

Abonatuentzako doako zerbitzuak Servicios gratuitos para abonados/as

Fitness aholkularitza | Asesoramiento fitness

Astelehenetik ostiralera (ordutegia zehazteke)
De lunes a viernes (horario a determinar)

Stretching

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

Entrenamenduen gida | Guía de entrenamiento

Hilero entrenamendu bat emailez
Entrenamiento mensual por email

Igeriketa gida | Guía de natación

Hilero entrenamendu bat emailez
Entrenamiento mensual por email

Entrenatzaile pertsonal zerbitzua Servicio entrenador/a personal

Zerbitzuaren deskribapena Descripción del servicio	Entrenatzailearekin saio pertsonalizatuak 50 minutukoak Sesiones personalizadas de 50 minutos con entrenador/a.
---	--

Egutegi eta ordutegiak Calendario y horarios	Irailetik ekainera, astelehenetik ostiralera ordutegi aukera zabalago eskainiko da, goizez eta arratsaldez. Se ofrecerá amplitud horaria de lunes a viernes, mañana y tarde, entre septiembre y junio.
---	---

Kontratatzeko erak Formas de contratar	Saio bakarra Una única sesión 5 saioko bonoa Bono de 5 sesiones 10 saioko bonoa Bono de 10 sesiones
---	---



LASARTE-ORIA
UDALA - AYUNTAMIENTO

943 37 61 82

Beko Kale Bidea, 3 - 20160 Lasarte-Oria

kirolak@lasarte-oria.eus

kirolak.buruntzaldea.eus/herriak/lasarte-oria

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 (Hitzorduarekin Con cita previa)	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

2024 / 2025

2024 / 2025

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	09:00 → Aquagym 15:30 → Aquagym 19:40 → Aquagym	09:00 → Aquagym 19:40 → Aquagym

Haurrak | Niños Saioa | Sesión: 45'

Al.-Ar.-Az.-Og. Lu.-Ma.-Mi.-Ju.	Al. + Az. Lu. + Mi.	Ar. + Og. Ma. + Ju.	Larunbatak Sábados
17:40 18:30 Ur ludoteka	19:20 Igeriketa teknifikazioa	18:00 Igeriketa teknifikazioa	11:35 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	17:15 / 17:50 / 18:25

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

Haurtxoak | Bebés Saioa | Sesión: 30'

Astearteak Martes	Larunbatak Sábados
11:20 → 6-12 hilabete meses 11:50 → 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	
11:20 → 18-24 hilabete meses 11:50 → 24-36 hilabete meses	

Haurdunak | Embarazadas Saioa | Sesión: 50'

Astearteak + Ostegunak Martes + Jueves	10:30
--	-------

Helduen igeriketa | Natación adultos Saioa | Sesión: 50'

Ar. + Og. Ma. + Ju.	08:00
Al. + Az. + Ol.* Lu. + Mi. + Vi.*	20:30
Ar. + Og. + Ol.* Ma. + Ju. + Vi.*	20:30

* Ostiral bat bi astetik behin / * Un viernes cada dos semanas

Padel Ikastaroak (hiruhilekoak) Cursos padel (trimestrales) Saioa | Sesión: 50'

19:00 Padela helduak Ar. + Og. Ma. + Ju. ≤ 2008
17:00 Padela Ostirala Viernes 2011/2013
18:00 Padela Ostirala Viernes 2009/2010

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

Helduentzako areto jarduerak Saioa | Sesión: 50' Actividades de sala para adultos

Al. + Az. Lu. + Mi.	Ar. + Og. Ma. + Ju.
09:15 → Ziklo indoor 09:30 → Mantenim. Gimnasia 09:30 → Pilates 10:30 → Zunba 11:30 → Haurdunak (berria) 15:00 → Tono-hipopresiboak 16:00 → Streching (berria) 17:15 → Pilates 18:30 → Ziklo indoor 19:15 → Kardiofit 19:30 → Ziklo indoor 20:15 → Body zunba	09:15 → Ziklo indoor 09:30 → Mantenim. Gimnasia 10:00 → Postparto 10:30 → Kardiofit (eusk.) 11:30 → Pilates 14:20 → Body zunba 15:20 → Pilates 15:30 → Ziklo indoor 16:20 → Core + TRX 17:20 → Zunba 18:10 → Ziklo indoor 18:15 → Pilates 19:10 → Ziklo indoor (eusk.) 19:15 → Pilates 19:15 → Total training 20:10 → Ziklo indoor 20:15 → Body training
Ostiralak Viernes	
09:15 → Ziklo indoor 09:30 → Pilates 15:30 → Pilates 16:30 → Streching (doan) 19:15 → Kardiofit 20:15 → Zunba	

Haur eta gazteentzako areto jarduerak Saioa | Sesión: 50' Actividades de sala para jóvenes y niños

17:45 Kirol ludoteka Og. Ju. ≤ 2018 edo/o 2019/2020
18:15 Txikizunba Al. + Az. Lu. + Mi. 2013/2018
17:30 Jostamusika (berria) Ostiralak Viernes 2017/2020

Jarduera fisiko egokitua Saioa | Sesión: 50' Actividad física adaptada

Astearteak Martes	18:40 → Pista
Ostegunak Jueves	18:40 → Igerilekua Piscina