

ESTERIBAR

Actividades Físicas
y de Ocio

Kirol eta Aisialdi
Jarduerak



Temporada
Denboraldia



www.zubilan.net



**POLIDEPORTIVO ESTERIBAR
ESTERIBARKO KIROLDEGIA**

sala - aretoa **SPINNING**

	LUNES ASTELEHENA	MARTES ASTEARTEA	MIÉRCOLES ASTEAZKENA	JUEVES OSTEGUNA
10:00	Spinning Virtual 10:00 - 11:00	Spinning 10:00 - 11:00	Spinning Virtual 10:00 - 11:00	Spinning 10:00 - 11:00
14:00	Spinning Virtual 14:00 - 15:00	Spinning Virtual 14:00 - 15:00	Spinning Virtual 14:00 - 15:00	Spinning Virtual 14:00 - 15:00
18:00	Spinning Virtual 18:30 - 19:30	Spinning 18:30 - 19:30	Spinning Virtual 18:30 - 19:30	Spinning 18:30 - 19:30
19:00	Spinning Virtual 19:30 - 20:30	Spinning 19:30 - 20:30	Spinning Virtual 19:30 - 20:30	Spinning 19:30 - 20:30

El spinning virtual es una actividad gratuita para abonados y abonadas
Spining birtuala bazkideentzako doako jarduera da

POLIDEPORTIVO ESTERIBAR
ESTERIBARKO KIROLDEGIA

sala - aretoa

MOVIMIENTO

Mugimendua



	LUNES ASTELEHENA	MARTES ASTEARTEA	MIÉRCOLES ASTEAZKENA	JUEVES OSTEGUNA
09:30		TRX 9:30 - 10:00		TRX 9:30 - 10:00
10:00	Gimnasia 3. edad (I) 10:00 - 11:00	Gimnasia 3. edad (II) 10:00 - 11:00	Gimnasia 3. edad (I) 10:00 - 11:00	Gimnasia 3. edad (II) 10:00 - 11:00
11:00	Zumba 11:30 - 12:30		Zumba 11:30 - 12:30	
17:00	Multiactividad 4 - 11 años 17:00 - 18:00	TRX 17:30 - 18:00	Multiactividad 4 - 11 años 17:30 - 18:30	TRX 17:30 - 18:00
18:00		TRX 18:00 - 18:30		TRX 18:00 - 18:30
19:00	Zumba 19:00 - 20:00	Tono Fit - Strong 18:30 - 19:30	Zumba 19:00 - 20:00	Tono Fit - Strong 18:30 - 19:30
20:00	GAP 20:00 - 21:00		GAP 20:00 - 21:00	

POLIDEPORTIVO ESTERIBAR
ESTERIBARKO KIROLDEGIA

sala - aretoa MULTIUSOS Erabileranitzza

	LUNES ASTELEHENA	MARTES ASTEARTEA	MIÉRCOLES ASTEAZKENA	JUEVES OSTEGUNA	VIERNES OSTIRALA
10:00		Pilates 10:00 - 11:00	Reordenación postura 9:30 - 11:30		Pilates 10:00 - 11:00
11:00	Yoga 11:30 - 12:30		Yoga 11:30 - 12:30		
16:00		Danza txiki 4 - 6 años 16:30 - 17:30		Danza txiki 4 - 6 años 16:30 - 17:30	
17:00		Danza txiki 7 - 11 años 17:30 - 18:30		Danza txiki 7 - 11 años 17:30 - 18:30	
18:00	Crosstrain 18:00 - 19:00		Crosstrain 18:00 - 19:00		
19:00		Pilates 19:30 - 20:30		Pilates 19:30 - 20:30	



POLIDEPORTIVO ESTERIBAR
ESTERIBARKO KIROLDEGIA

rocódromo errokodromoa

y otras actividades
eta beste jarduerak

	LUNES ASTELEHENA
17:00	Escalada iniciación Hasta 12 años 17:00 - 18:00
18:00	Escalada iniciación 12 - 18 años 18:00 - 19:00
19:00	Escalada adultos 19:00 - 20:00

	LUNES ASTELEHENA	VIERNES OSTIRALA
17:00		Patinaje Larrasoña * 17:30 - 18:30
18:00	Reordenación postura Eugí * 18:00 - 20:00	

* Patinaje en Larrasoña, frontón
(4 años en adelante)

* Reord. postura en Eugi, Centro Iroso

Desde el **Club de Montaña Esteribar** se realizarán salidas montaÑeras, de Trail y de BTT. El Club de Montaña Esteribar organizará una **BIZI-ESCUELA** de BTT con clases durante todo el curso.

Más info: EREMUA.COM

Esteribarko Mendi Taldeak mendi, Trail eta BTT irteerak prestatuko ditu.

Esteribar Mendi Taldeak, BTTko **BIZI-ESKOLA** bat antolatuko du ikasturte osorako.

Info gehiago: EREMUA.COM



olloki

CENTRO CÍVICO Gizarte Etxea

SALA GRANDE / ARETO NAGUSIA

	LUNES ASTELEHENA	MARTES ASTEARTEA	MIÉRCOLES ASTEAZKENA	JUEVES OSTEGUNA	VIERNES OSTIRALA
10:00	Gimnasia 3ª Edad 10:00 - 11:00		Gimnasia 3ª Edad 10:00 - 11:00		
17:00	Ludoteca 17:00 - 19:00		Ludoteca 17:00 - 19:00		Ludoteca 17:00 - 19:00
18:00		Kangoo Power II 18:00 - 19:00		Kangoo Power II 18:00 - 19:00	
19:00		Tonificación II 19:00 - 20:00		Tonificación II 19:00 - 20:00	Flamenco 19:00 - 21:00
20:00	Spinning presencial 20:00 - 21:00	Pilates 20:00 - 21:00	Spinning presencial 20:00 - 21:00	Pilates 20:00 - 21:00	
21:00	Spinning presencial 21:00 - 22:00		Spinning presencial 21:00 - 22:00		

SALA 2 - 3 ARETOA

	LUNES ASTELEHENA	MARTES ASTEARTEA	MIÉRCOLES ASTEAZKENA	JUEVES OSTEGUNA	SÁBADO LARUNBATA
10:00	Tonificación I 10:00 - 11:00		Tonificación I 10:00 - 11:00		Yoga 10:30 - 12:30
18:00	Kangoo Power I 18:00 - 19:00		Kangoo Power I 18:00 - 19:00		
19:00	Hipopresivos 19:00 - 20:00		Hipopresivos 19:00 - 20:00		
21:00		Zumba 21:00 - 22:00		Zumba 21:00 - 22:00	

gargarintxo

LUDOTECA

Ludoteka



ZUBIRI

2010 eta 2017 urteen artean jaiotakoak
Nacidos entre 2010 y 2017

Ordutegia / Horario:

Pequeños: Lunes, miércoles y viernes, 16:30 - 18:00
Txikiak: Astelehen, asteazken eta ostiraletan, 16:30 - 18:00
Medianos: Lunes, miércoles y viernes, 18:00 - 19:30
Ertainak: Astelehen, asteazken eta ostiraletan, 18:00 - 19:30
Mayores: Martes y jueves, 16:30 - 19:30
Handiak: Astearte eta ostegunetan, 16:30 - 19:30

OLLOKI

2010 eta 2017 urteen artean jaiotakoak
Nacidos entre 2010 y 2017

Ordutegia/ Horario:

Pequeños: Lunes, miércoles y viernes, 17:00 - 18:00
Txikiak: Astelehen, asteazken eta ostiraletan, 17:00 - 18:00
Mayores: Lunes, miércoles y viernes, 18:00 - 19:00
Handiak: Astelehen, asteazken eta ostiraletan, 18:00 - 19:00

IZEN-EMATEA / INSCRIPCIONES

Hasta el 15 de septiembre en oficinas del Polideportivo Esteribar
Irailaren 15era arte, Esteribar Kiroldegiko bulegoetan

Lista de grupos y horarios: 17 de septiembre

Talde zerrenda eta ordutegiak: irailak 17

Hasiera / Inicio: 20 de septiembre de 2021 / Irailak 20

Prezioa / Precio Zubiri: 55€empadronad@s / 75€ No empadronad@s

Prezioa / Precio Olloki: 35€empadronad@s / 55€ No empadronad@s

Egungo pandemia egoerak baldintzatuta, egunean egungo osasun agintarien arau eta gomendioak jarraituko ditugu partehartzaile guztien segurtasuna bermatzeko, hala nola, talde txikiak osatzea. Horregatik, PLAZA MUGATUAK IZANGO DIRA. Taldeak eta ordutegiak izen-emateen arabera. Ordutegaik aldatu daitezke.

Marcados por la actual situación de pandemia, actualizaremos y seguiremos las normas y recomendaciones de las autoridades sanitarias para garantizar la seguridad de todas las personas participantes, como, por ejemplo, formar grupos reducidos, por lo que LAS PLAZAS SERÁN LIMITADAS. Grupos y horarios según inscripciones. Los horarios pueden variar.





SALUD Y DEPORTE

Osasuna eta Kirola

“De la pastilla a la zapatilla, unidos por tu salud”

“Botikak gutxitu eta gehiago mugitu, zure osasunagatik bat eginik”

Más de 130 personas han pasado ya por este programa creado en 2018 por Zubilan y el Ayuntamiento Esteribar que trabajan codo con codo los centros de salud e Erro y Esteribar, y que busca poner en valor un estilo de vida saludable basado en el ejercicio físico moderado y controlado y una buena alimentación en la población, sobre todo en personas con patologías cardiovasculares o crónicas como EPOC, hipertensión, obesidad, colesterol... y personas con dolores derivados de otros problemas como cuidado de personas, dolores crónicos...

Este programa “De la pastilla a la zapatilla” ya se ha convertido en un programa referencia en el valle que une a personas de diferentes edades creando un ambiente familiar y cercano, a la vez que cuida la salud de los habitantes de ambos valles.

En esta situación provocada por el Covid-19, hemos extremado las medidas de seguridad e higiene para minimizar a 0 el riesgo de contagio y que la práctica deportiva y física sea segura.

Zubilane eta Esteribarko udalak Esteribarko eta Erroko bailaren osasuna eta bizitza aktiboaren alde lan egiten jarraitzen dute urte honetan herri hauetako osasun etxeen eskutik. 130 pertsona baino gehiago igaro dira 2018. urtean sortutako osasun programa honetatik. Bailaran erreferentzia bilakatu den osasun programa honek, adin ezberdineko pertsonak biltzen ditu kiroldegian giro xumea eta atsegina sortuz osasuna lantzen dugun bitartean. Covid-19 egoera dela eta, osasun eta segurtasun neurriak sendotu dira gimnasioan arriskua egon ez dadin.

Técnico especializado/Teknikari espezializatuak:

Eder González Osinaga

Licenciado en Ciencias de la Actividad física y el deporte, Colegiado COLEFNA 61.987, bilingüe con titulación C1 / Jarduera Fisiko eta Kirolaren Zientzietan Lizentziatua, COLEFNA kolegiatua 61.987 zenbakiarekin, Elebiduna

María Caridad Cobaleda

Monitora de Acondicionamiento Físico en grupo con soporte musical / Musika-euskarriaren bidezko egokitze fisikoko monitorea taldean

Horario / Ordutegia:

De lunes a viernes / Astelehenetik ostiralera
10:00-14:00 // 16:00-20:00

Lugar / Tokia:

Instalaciones Polideportivo Esteribar (Zubiri)
Esteribar kiroldegiko instalazioak (Zubiri)
948 30 40 07 - zubilan@esteribar.org

Duración y precio / Iraupena eta prezioa:

- El programa tiene una duración de 9 meses y se puede iniciar en cualquier momento. 9 hilabeteko iraupena du programak, eta edozein momentuan hasi daiteke.
- Es necesaria la receta deportiva y la aprobación del médico/a del centro de salud. Parte hartzeko, medikuaren kirol errezeta eta oniritzia beharko da.
- Los precios de este programa son subvencionados y reducidos: 55,80€ / 9 meses. Udalaren diru-laguntza dela eta, prezioak murriztuak dira. 55,80 € / 9 hilabete.



SALUD Y DEPORTE

Osasuna eta Kirola

“De la pantalla a la zapatilla-Abono Joven”

“Pantailatik zapatilara-Gazte Bazkidea”

Zubilan y el Ayuntamiento de Esteribar han creado un programa especial de actividad física para los y las jóvenes del valle en edades entre los 15 y los 18 años. Este programa busca poner en valor un estilo de vida saludable desde edades tempranas, alejando a los jóvenes de las pantallas, ordenadores, móviles y priorizando una vida activa con el ejercicio físico como ancla.

El programa está creado y guiado por la empresa Zubilan, con Eder González como técnico deportivo encargado del mismo. En este programa se llevan a cabo sesiones de crossfit, TRX, entrenamiento en sala de fuerza, trabajo aeróbico, HIIT y tábata, y sesiones de spinning virtual. Además, este programa ofrece la posibilidad de acceder al gimnasio con el control del técnico en edades en las que por libre no podrían acceder.

Zubilaneak eta Esteribarko Udalak jarduera fisikorako programa berezi bat sortu dute 15 eta 18 urte bitarteko bailarako gazteentzat. Programa honen helburua gaztetatik bizimodu osasungarria izatea da, gazteak pantailetatik, ordenagailuetatik eta mugikorretatik urrunduz eta jarduera fisikoa aingura gisa hartuta bizitza aktiboa lehenetsiz.

Zubilan enpresak sortu eta gidatzen du programa, eta Eder Gonzalez da arduraduna. Programa honetan crossfit, TRX, indar-gelako entrenamendua, lan aerobikoa, HIIT eta tábata saioak eta spinning birtualeko saioak egiten dira. Gainera, programa honek aukera ematen du gimnasioan sartzeko, teknikariaren kontrolarekin, libreki sartu ezin diren adinetan.

Técnico especializado/Teknikari espezializatuak:

Eder González Osinaga

Licenciado en Ciencias de la Actividad física y el deporte, Colegiado COLEFNA 61.987, bilingüe con titulación C1/ Jarduera Fisiko eta Kirolaren Zientzietan Lizenziatua, COLEFNA kolegiatua 61.987 zenbakiarekin, Elebiduna

Horario / Orduetgia:

De lunes y jueves/ Astelehena eta osteguna
18:00 - 19:00

Lugar / Tokia:

Instalaciones Polideportivo Esteribar (Zubiri)
Esteribar kiroldegiko instalazioak (Zubiri)
948 30 40 07 - zubilan@esteribar.org

Duración y precio / Iraupena eta prezioa:

- El programa tiene una duración de 9 meses, de octubre a mayo.
9 hilabeteko iraupena du programak, urritik maiatzera.
- Esta actividad es gratuita con el abono al Polideportivo.
Jarduera hau doakoa da kiroldegiko abonarekin.
- Abonos que lo incluyen: Trimestral (50€), Invierno (125€), Anual (170€).
Barnean hartzen dituzten abonauk: hiruhilekoa (50 €), negua (125 €), urterokoa (170 €)



talleres - tailerrak

DE OCIO

Sormen Aisialdi

PINTURA / MARGOLARITZA

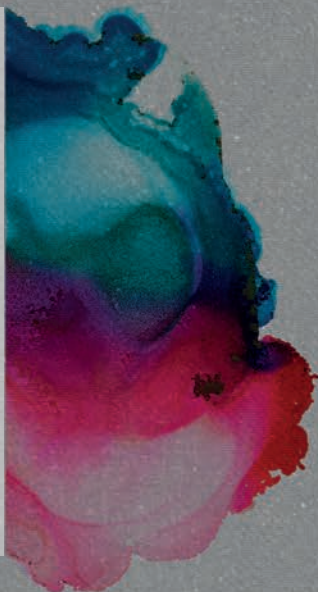
Lugar / Tokia: Pol. Esteribar Zubiri
Imparte / Irakaslea: Conchi Medina
Fechas / Datak: 7/10/2021 al 26/05/2022
Horario / Orduategia: Jueves/Osteguna, 17:00 - 19:00

INGLÉS ADULTOS / HELDUEN INGELESA

Lugar / Tokia: Pol. Esteribar Zubiri
Imparte / Irakaslea: David Ballesta
Fechas / Datak: 8/10/2021 al 27/05/2022
Horario / Orduategia: Viernes/Ostirala, 18:00 - 19:30

MICOLOGÍA/MIKOLOGIA

Lugar / Tokia: Centro Iroso Zentroa Eugi
Imparte / Irakaslea: Laura Gurbindo
Fechas / Datak: 22/09/2021 al 17/11/2021
Horario / Orduategia: Miércoles/Asteazkena, 15:00 - 19:00



	Empadr.	Empadr. -25%	No empadr.	No empadr. -25%
Pintura	117,00 €	87,00 €	159,00 €	119,00 €
Inglés	93,00 €	70,00 €	125,00 €	94,00 €
Micología	97,00 €	73,00 €	122,00 €	91,00 €

Descuento: Minusvalía +33%, parado, familia numerosa, mayores de 65 años y menores de 16 años
Deskontua: Elbarritasuna +33%, langabezian, familia ugaria, 65 urtetik goitikoak eta 16 urtetik beheitikoak

tasas - prezioak

2021 / 2022

ABONOS SOCIOS/AS POLIDEPORTIVO	Empadr.	No empadr.
Abono anual	170,00 €	255,00 €
Abono invierno	125,00 €	185,00 €
Abono trimestral	50,00 €	75,00 €
Abono mensual	23,00 €	33,00 €
Abono especial trimestral <i>Jubilados/as y 33% minusvalía</i>	35,00 €	53,00 €

ABONOS + CURSOS POLIDEPORTIVO ESTERIBAR	Empadr.	No empadr.
ABONO ANUAL + 1 CURSO	280,00 €	400,00 €
Abono anual + varios cursos	340,00 €	495,00 €
Abono invierno + 1 curso	260,00 €	375,00 €
Abono invierno + varios cursos	320,00 €	465,00 €
1 curso no abonado	190,00 €	270,00 €
Abono varios cursos no abonado	310,00 €	450,00 €
Gimnasia 3. Edad, Patinaje, Multiactividad, Danza Txiki	90,00 €	130,00 €
Escalada (1 hora)	45,00 €	65,00 €
Reordenación Postura Eugi	170,00 €	270,00 €
Ludoteca	55,00 €	75,00 €

CURSOS CC. OLLOKI	Empadr.	No empadr.
Gimnasia 3. Edad	90,00 €	130,00 €
Kangoo Power	170 € + 15 €	270 € + 15 €
Spinning	170,00 €	270,00 €
Pilates	170,00 €	270,00 €
Reordenación Postura	170,00 €	270,00 €
Zumba	170,00 €	270,00 €
Hipopresivos	170,00 €	270,00 €
Yoga	170,00 €	270,00 €
Tonificación	170,00 €	270,00 €
Flamenco	170,00 €	270,00 €
Ludoteca	35,00 €	55,00 €

Horario de la instalación:

Lunes a viernes: 09:30 - 21:30

Sábados: 09:30 - 14:00 y 15:30 - 21:00

Inscripciones y abonos:

Plazo de inscripciones actividades y ludoteca hasta el 15 de septiembre

Inicio de Cursos:

20 de septiembre de 2021

Formas de pago:

Pago único en LaCaixa

Oficinas del Polideportivo con tarjeta de crédito/débito

ES63 2100 5168 9302 0003 5375

(Facilidades de pago, consulta en oficinas del Polideportivo Esteribar)

MÁS INFORMACIÓN:

zubilan @esteribar.org

POLIDEPORTIVO ESTERIBAR

Av. de Roncesvalles, 39

31630 Zubiri

Tel.: 948 30 40 07

CENTRO CÍVICO OLLOKI

Av. Esteribar, 218

31699 Olloki

948 51 77 96

INSCRIPCIONES Y ABONOS, HASTA EL 16 DE SEPTIEMBRE

Todas las inscripciones de los cursos se hacen en la oficina del Polideportivo Esteribar de Zubiri y en su teléfono o por mail

Instalazioaren ordutegia:

Astelehenetik ostiralera: 09:30 - 21:30

Larunbatak: 09:30 - 14:00 eta 15:30 - 21:00

Izen-emateak eta abonauak:

Izena emateko epea eta ludoteka irailaren 15era arte

Ikastaro hasierak:

2021eko irailaren 20a

Ordaintzeko erak:

Ordainketa bakarra LaCaixan

Kiroldegiko bulegoak kreditu/zordunketa txartelarekin

ES63 2100 5168 9302 0003 5375

(Ordainketaren nondik norakoen berri izateko bulegoan galdetu behar da.)

INFORMAZIO GEHIAGO:

zubilan @esteribar.org

ESTERIBARKO KIROLDEGIA

Orreagako Etorbidea, 39

31630 Zubiri

Tel.: 948 30 40 07

OLLOKIKO GIZARTE ETXEA

Av. Esteribar, 218

31699 Olloki

948 51 77 96

IZEN-EMATEAK ETA ABONUAK, IRAILAREN 16RA ARTE

Ikastaroetako izen-emate guztiak Zubiriko Esteribar Kiroldegiko bulegoan eta bertako telefonoan edo posta elektronikoz egiten dira

www.zubilan.net

