

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 » 13.30	F						FITNESS	FITNESS*
09.00 » 09.55	4S - A	AEROBIC		AEROBIC		BODY POWER		
09.00 » 09.55	FR - ERB	PILATES AEREO		PILATES AEREO				
09.30 » 10.25	4S - A		GAPC		GAPC			
09.30 » 10.25	4S - B		PILATES		PILATES			
10.00 » 10.55	F	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR*
10.00 » 10.55	4S - A	TBT - TOTAL BODY TRAINING		TBT - TOTAL BODY TRAINING				
10.00 » 11.25	2S	YOGA		YOGA				
10.30 » 11.25	4S - A		BAILES LATINOS		BAILES LATINOS			
11.00 » 11.55	4S - B	PILATES		PILATES				
12.00 » 12.55	4S - B	PILATES		PILATES				
14.00 » 14.55	4S - A	BODY POWER		BODY POWER				
14.00 » 14.55	FR - ERB		PILATES AEREO		PILATES AEREO			
15.00 » 15.55	F		CICLO EUSKERA		CICLO EUSKERA			
15.00 » 15.55	4S - B	PILATES		PILATES				
16.30 » 17.25	2S	HIPOPRESIBOAK		HIPOPRESIBOAK				
16.30 » 17.25	4S - A	ZUMBA		ZUMBA		ZUMBA		
16.30 » 17.25	4S - B		STRETCHING		STRETCHING			
17.30 » 18.25	4S - A	TOTAL CORE	BAILES LATINOS	TOTAL CORE	BAILES LATINOS			
17.30 » 18.25	4S - B	PILATES	ENTRENA. FUNCIONAL	PILATES	ENTRENA. FUNCIONAL			
17.30 » 18.25	BET		RUNNING		RUNNING			
18.30 » 19.25	F	CICLO INDOOR	CICLO EUSKERA	CICLO INDOOR	CICLO EUSKERA			
18.30 » 19.25	2S		PILATES		PILATES			
18.30 » 19.25	4S - A	ZUMBA	BODY POWER	ZUMBA	BODY POWER			
18.30 » 19.25	4S - B	PILATES		PILATES				
18.30 » 19.25	FR							
18.30 » 19.25	FR - ERB		PILATES AEREO		PILATES AEREO			
19.15 » 20.05	IG	AQUAGYM		AQUAGYM				
19.30 » 20.25	F		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR			
19.30 » 20.25	2S		PILATES		PILATES			
19.30 » 20.25	4S - A	BODY POWER	GAPC	BODY POWER	GAPC			
19.30 » 20.25	4S - B			HIPOPRESIBOAK				
19.30 » 20.55	2S	YOGA		YOGA				
20.30 » 21.25	4S - A		TBT - TOTAL BODY TRAINING		TBT - TOTAL BODY TRAINING			

\* Azarotik aurrera | A partir de noviembre.

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

**\* ENTRENAMIENTO FUNCIONAL**  
 Nabarmendutako jarduera | Actividad destacada  
 Entrenamendu funtzionala giza gorputzaren mugimendu naturaletara egokitzen diren ariketak egitean oinarritzen da, giarrak eta giltzadurak modu globalean lantzeko.  
 El entrenamiento funcional se basa en realizar ejercicios que se adaptan a los movimientos naturales del cuerpo humano para trabajar de forma global músculos y articulaciones.  
 ○●○○○○○ 17:30 » 18:25

Goza itzazu nahibeste  
 Disfrútalas sin limite por  
**44 €**  
 hilean | mensuales  
 \*Abonatuentzako prezioa / Precio personas abonadas



## Instalazio berria Betiondon ¡ Nueva instalación en Betiondo ! CROSSTRAIN

Erresistentziako eta hainbat jardura fisikotako kirola. Gaitasun eta trebetasun desberdinen lanean oinarritzen da: erresistentzia kardio-baskularra eta arnasketakoa, erresistentzia muskularra, indarra, malgutasuna, potentzia, abiadura, arintasuna, psikomotritzitatea, oreka eta zehaztasuna.

Deporte de resistencia y de diferentes actividades físicas. Se basa en el trabajo de diferentes capacidades y habilidades: resistencia cardiovascular y respiratoria, resistencia muscular, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, agilidad, psicomotricidad, equilibrio y precisión.

Orduategien eta taldeen aukera anitzak  
 Amplia variedad de horarios y grupos:  
 ●○○○○○○○ 17:30 » 18:25  
 ○●○○○○○○ 18:30 » 19:25  
 ○●○○○○○○ 17:30 » 18:25  
 ○●○○○○○○ 18:30 » 19:25  
 ○●○○○○○○ 17:30 » 18:25  
 ○●○○○○○○ 18:30 » 19:25  
 ○●○○○○○○ 17:30 » 18:25  
 ○●○○○○○○ 18:30 » 19:25  
**Zure taldea aukeratu! | ¡Elige tu grupo!**

Abonatuak | Abonadas **16,30 €**  
 Abonatugabeak | No abonadas **25,25 €**  
**Irailaren 19an hasiko gara!**  
 ¡Comenzamos el 19 de septiembre!



## ermu@kirolak

vida activa y saludable  
 Bizitza aktiboa eta osasungarria

### SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES UDAL KIROL ZERBITZUA

#### Orduategiak | Horarios

MAB ●●●●○○○ 08:00 » 21:30  
 ○○○○○○○○ 09:00 » 13:30 | 16:00 » 20:00  
 ○○○○○○○○ 09:00 » 13:30

2022/11/01etik 2023/03/31ra igandeetan arratsaldeaz  
 16:00etatik 20:00etara irekita!  
 ¡Del 01/11/2022 al 31/03/2023 abierto los domingos  
 por la tarde de 16:00 a 20:00 horas!

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

Harrera | Recepción  
 943 17 90 90 MAB  
 943 17 03 03 Betiondo  
 kiroldegia@udalermua.net

APP-a | APP  
 www.kirolak.ermua.es  
 www.kirolaonline.ermua.net  
 (web eragiketarako | operaciones web)  
 @ermuakirolak

Bulegoa | Oficina  
 943 17 92 18  
 kirolak@udalermua.net



LG BI 1145-2022

## Helduen Zuzenduriko Jarduerak | Actividades Dirigidas Personas Adultas

Jarduera Actividad	Adina Edad	Egunak Días	Ordutegia Horario	Aretoa Sala	Kuota Cuota
<b>Fitness Jarduerak   Actividades Fitness</b>					
<b>FITNESS</b>	14+	●●●●●○ ○○○○○● *○○○○○●	08.00 » 21.30 09.00 » 13.30 09.00 » 13.30	P1	35.40   54.90
* <b>CROSSTRAIN</b>	14+	●○○○○○ ●○○○○○ ●○○○○○ ●○○○○○ ●○○○○○ ●○○○○○ ●○○○○○ ●○○○○○ ●○○○○○ ●○○○○○	17.30 » 18.25 18.30 » 19.25 17.30 » 18.25 18.30 » 19.25 17.30 » 18.25 18.30 » 19.25 17.30 » 18.25 18.30 » 19.25	BET BET BET BET BET BET BET BET	16.30   25.25
<b>TBT - TOTAL BODY TRAINING</b>	16+	*●○○○○○ ●○○○○○ ●○○○○○	10.00 » 10.55 10.00 » 10.55 20.30 » 21.25	P4 - A P4 - A P4 - A	13.95   21.70 26.80   41.45
<b>TOTAL CORE</b>	16+	●○○○○○ ○○●○○○	17.30 » 18.25 17.30 » 18.25	P4 - A P4 - A	13.95   21.70
<b>BODY POWER</b>	16+	●●○○○○ ●●○○○○ ●●○○○○ ●●○○○○ ○○○○○●	14.00 » 14.55 19.30 » 20.25 18.30 » 19.25 09.00 » 09.55	P4 - A P4 - A P4 - A P4 - A	26.80   41.45 13.95   21.70
* <b>ENTRE. FUNCIONAL</b>	14+	●○○○○○	17.30 » 18.25	P4 - B	26.80   41.45
<b>Gimnasia leunak   Gimnasia suaves</b>					
<b>PILATES</b>	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 18.30 » 19.25 19.30 » 20.25	P4 - B P4 - B P4 - B P4 - B P4 - B P2 P2	30.25   46.80
* <b>PILATES AEREO</b>	12+	●○○○○○ ●○○○○○ ●○○○○○	09.00 » 09.55 14.00 » 14.55 18.30 » 19.25	FR - ERB FR - ERB FR - ERB	30.25   46.80
<b>YOGA</b>	12 +	●○○○○○ ●○○○○○	10.00 » 11.25 19.30 » 20.55	P2 P2	40.10   63.05
<b>STRETCHING</b>	12+	●○○○○○ ○○●○○○	16.30 » 17.25 16.30 » 17.25	P4 - B P4 - B	16.30   25.25
<b>HIPOPRESIVE</b>	12 +	●○○○○○ ○○●○○○ ○○●○○○ ○○●○○○	16.30 » 17.25 16.30 » 17.25 19.30 » 20.25	P2 P2 P4 - B	16.30   25.25

\* Berria Nuevo ●●●●●○ Asteko eguna Día de la semana \* Azaroaren 1etik aurrera A partir del 1 de noviembre

Jarduera Actividad	Adina Edad	Egunak Días	Ordutegia Horario	Aretoa Sala	Kuota Cuota
<b>Koreografiadun jarduerak   Actividades coreografiadas</b>					
<b>CICLO INDOOR</b>	12+	●○○○○○ ●○○○○○ ●○○○○○ ●○○○○○ ●○○○○○ ●○○○○○ ●○○○○○ ●○○○○○	10.00 » 10.55 18.30 » 19.25 19.30 » 20.25 10.00 » 10.55 10.00 » 10.55 10.00 » 10.55	P1 P1 P1 P1 P1 P1	30.25   46.80 16.30   25.25
<b>CICLO INDOOR EUSKARAZ</b>	12+	●○○○○○ ●○○○○○ ●○○○○○	08.30 » 09.25 15.00 » 15.55 18.30 » 19.25	P1 P1 P1	30.25   46.80
<b>ZUMBA</b>	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
<b>GAPC</b>	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
<b>AEROBIC</b>	12+	●○○○○○ ○○●○○○	09.00 » 09.55 09.00 » 09.55	P4 - A P4 - A	13.95   21.70
<b>Dantzak   Bailes</b>					
<b>BAILES LATINOS</b>	12+	●○○○○○ ●○○○○○	10.30 » 11.25 17.30 » 18.25	P4 - A P4 - A	26.80   41.45
<b>Kirol modalitatearen ikaskuntza   Aprendizaje modalidad deportiva</b>					
<b>ESKALADA</b>	12+	○○●○○○	19.00 » 20.00	BET	16.30   25.25
<b>PATINAJE</b>	18+	○○●○○○	18.30 » 19.25	FR	13.95   21.70
<b>RUNNING</b>	14+	●○○○○○	17.30 » 18.25	BET	26.80   41.45
<b>Nerabeei zuzenduriko jarduerak   Actividades para adolescentes</b>					
<b>GAZTE KIROLA</b>	12-18	●○○○○○	17.30 » 18.25	P4 - B	26.80   41.45
<b>Pertsona nagusiei zuzenduriko jarduerak   Actividades para personas mayores</b>					
<b>NAGUSIENTZAKO JJFF AAFM MAYORES</b>	55+	●○○○○○ ●○○○○○	09.30 » 10.30 10.30 » 11.30	PT PT	54.00
<b>Elkartekin hitzartutako jarduerak   Actividades convenidas con asociaciones</b>					
<b>GORABIDE</b>	16+	●○○○○○	18.50 » 19.50	PT	+Info
<b>HOSPITAL DÍA ERMUA-ZALBIDAR</b>	16+	○○○○●○	12.00 » 13.00	IG	+Info

## Haurren Zuzenduriko Jarduerak | Actividades Dirigidas Infantiles

Jarduera Actividad	Maila Nivel	Adina Edad	Egunak Días	Ordutegia Horario	Aretoa Sala	Kuota Cuota
<b>IRRISTAKETA PATINAJE</b>	0-1	2010 > 2014 2015 > 2018 2015 > 2018	●○○○○○ ○○○○○● ○○○○○●	17.30 » 18.25 17.30 » 18.25 17.30 » 18.25	FR FR FR	13.95   21.70
<b>ESKALADA</b>	0-1	2015 > 2018 2010 > 2014 2015 > 2018 2010 > 2014	○○●○○○ ○○●○○○ ○○○○○● ○○○○○●	17.00 » 18.00 18.00 » 19.00 17.00 » 18.00 18.00 » 19.00	BET BET BET BET	16.30   25.25
<b>DANTZA</b>	0-1	2015 > 2018 2010 > 2014 2015 > 2018 2010 > 2014	●○○○○○ ●○○○○○ ○○○○○● ○○○○○●	17.30 » 18.25 18.30 » 19.25 16.30 » 17.25 17.30 » 18.25	FR - ERB FR - ERB FR - ERB FR - ERB	13.95   21.70
<b>MULTIKIROLA</b>	LH1 LH2 - LH3		●○○○○○ ○○○○○●	16.30 » 17.25 16.30 » 17.25	PT PT	Info +

Haurren ikastaroak irailaren 16tik aurrera jarriko dira martxan. | Las actividades infantiles comenzarán el 16 de septiembre.

## Helduen Uretako Jarduerak | Actividades Acuáticas Personas Adultas

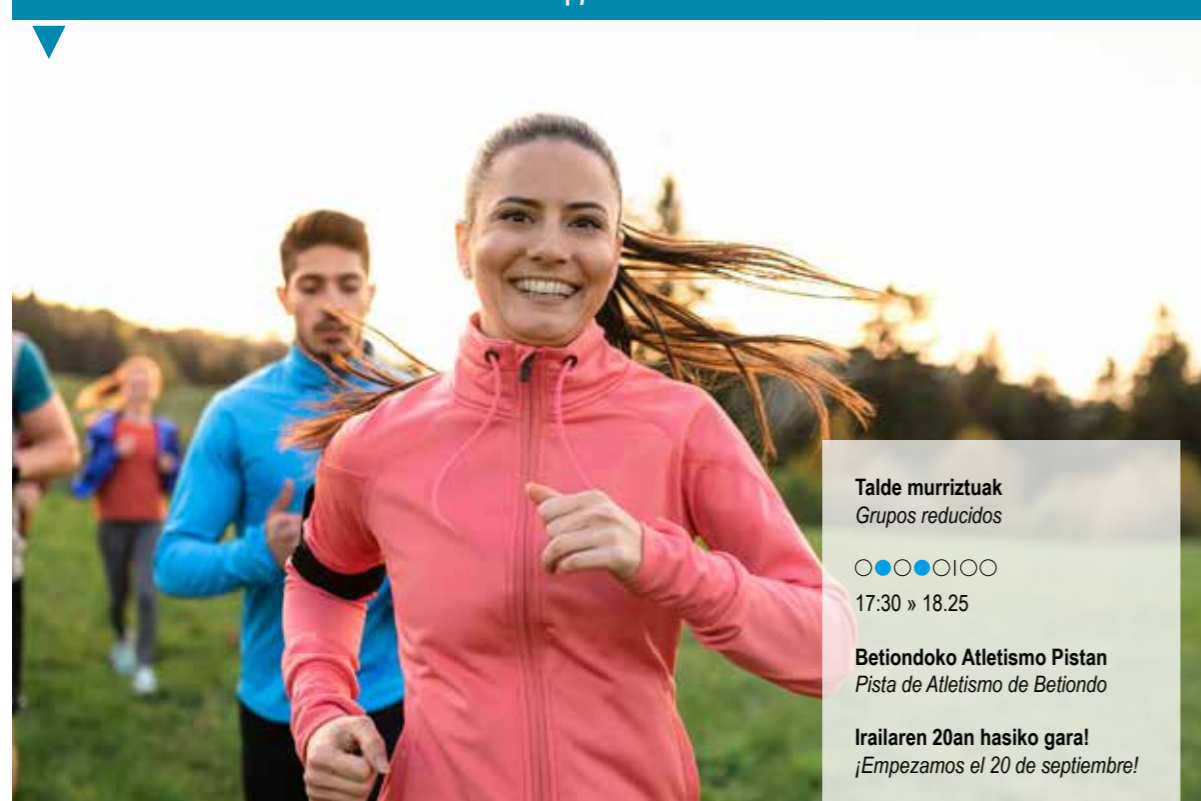
Jarduera Actividad	Maila Nivel	Adina Edad	Egunak Días	Ordutegia Horario	Kuota Cuota
<b>AQUAGYM</b>	0	12+	●○○○○○ ○○●○○○	19.15 » 20.05 08.10 » 09.00	26.80   41.45
<b>AQUATONIC</b>	0	12+	○○○○○●	08.10 » 09.00	13.95   21.70
<b>IGERIKETA</b>	0-1 0-1	14+	●○○○○○ ●○○○○○	09.50 » 10.40 20.00 » 20.50	26.80   41.45

## Haur Igeriketa Eskola | Escuela Infantil de Natación

Jarduera Actividad	Maila Nivel	Adina Edad	Egunak Días	Ordutegia Horario	Kuota Cuota
<b>JAIOBERRIAK   BEBÉS</b>	-	6 - 18M	○○○○○● ○○○○○●	11.45 » 12.20 12.20 » 12.55	26.80   41.45
<b>ZAPABURUA RENACUAJO</b>	0	>2019	○○○○○● ○○○○○● ○○○○○● ○○○○○● ○○○○○●	16.45 » 17.30 17.30 » 18.15 18.15 » 19.00 10.15 » 11.00 11.00 » 11.45	22.95   35.50
<b>AHATEA   PATO</b>	1	>2018	●○○○○○ ●○○○○○ ●○○○○○ ●○○○○○ ●○○○○○ ●○○○○○ ●○○○○○	16.40 » 17.25 17.35 » 18.20 18.20 » 19.05 16.40 » 17.25 17.00 » 17.45 18.30 » 19.15	26.80   41.45
<b>DORTOKA   TORTUGA</b>	2	>2018	●○○○○○	18.35 » 19.20	
<b>ITSAS-TXAKURRA FOCA</b>	3	>2018	●○○○○○ ●○○○○○ ●○○○○○	16.40 » 17.25 17.45 » 18.30 17.45 » 18.30	
	3 - 4		●○○○○○ ●○○○○○ ●○○○○○	17.55 » 18.40 16.50 » 17.30 17.55 » 18.40	
<b>IZURDEA   DELFÍN</b>	4	>2017	●○○○○○	16.50 » 17.35	
<b>MARRAZOA   TIBURÓN</b>	5 5 - 6	>2014	●○○○○○ ●○○○○○	17.00 » 17.45 17.35 » 18.20	
<b>KIROL IGERIKETA NATACIÓN DEPORTIVA</b>	6	>2014	●○○○○○	18.35 » 19.20	

\*1 Jaioberrien ikastaroa irailaren 3an jarriko da martxan. | El curso de natación para bebés comenzará el 3 de septiembre.  
\*2 Gainerako haurren igeriketa ikastaroak irailaren 16an jarriko dira martxan. | El resto de cursos de natación infantiles comenzarán el 16 de septiembre.

## RUNNING TALDE BERRIA ERMUAN! | ¡NUEVO GRUPO DE RUNNING EN ERMUA!



Talde murriztuak  
Grupos reducidos

●○○○○○  
17:30 » 18.25

Betiondoko Atletismo Pistan  
Pista de Atletismo de Betiondo

Irailaren 20an hasiko gara!  
¡Empezamos el 20 de septiembre!



**ARTARRAI M.T.**

Teresa Murga.  
19:00 » 20:30  
T. 638 05 06 34

artarrai@euskalnet.net  
artarrai.com  
http://artarrai.blogspot.com/

### Hurrengo Irteerak | Próximas Excursiones

- IRAILA | SEPTIEMBRE**  
10 | 11 Descenso de Barrancos. Pirineos  
24 Camino de Santiago. Etapa: Iruñea - Gares (Puente la Reina)
- URRIA | OCTUBRE**  
8 | 9 Faja de Las Flores. Ordesa  
15 Hiru Txikiak Trail-Martxa  
22 Mugarriz Mugarriz  
29 | 1 Pico Perdiguero. Pirineos
- AZAROA | NOVIEMBRE**  
5 EHZ 7 Dorleta-Arantzazu  
19 Toloño  
26 Saioa. Baztan
- ABENDUA | DICIEMBRE**  
17 Gazta Bidea - Ruta del Queso  
31 Oiz

Kiriol ikastaroak | Cursos Deportivos | IRAILA-ABENDUA | SEPTIEMBRE-DICIEMBRE

Artarrai M. T. Running Taldea | Grupo de Running