

Hasi » Buka	Espazioa	●○○○○○○○	○●○○○○○	○○●○○○○	○○○●○○○	○○○○●○○	○○○○○●○	○○○○○●○
08.00 » 21.30	F	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS		
08.10 » 09.00	IG		AQUAGYM		AQUAGYM	AQUATONIC		
08.30 » 09.25	F		CICLO EUSKERA		CICLO EUSKERA			
09.00 » 09.55	4S - B	HIPO-YOGA		HIPO-YOGA				
09.00 » 13.30	F						FITNESS	FITNESS
09.30 » 10.25	F					CICLO INDOOR		
09.30 » 10.25	2S	YOGA		YOGA				
09.30 » 10.25	4S - A	AEROBIC	GAPC	AEROBIC	GAPC	BODY POWER		
09.30 » 10.25	4S - B		PILATES		PILATES			
10.00 » 10.55	F						CICLO INDOOR	
10.00 » 10.55	4S - B	STRETCHING		TBT - TOTAL BODY TRAINING				
10.30 » 11.25	F	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR				
10.30 » 11.25	4S - B		HIPO-YOGA		HIPO-YOGA			
10.30 » 11.25	4S - A		DANTZAK 0		DANTZAK 0			
10.30 » 11.25	FR - ERB	AEROYOGA		AEROYOGA				
11.00 » 11.55	4S - B					YOGA INTEGRAL		
11.00 » 11.55	F						CICLO INDOOR	CICLO INDOOR
11.00 » 11.55	4S - B	PILATES		PILATES				
12.00 » 12.55	4S - B	PILATES		PILATES				
13.45 » 14.40	2S		AEROYOGA		AEROYOGA			
14.00 » 14.55	4S - A	BODY POWER		BODY POWER				
14.45 » 15.40	F	CICLO EUSKERA	CICLO INDOOR	CICLO EUSKERA	CICLO INDOOR			
15.00 » 15.55	4S - B	PILATES		PILATES				
16.30 » 17.25	2S	HIPO-STRETCHING		HIPO-STRETCHING				
16.30 » 17.25	4S - A	ZOOMBA		ZOOMBA		ZOOMBA		
16.30 » 17.25	4S - B		STRETCHING		STRETCHING			
17.30 » 18.25	2S	PILATES		PILATES				
17.30 » 18.25	4S - A	TOTAL CORE	LATIN DANCE 0-1	TOTAL CORE	LATIN DANCE 0-1			
17.30 » 18.25	4S - B			PILATES				
18.00 » 18.55	F	CICLO INDOOR	CICLO EUSKERA	CICLO INDOOR	CICLO EUSKERA			
18.00 » 18.55	4S - B		PILATES		PILATES			
18.30 » 19.25	4S - A	ZOOMBA	BODY POWER	ZOOMBA	BODY POWER			
18.30 » 19.25	4S - B	PILATES		PILATES				
18.30 » 19.25	FR			PATINAJE				
19.00 » 19.55	F	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR			
19.15 » 20.05	IG	AQUAGYM		AQUAGYM				
19.30 » 20.25	4S - A	BODY POWER	GAPC	BODY POWER	GAPC			
19.30 » 20.25	2S		PILATES		PILATES			
19.30 » 20.25	4S - B	HIPO-STRETCHING		HIPO-STRETCHING				
20.00 » 20.55	2S	YOGA		YOGA				
20.00 » 20.55	4S - B		TBT - TOTAL BODY TRAINING		TBT - TOTAL BODY TRAINING			
20.30 » 21.25	4S - A	TBT - TOTAL BODY TRAINING		TBT - TOTAL BODY TRAINING				

*** AEROYOGA**

Nabarmendutako jarduera
Actividad destacada

Hazkunde pertsonale-
rako metodo artistiko
bat da, esekidura eta
grabitaterik eza sor-
mena, desblokeoa,
tonizitatea, detoxifi-
kazioa, luzamendua,
indarra, elastikotasuna
eta hazkunde fisikoa
sustatzeko plataforma
gisa erabiltzen dituen.

Es un método artístico
de crecimiento personal
que utiliza la suspen-
sión y la ingravidez
como plataforma para
fomentar la creativi-
dad, el desbloqueo, la
tonicidad, detoxificación,
estiramiento, fuerza,
elasticidad, y crecimen-
to físico.

●●●○○○○○ 10:30 » 11:25.
○○●○○○○○ 13:45 » 14:40.

Goza itzazu nahibeste
Disfrútalas sin limite por

44 €

hilean | mensuales

Inicio » Final	Espacio	Espazioak	IG	Igerilekua	K	Kantxa	F	Fitness	2S	Erabilera Anitzeko Aretoa	4S-A	4. solairua A Aretoa	4S-B	4. solairua B Aretoa	FR	Frontoia
		Espacios		Piscina		Cancha		Fitness		Sala Multiusos		Planta 4 - Sala A		Planta 4 - Sala B		Frontón

ermua MUGI!

Ermua MUGI! Tokiko estrategia komuni-
tarioa da, 2012tik Ermuko Udalak bultzat-
tua, herritar guztiek bizimodu aktibo eta
osasungarriak modu eraginkor eta iraunkor-
rean barneratzeko.

Estrategia horrek doako zerbitzu pertso-
nalizatua du, jarduera fisikoari eta elika-
dura-ohitura osasuntsuei buruzko infor-
mazioa, aholkularitza, monitorizazioa eta
praktika erregularreko prestakuntza ema-
teko, baita bizi-estiloetan aldaketak egite-
ko motibazio- eta emozio-entrenamenduak
egiteko ere.

Ermua MUGI! es una estrategia comunitaria
local impulsada por el Ayuntamiento de Ermua
desde el año 2012 para la incorporación efec-
tiva y sostenible de los estilos de vida activos
y saludables por parte de toda la ciudadanía.

Esta estrategia dispone de un servicio per-
sonalizado gratuito de información, asesora-
miento, monitorización y formación en prác-
tica regular de actividad física y de hábitos
alimentarios sanos y de entrenamiento moti-
vacional-emocional para realizar cambios en
los estilos de vida.



Maialen Alkorta
Jarduera Fisikoko Teknikaria
Técnica Actividad Física



Garazi Abasolo
Nutrizionista
Nutricionista



Irati Garzón
Psikologoa
Psicóloga

“Zure ohiturak aztertuko ditugu eta
jarduera fisiko programa pertsona-
lizatua eskainiko dizugu”.

**“Analizaremos tus hábitos
cotidianos y crearemos un
programa de actividad física
personalizado”**

“Zure dietaren kalitatea aztertuko
dugu eta osasungarriagoa egingo
dugu”

**“Revisaremos la calidad de
tu dieta y la haremos más
saludable”**

“Ohitura osasungarriagoetara
aldatzeko motibatzekeko estrategiak
landuko ditugu”

**“Trabajaremos estrategias para
motivarte en el cambio hacia
hábitos más sanos”**

T. 663 540 327
ermuamugi@udalermua.net
9:00-13:30
15:30-20:00



ermua@kirolak

vida activa y saludable

Bizitza aktiboa eta osasungarria

SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES UDAL KIROL ZERBITZUA

Ordutegiak | Horarios

MAB ●●●●●○○○ 08:00 » 21:30
○○○○○●○ 09:00 » 13:30 | 16:00 » 20:00
○○○○○●○ 09:00 » 13:30 | 16:00 » 20:00
Martxoaren 27ra arte igande arratsaldeetan irekita!
¡Abierto los domingos por la tarde hasta el 27 de marzo!

Betiondo ●●●●●○○○ 09:15 » 13:00 | 16:00 » 21:30
○○○○○●○ 08:30 » 14:30 | 16:00 » 20:30
○○○○○●○ 08:30 » 13:30

APP-a | APP
Instalazioen erreserba, ikastaroetako altak, premium plazak
erreserbatzea eta askoz gehiago klik bakar batean!
**Reserva de instalaciones, altas en cursos, reservas
plazas premium y mucho más ¡en un solo click!**

www.kirolak.ermua.es
www.kirolaonline.ermua.net
(web eragiketak | operaciones web)
@ermuakirolak

Harrera | Recepción
943 17 90 90 MAB
943 17 03 03 Betiondo
kiroldegia@udalermua.net
Bulegoa | Oficina
943 17 92 18
kirolak@udalermua.net



Helduen zuzenduriko jarduerak | Actividades dirigidas personas adultas

Jarduera Actividad	Adina Edad	Egunak Días	Ordutegia Horario	Aretoa Sala	Kuota Cuota
FITNESS	16+	●●●●● ○○ ○○○○○ ●○ ○○○○○ ○●	08.00 » 21.30 09.00 » 13.30 09.00 » 13.30	P1	35.40 54.90
AEROBIC	12+	●○○○○ ○○ ○○●○○ ○○	09.30 » 10.25 09.30 » 10.25	P4 - A P4 - A	13.95 21.70
TBT – TOTAL BODY TRAINING	16+	●●●●○ ○○ ○○●○○ ○○ ●●●○○ ○○	20.00 » 20.55 10.00 » 10.55 20.30 » 21.25	P4 - A P4 - B P4 - A	26.80 41.45 13.95 21.70 26.80 41.45
TOTAL CORE	16+	●○○○○ ○○ ○○●○○ ○○	17.30 » 18.25 17.30 » 18.25	P4 - A P4 - A	13.95 21.70
BODY POWER	16+	●●●○○ ○○ ●●●○○ ○○ ○○●○○ ○○ *○○○○ ●○	14.00 » 14.55 19.30 » 20.25 18.30 » 19.25 09.30 » 10.25	P4 - A P4 - A P4 - A P4 - A	26.80 41.45 13.95 21.70
ESKALADA	12+	○○●○○ ○○	19.00 » 20.00	BET	16.30 25.25
YOGA INTEGRAL	12+	○○○○● ○○	11.00 » 11.55	P4 - B	16.30 25.25
YOGA	12+	●●●○○ ○○ ●●●○○ ○○	09.30 » 10.25 20.00 » 20.55	P2 P2	30.25 46.80
* AEROYOGA	12+	●●●○○ ○○ ○○●○○ ○○	10.30 » 11.25 13.45 » 14.40	FR - ERB FR - ERB	30.25 46.80
HIPO-YOGA	12+	●○○○○ ○○ ○●○○○ ○○ ○○●○○ ○○ ○○○●○ ○○	09.00 » 09.55 10.30 » 11.25 09.00 » 09.55 10.30 » 11.25	P4 - B P4 - B P4 - B P4 - B	16.30 25.25
HIPO-STRETCHING	12+	●○○○○ ○○ ●○○○○ ○○ ○○●○○ ○○ ○○●○○ ○○	16.30 » 17.25 19.30 » 20.25 16.30 » 17.25 19.30 » 20.25	P2 P4 - B P2 P4 - B	16.30 25.25
ZOOMBA	12+	●○○○○ ○○ ●○○○○ ○○ ○○●○○ ○○ ○○●○○ ○○ ○○○●○ ○○	16.30 » 17.25 18.30 » 19.25 16.30 » 17.25 18.30 » 19.25 16.30 » 17.25	P4 - A P4 - A P4 - A P4 - A P4 - A	13.95 21.70

Jarduera Actividad	Adina Edad	Egunak Días	Ordutegia Horario	Aretoa Sala	Kuota Cuota
CICLO INDOOR	13+	●○○○○ ○○ ●○○○○ ○○ ●○○○○ ○○ ○●○○○ ○○ ○●○○○ ○○ ○○○○○ ●○ ○○○○○ ○● ○○○○○ ○●	10.30 » 11.25 18.00 » 18.55 19.00 » 19.55 14.45 » 15.40 19.00 » 19.55 09.30 » 10.25 10.00 » 10.55 11.00 » 11.55	P1 P1 P1 P1 P1 P1 P1 P1	30.25 46.80 16.30 25.25
CICLO INDOOR EUSKARAZ	13+	●○○○○ ○○ ○●○○○ ○○ ○●○○○ ○○	14.45 » 15.40 08.30 » 09.25 18.00 » 18.55	P1 P1 P1	30.25 46.80
STRETCHING	12+	●○○○○ ○○ ○●○○○ ○○ ○○○●○ ○○	10.00 » 10.55 16.30 » 17.25 16.30 » 17.25	P4 - B P4 - B P4 - B	16.30 25.25
PILATES	12+	●○○○○ ○○ ●○○○○ ○○ ●○○○○ ○○ ●○○○○ ○○ ●○○○○ ○○ ○●○○○ ○○ ○●○○○ ○○ ○●○○○ ○○	11.00 » 11.55 12.00 » 12.55 15.00 » 15.55 17.30 » 18.25 18.30 » 19.25 09.30 » 10.25 18.00 » 18.55 19.30 » 20.25	P4 - B P4 - B P4 - B P2 P4 - B P4 - B P4 - B P2	30.25 46.80
GAPC	12+	○●○○○ ○○ ○●○○○ ○○ ○○○●○ ○○ ○○○●○ ○○	09.30 » 10.25 19.30 » 20.25 09.30 » 10.25 19.30 » 20.25	P4 – A P4 – A P4 – A P4 – A	13.95 21.70
BAILES	12+	○●○○○ ○○ ○●○○○ ○○	10.30 » 11.25 17.30 » 18.25	P4 – A P4 – A	26.80 41.45
GAZTE KIROLA	12 »18	○●○○○ ○○	17.30 » 18.25	P4 – B	26.80 41.45
PATINAJE	18+	○○●○○ ○○	18.30 » 19.25	FR	13.95 21.70
AAFF MAYORES	55+	●○○○○ ○○ ●○○○○ ○○	09.30 » 10.30 10.30 » 11.30	PT PT	135.00

* Berria | Nuevo ●●●●●|●● Asteko eguna | Día de la semana

Helduen uretako jarduerak | Actividades acuáticas personas adultas

Jarduera Actividad	Maila Nivel	Adina Edad	Egunak Días	Ordutegia Horario	Aretoa Sala	Kuota Cuota
AQUAGYM	0 0	12+ 12+	●○○○○ ○○ ○●○○○ ○○	19.15 » 20.05 08.10 » 09.00	PS PS	26.80 41.45
AQUATONIC	0	12+	○○○○○ ○○	08.10 » 09.00	PS	13.95 21.70
IGERIKETA	0 1 1 0 > 1	14+ 14+ 14+ 14+	●○○○○ ○○ ●○○○○ ○○ ○●○○○ ○○ ○●○○○ ○○	10.00 » 10.50 20.05 » 20.55 10.00 » 10.50 20.00 » 20.50	PS PS PS PS	26.80 41.45

Haur igeriketa eskola | Escuela infantil de natación

Jarduera Actividad	Adina Edad	Egunak Días	Ordutegia Horario	Aretoa Sala	Kuota Cuota
2 URTE – 2 AÑOS	> 2019	○○○○○ ●○	10.25 » 11.00	PS	26.80 41.45
ZAPABURUA RENACUAJO NIVEL 0 MAILA	> 2018 > 2018 > 2018 > 2018	○○○○○ ○○ ○○○○○ ○○ ○○○○○ ○○ ○○○○○ ●○	16.45 » 17.30 17.30 » 18.15 18.10 » 18.55 11.05 » 11.50	PS PS PS PS	22.95 35.50
DORTOKA – TORTUGA NIVEL 2 MAILA	> 2017 > 2017 > 2017 > 2017 > 2017 > 2017 > 2017	●○○○○ ○○ ●○○○○ ○○ ●○○○○ ○○ ○●○○○ ○○ ○●○○○ ○○ ○●○○○ ○○ ○○○○○ ○○	16.35 » 17.20 17.30 » 18.15 18.30 » 19.15 16.45 » 17.30 17.40 » 18.25 18.30 » 19.15 18.15 » 19.00	PS PS PS PS PS PS PS	26.80 41.45 13.95 21.70
DORTOKA – TORTUGA NIVEL 2-3 MAILA	> 2017	○●○○○ ○○	18.00 » 18.45	PS	26.80 41.45
ITSAS-TXAKURRA – FOCA NIVEL 3 MAILA	> 2017	●○○○○ ○○	16.45 » 17.30	PS	26.80 41.45
ITSAS-TXAKURRA – FOCA NIVEL 3+ MAILA	> 2017 > 2017 > 2017	●○○○○ ○○ ●○○○○ ○○ ○●○○○ ○○	16.35 » 17.20 17.50 » 18.35 16.35 » 17.20	PS PS PS	26.80 41.45
IZURDEA - DELFÍN NIVEL 4 MAILA	> 2017 > 2017	●○○○○ ○○ ●○○○○ ○○	17.00 » 17.45 17.40 » 18.25	PS PS	26.80 41.45
MARRAZOA – TIBURÓN NIVEL 5 MAILA	> 2013 > 2013 > 2013	●○○○○ ○○ ○●○○○ ○○ ○●○○○ ○○	18.00 » 18.45 17.00 » 17.45 17.30 » 18.15	PS PS PS	26.80 41.45
NIVEL 5-6 MAILA	> 2013 > 2013	●○○○○ ○○ ○●○○○ ○○	18.45 » 19.30 17.50 » 18.35	PS PS	26.80 41.45

Haurren zuzenduriko jarduerak | Actividades dirigidas infantiles

Jarduera Actividad	Maila Nivel	Adina Edad	Egunak Días	Ordutegia Horario	Aretoa Sala	Kuota Cuota
IRRISTAKETA PATINAJE		4+ 4+ 4+	●○○○○ ○○ ○●○○○ ○○ ○○○●○ ○○	17.30 » 18.25 17.30 » 18.25 17.30 » 18.25	FR FR FR	13.95 21.70
ESKALADA	0 - 1 0 - 1	4 > 7 8 > 12	○○●○○ ○○ ○○●○○ ○○	17.00 » 18.00 18.00 » 19.00	BET BET	16.30 25.25
DANTZA	0 - 1 0 - 1	4+ 4+	○○●○○ ○○ ○○○●○ ○○	17.30 » 18.25 16.30 » 17.25	P4 - B P4 - A	13.95 21.70
RITMIKA	0 0 0 0	6+ 6+ 6+ 6+	●○○○○ ○○ ○●○○○ ○○ ○○●○○ ○○ ○○○●○ ○○	17.30 » 18.25 16.30 » 17.25 18.30 » 19.25 16.30 » 17.25	PT PT PT PT	13.95 21.70



Info:
T. 638 05 06 34
Teresa Murga.
19:00 » 20:30
artarraimendi@euskalnet.net
artarraimendi.com
http://artarraimendi.blogspot.com/

ARTARRAI M. T.

70.eko hamarkadan, Ermuko mendizale batzuk ARTARRAI MENDI TALDEA izeneko elkarte sortu zuten. Izen hau, Urko mendiaren maldian,Santa Ana auzoaren gainean kokaturik dagoena Artarrai mendiaren omenez aukeratu zuten. Harrezkero, ezin konta ahala irteera, txango, bidaia, prestakuntza-ikastaro, diaporama edo kultura- eta kirol-jarduera egin dira, Ermuko herritarrek parte hartzeko aukera izan dutelarik une oro. Calendario de salidas de montaña 2022ko Mendi Irteeren Egutegia

A comienzos de la década de los 70, un grupo de montañeros/as de Ermua fundaron un club de montaña con el nombre de ARTARRAI MENDI TALDEA, en referencia al pequeño monte así denominado y situado en la falda de Urko sobre el barrio de Santa Ana. Desde entonces, han sido innumerables las salidas, excursiones, viajes, así como cursos de formación, diaporamas o actividades culturales-deportivas que ha realizado abiertas en todo momento a la participación de la población ermuarra.



Hurrengo Irteerak
Próximas Excursiones
12 Antñoana
20 Zuhaitz eguna
26 Arantzazu-Otzaurte EH2 8

5,6 Astún. Pirineos
12 Sagardotegia
26 Ametzua-Orkatzategi

2 Otzaurte - Lizarrusti EH2 9
8,9,10 Arroiletan aritzeko ikastaroa /
Curso Descenso Barrancos
23 Eskalada Topaketa / Encuentro
Eskalada
30 Balmaseda – Lanzas Agudas

Artarraimendi M. T.

Kirol ikastaroak | Cursos deportivos