡Ven a la Rueda! Conéctate con tu cuerpo, tu fuerza, la música y los diversos ritmos de la danza afrobrasileña.



ERRITMOA
Ritmo

KARDIO
Cardio

KOORDINAZIOA
Coordinación

ORDUTEGIA · HORARIO

Astelehena / Lunes **19:00 – 20:30**

TARIFAK · TARIFAS Behin-behineko prezioa · Precio provisional

Asteaz 1 / 1 día **224,00 € · 280,00 €**

AUKERA · OPCIÓN**ZUK ERABAKITZEN DUZU** Tú decides**1 ASTEAN EGUN 1 EDO 2**

1 o 2 días por semana

Aukeratu jarduera bat eta egin astean behin edo bitan.

Elige una actividad y practícala una o dos veces por semana.

2 KONBINATU BI JARDUERA

Combina dos actividades

Bi jarduera **bi eguneko tarifa** ordainduz. Dos actividades por la tarifa de 2 días.

Ziklo + Kore · Kore + Yoga ·

Pilates + Ziklo · Kardio + Indarra · ...

Izena emandako pertsonen kopuruaren arabera · Sujeto al número de personas inscritas.

ETXAURI

PROGRAMA DEPORTIVO CULTURAL 2026/27

- 1 ESCOGE 1 DÍA O 2 DÍAS DE ACTIVIDAD.
- 2 POSIBILIDAD DE COMBINAR ACTIVIDADES.

INSCRIPCIONES

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

PLAZO

- Del 7 al 18 de septiembre.
- Horario:
Lunes, miércoles y viernes, 11:00 - 14:00 h.
Martes y jueves, 16:00 - 19:00 h.

FORMAS DE PAGO

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

PAGO EN DOS MITADES

1ª mitad — octubre, noviembre, diciembre y mayo 2027. Al inscribirse.

2ª mitad — enero, febrero, marzo y abril. Por domiciliación bancaria.

- «Actividad Física y Memoria»: inscripción en el Ayuntamiento de Etxauri.

INFORMACIÓN

- Ayuntamiento de Etxauri: **948 329 310**
- Oltzaleku · Polideportivo de Ororbia: **948 322 310 / 620 148 244**