

## Abonatuentzako dohako zerbitzuak Servicios gratuitos para abonados/as

### Fitness aholkularitza | Asesoramiento fitness

Astelehenetik ostegunera, 19:00etatik 20:00etara  
De lunes a jueves, de 19:00 a 20:00

### Streching

Ostiralero, 16:30etan | Los viernes a las 16:30

### Entrenamenduen gida | Guía de entrenamiento

Hilero entrenamendu bat emailaz  
Entrenamiento mensual por email

### Igeriketa gida | Guía de natación

Hilero entrenamendu bat emailaz  
Entrenamiento mensual por email



943 37 61 82

Beko Kale Bidea, 3 - 20160 Lasarte-Oria

kirolak@lasarte-oria.eus

### Online

#### Webgunea | Página web

[kirolak.buruntzaldea.eus/herriak/lasarte-oria](http://kirolak.buruntzaldea.eus/herriak/lasarte-oria)

#### Tramiteak | Trámites

[tramiteak.buruntzaldea.eus](http://tramiteak.buruntzaldea.eus)

## Neguko ordutegia | Horario de invierno

### Astelehenetik ostiralera | De lunes a viernes

Maialen Chourraut Kiroldegia	07:00-22:30
Igerilekua   Piscina	07:00-12:30 / 14:00-21:30
Sauna	09:00-12:30 / 15:00-21:00
Bulegoa   Oficina	09:00-13:00 / Az.   Mi.: 17:00-19:00
Michelin Kirol gunea	15:30-22:30

### Larunbatak | Sábados

Maialen Chourraut Kiroldegia	09:00-20:00
Igerilekua   Piscina	09:00-13:00 / 16:00-20:00
Michelin Kirol gunea	09:00-20:00

### Igande eta jaiegunak | Domingos y festivos

Maialen Chourraut Kiroldegia	09:00-13:00
Michelin Kirol gunea	09:00-13:00

## Udako ordutegia | Horario de verano

### Astelehenetik ostiralera | De lunes a viernes

Maialen Chourraut Kiroldegia	07:00-13:00 / 16:00-22:00
Igerilekua   Piscina	07:00-12:30 / 16:00-21:30
Sauna	09:00-12:00 / 16:00-21:00
Bulegoa   Oficina	09:00-13:00
Michelin Kirol gunea	10:00-12:30 / 17:00-22:00

### Larunbatak | Sábados

Maialen Chourraut Kiroldegia	09:00-14:00
Michelin Kirol gunea	09:00-13:00

### Igande eta jaiegunak | Domingos y festivos

Maialen Chourraut Kiroldegia	09:00-14:00
Michelin Kirol gunea	Itxita   Cerrado



LASARTE-ORIA  
UDALA - AYUNTAMIENTO



Udal kirol zerbitzua  
Servicio municipal  
de deportes

2022 / 2023

# 2022 / 2023

## Kirol jarduera eta ikastaroak Actividades y cursos deportivos



### Uretako jarduerak (Irailetik Ekainera) Actividades acuáticas (de septiembre a junio)

#### Helduak | Adultos

Saioa | Sesión: 50'

Al. + Az.   Lu. + Mi.	Ar. + Og.   Ma. + Ju.	Ostiralak   Viernes
09:00 → Aquagym 19:40 → Aquagym	15:30 → Aquagym 19:40 → Aquagym	09:00 → Aquagym 19:40 → Aquagym

#### Haurrak | Niños

Saioa | Sesión: 45'

Al. - Og. Lu. - Ju.	Al. + Az. Lu. + Mi.	Ar. + Og. Ma. + Ju.	Larunbatak Sábados
17:45 Kirol ludoteka	18:00 Igeriketa teknifikazioa	18:00 Igeriketa teknifikazioa	10:30 / 11:15 Igeriketa teknifikazioa

### Uretako jarduerak (Hiruhilekoak) Actividades acuáticas (Trimestrales)

#### Igeriketa eskola | Escuela natación

Saioa | Sesión: 35'

Al. + Az. + Ol.*   Lu. + Mi. + Vi.*	Ar. + Og. + Ol.*   Ma. + Ju. + Vi.*
17:15 / 17:50 / 18:25 / 19:00	17:15 / 17:50 / 18:25 / 19:00

\* Ostiral bat bi astero / \* Un viernes cada dos semanas

#### Haurtxoak | Bebés

Saioa | Sesión: 30'

Astearteak   Martes	Larunbatak   Sábados
11:30 → 6-12 hilabete   meses 12:00 → 12-18 hilabete   meses	09:30 → 24-36 hilabete   meses 10:00 → 18-24 hilabete   meses 10:30 → 12-18 hilabete   meses 11:00 → 6-12 hilabete   meses
Ostegunak   Jueves	
11:30 → 18-24 hilabete   meses 12:00 → 24-36 hilabete   meses	

#### Haurdunak | Embarazadas

Saioa | Sesión: 50'

Astearteak + Ostegunak   Martes + Jueves	10:30
Larunbatak   Sábados	11:30

#### Helduen igeriketa | Natación adultos

Saioa | Sesión: 50'

#### Astelehena + Asteazkena + Ostirala\* | Lunes + Miércoles + Viernes\*

20:30 → Hastapena | Iniciación

#### Asteartea + Osteguna + Ostirala\* | Martes + Jueves + Viernes\*

20:30 → Jarraipena | Continuación

\* Ostiral bat bi astero / \* Un viernes cada dos semanas

Al.   Lu.	Ar.   Ma.	Az.   Mi.	Og.   Ju.	Ol.   Vi.
≡	≡	≡	≡	≡
Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes

### Helduentzako areto jarduerak Actividades de sala para adultos

Saioa | Sesión:

50'

#### Al. + Az. | Lu. + Mi.

#### Ar. + Og. | Ma. + Ju.

07:00 → Ziklo indoor	09:15 → Ziklo indoor
09:30 → Mantenim. Gimnasia	09:30 → Hipopilates (berria)
10:30 → Zunba	11:30 → Pilates
11:30 → Aerofit (berria)	14:20 → Body zunba
15:30 → Zunba (euskaraz)	15:20 → Pilates
16:20 → Hiit (berria)	15:30 → Ziklo indoor
17:15 → Pilates	16:20 → Core + TRX (berria)
18:30 → Ziklo indoor	17:20 → Zunba
19:15 → Kardiofit	18:10 → Ziklo indoor
19:30 → Ziklo indoor	18:15 → Pilates
20:15 → Body zunba	19:10 → Ziklo indoor (eusk.)
	19:15 → Pilates
	19:15 → Total training (berria)
	20:10 → Ziklo indoor
	20:15 → Body training
	21:10 → Body zunba

#### Ostiralak | Viernes

09:30 → Pilates
10:30 → Tonifikazioa
11:30 → Pilates
16:30 → Stretching
18:00 → Ziklo indoor (eusk.)
19:15 → Kardiofit
20:15 → Zunba

### Haur eta gazteentzako areto jarduerak Actividades de sala para jóvenes y niños

Saioa |

Sesión:

50'

2006-2010	2017-2018 edo   o ≤ 2016	2011-2016
Ol.   Vi.	Ar. + Og.   Ma. + Ju.	Al. + Az.   Lu. + Mi.
18:15	17:45	18:15
Gaztezunba	Kirol ludoteka	Txikizunba

### Jarduera fisiko egokitua Actividad física adaptada

Saioa | Sesión: 50'

Astearteak   Martes	18:30 → Pista
Ostegunak   Jueves	19:00 → Igerilekua   Piscina