

IMPORTANTE

Jarduera-arauak Normas actividades

Ten en cuenta ser puntual para empezar y acabar a la hora, y acudir con el vestuario, calzado y equipamiento (toalla, botellín, gorro y chancletas, raqueta, pala, patines y protecciones...) adecuados. Pon atención y sigue las indicaciones de las/os instructoras/es y asiste con regularidad.

- **Mediku azterketak Reconocimientos médicos** Antes de iniciarte en la práctica de ejercicio físico conoce tu condición física, cómo se comporta tu organismo durante el ejercicio, cómo te conviene entrenar y qué actividad física te conviene más. Si has decidido practicar algún deporte para mejorar tu salud, y en especial si tienes más de 35 años. **¡Hazte un reconocimiento médico para el deporte!**
- **Aseguraa Seguro** Si haces deporte, te expones a mayor riesgo que una persona que no lo hace y un seguro deportivo te facilitará las cosas. Así que, si eres deportista habitual, **te recomendamos que te federes.**



¡DATE DE ALTA EN ESTADIO ONLINE!

Como persona abonada puedes reservar tu pista o sesión de masaje, inscribirte a una sesión de spinning, a cualquier curso o actividad y renovarla, conocer tus reservas hechas, accesos al Estadio o el aforo en tiempo real. Desde cualquier navegador, 365 días al año y 24 horas al día.



Jarduera-egutegia 2021/22 Calendario de actividad

URRIA / OCTUBRE						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

AZAROA / NOVIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

ABENDUA / DICIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

URTARRILA / ENERO						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

OTSAILA / FEBRERO						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

MARTXOA / MARZO						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

APIRILA / ABRIL						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

MAIATZA / MAYO						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

EKAINA / JUNIO						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

2021/22 denboraldiko hasiera eta Jolastokia zerbitzua
Inicio temporada 2021/22 y servicio Jolastokia

Kirol wkend (Lr, Ig eta J), Uretako jolasak (Lr), Disko-roller (Lr), Estadion jolasak (Ig) eta Akrobaziak (3.Ig/hila) hasiera
Inicio Kirol wkend (S, D y F), Juegos en el agua (S), Disko-roller (S), Juegos en el Estadio (D) y Acrobacias (3er/D mes)

Ez dago ikastarorik; ezta saio solterik ere
No hay cursos ni sesiones sueltas

Estadio 14.30ean ixten da. Ikastaroak eta saio solteak 14etara arte
Estadio cierra a las 14.30 h. Cursos y sesiones sueltas hasta las 14 h

Estadio itxita
Estadio cerrado

Neguko (Abe/24tik Urt/6ra) eta udaberriko (Api/14tik 24ra) oporrak haur/junior! jardueretan
Vacaciones de invierno (del 24/Dic al 6/Ene) y primavera (del 14 al 24/Abr) de actividades infantiles/junior!

Estadio 14:30ean ixten da. Ez dago ikastarorik; ezta saio solterik ere
Estadio cierra a las 14:30 h. No hay cursos ni sesiones sueltas

Kirol wkend eta Disko-roller amaiera
Fin Kirol wkend y Disko-roller

Uretako jolasak (Lr), Estadion jolasak (Ig) eta Akrobaziak (3.Ig/hila) amaiera
Fin Juegos en el agua (S), Juegos en el Estadio (D) y Acrobacias (3er/D mes)

2021/22 denboraldiko haur/junior! jardueren amaiera eta Jolastokia zerbitzua
Fin actividades infantiles/junior! temporada 2021/22 y servicio Jolastokia

2021/22 denboraldiko amaiera
Fin temporada 2021/22

HAUR/JUNIOR JARDUERAK
 Hiruhilekoen hasiera eta bukaera
ACTIVIDADES INFANTILES/JUNIOR
 Inicio y fin de trimestres

1. Urr/1/Oct – Abe/23/Dic
2. Urt/7/Ene – Mar/24/Mar
3. Mar/25/Mar – Eka/19/Jun