

CURSOS VERANO 2022

TIERRA Y AGUA



TIERRA

ACTIVIDADES EN SALA



Aeróbic

[+16]

Los ejercicios de aeróbic estimulan la actividad cardiovascular y respiratoria. Es un programa de entrenamiento basado en coreografías que producen beneficios en el organismo, tanto en la mejora de la coordinación como de la memoria.

| | |
|----------------------------------|------------|
| Martes - Jueves [PREMIUM] | 55' |
| 18:30h | |

Ciclo indoor

[+16]

Entrenamiento aeróbico en bicicleta estática al ritmo de la música. Mejora la circulación sanguínea, aumenta la resistencia y la sensación de bienestar.

| | |
|------------------------------------|------------|
| Lunes - Miércoles [PREMIUM] | 40' |
| 7:15, 14:15, 18:15, 20:00h | |
| Martes - Jueves [PREMIUM] | 40' |
| 14:30, 19:15h | |
| Sábado [PREMIUM] | 40' |
| 10:30h | |
| Domingo [PREMIUM] | 40' |
| 10:00h | |

Core Training

[+16]

SALA FUNCIONAL

Entrenamiento de la musculatura ubicada en la parte central del cuerpo: abdominales (visibles y profundos), lumbares, glúteos, suelo pélvico y músculos involucrados en la postura corporal como son los erectores de la columna. Mediante diferentes técnicas y ejercicios, se promueve el esfuerzo de estos músculos, que resultan clave para estabilizar el cuerpo, sostener una buena postura y realizar movimientos correctos con menor riesgo de lesiones.

| | |
|--|------------|
| Lunes - Miércoles [PREMIUM TOTAL] | 55' |
| 19:00h | |
| Martes - Jueves [PREMIUM TOTAL] | 55' |
| 17:30h | |
| Viernes [PREMIUM TOTAL] | 55' |
| 16:00h | |

Cross Training

[+16]

SALA FUNCIONAL

Entrenamiento de alta intensidad. A diferencia del crossfit, se cuida mucho la calidad del movimiento y la postura, para que sea menos lesivo. Trabajo de fuerza y cardio intenso o muy intenso.

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Lunes - Miércoles [PREMIUM TOTAL] | 55' |
| 17:30h | |
| Martes - Jueves [PREMIUM TOTAL] | 55' |
| 19:30, 20:30h | |
| Sábado [PREMIUM TOTAL] | 55' |
| 10:00h | |

Entrenamiento funcional

[+16]

SALA FUNCIONAL

Con este tipo de entrenamiento tratamos de mejorar los patrones de movimiento del día a día, desde lo básico como caminar, subir escaleras, trasladar pesos, etc., hasta movimientos mas complejos. No se trabajan los músculos de forma aislada, sino que se involucran varios grupos musculares. Se trabaja, a diferentes intensidades, la coordinación, la estabilización del cuerpo (escapular, lumbar, cadera), el core y la fuerza. Apto para todo tipo personas.

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Lunes - Miércoles [PREMIUM TOTAL] | 55' |
| 16:30, 20:00h | |
| Martes - Jueves [PREMIUM TOTAL] | 55' |
| 18:30h | |
| Viernes [PREMIUM TOTAL] | 55' |
| 15:00, 17:00h | |
| Sábado [PREMIUM TOTAL] | 55' |
| 11:00h | |

Dantzazum

[+16]

Actividad aeróbica que utiliza pasos, estilos y músicas similares a los ritmos latinoamericanos. Este 'estilo libre coreografiado' mejora la capacidad pulmonar, favorece la pérdida de grasa corporal y ayuda a fortalecer la musculatura.

| | |
|-----------------------------|-----|
| Lunes - Miércoles [PREMIUM] | 55' |
| 14:15, 18:30h | |
| Sábado [PREMIUM] | 55' |
| 10:15h | |

Fitpilates

[+16]

Sesión orientada al trabajo de toda la musculatura. Está considerado un método de tonificación muscular de bajo impacto que incide en la salud postural, flexibilidad y aumento de la conciencia corporal.

| | |
|-----------------------------|-----|
| Lunes – Miércoles [PREMIUM] | 55' |
| 9:30, 15:15, 19:30h | |
| Martes – Jueves [PREMIUM] | 55' |
| 9:15, 19:30h | |
| Viernes [PREMIUM] | 55' |
| 9:30h | |
| Sábado [PREMIUM] | 55' |
| 9:15h | |
| Domingo [PREMIUM] | 55' |
| 11:00h | |

Fitpilates Salud

[+60 y/o con necesidades especiales]

Sesión orientada al trabajo de toda la musculatura para personas mayores de 60 años. Está considerado un método de tonificación muscular de bajo impacto que incide en la salud postural, flexibilidad y aumento de la conciencia corporal.

| | |
|-----------------|-----|
| Martes – Jueves | 55' |
| 11:15h | |

GAP

[+16]

En GAP se trabajan de forma específica tres zonas de cuerpo: glúteos, abdominales y piernas. Además de incrementar la tonificación y definición de estas zonas, este entrenamiento aumenta la potencia y la fuerza muscular. Por ello, es el complemento ideal para quien lleva a cabo alguna práctica deportiva.

| | |
|-----------------------------|-----|
| Lunes – Miércoles [PREMIUM] | 55' |
| 8:30, 18:00h | |
| Viernes [PREMIUM] | 55' |
| 10:30h | |
| Sábado [PREMIUM] | 55' |
| 11:15h | |

HIIT (High Intensity Interval Training)

[+16]

SALA FUNCIONAL

El entrenamiento interválico de alta intensidad -High Intensity Interval Training- trabaja, a través de ritmos aeróbicos y anaeróbicos, la potencia, la fuerza, la explosividad y el cardio. Se basa en la alternancia de periodos cortos e intensos con otros de recuperación o de intensidad media-baja. Las rutinas HIIT son tremendamente duras y efectivas tanto para perder peso y quemar calorías como para mejorar la condición física.

| | |
|--|------------|
| Lunes - Miércoles [PREMIUM TOTAL] | 25' |
| 18:30h | |

Mantenimiento Salud

[[+60 y/o con necesidades especiales]]

Programa específico para seniors con tablas de ejercicios físicos de mantenimiento que favorece la tonificación muscular, la flexibilidad, la coordinación y la socialización, al realizarse en grupo.

| | |
|-----------------|------------|
| Martes - Jueves | 55' |
| 10:15h | |

Multi gym

[+16]

Actividad de intensidad media en la que se combinan actividades como la gimnasia de mantenimiento, el aeróbic, el power tono, la batuka, el boxu o el T-Bow. En todas las sesiones se realizan ejercicios de tonificación, flexibilidad y resistencia, que proporcionan un entrenamiento integral para conseguir una buena forma física general. Esta actividad está dirigida para cualquier tipo de personas.

| | |
|----------------------------------|------------|
| Martes - Jueves [PREMIUM] | 55' |
| 8:15, 18:00h | |

Power tono

[+16]

Disciplina que combina el trabajo de pesas con la música. La mejor alternativa para endurecer, definir músculo y perder grasa de forma localizada.

| | |
|------------------------------------|------------|
| Lunes - Miércoles [PREMIUM] | 55' |
| 20:00h | |
| Martes - Jueves [PREMIUM] | 55' |
| 7:15, 15:15, 20:30h | |
| Viernes [PREMIUM] | 55' |
| 8:30, 18:00h | |
| Domingo [PREMIUM] | 55' |
| 12:00h | |

Stretching

[+16]

Ejercicios de estiramiento o streching que involucran a todo el cuerpo, mediante posturas que ejercen una tensión pequeña, pero sostenida, en determinados puntos, para liberar tensiones profundas y corregir desviaciones posturales. Ayuda a aumentar la capacidad respiratoria, reeducar la postura corporal, reducir el estrés y aumentar la vitalidad.

| | |
|------------------------------------|------------|
| Lunes - Miércoles [PREMIUM] | 55' |
| 17:30h | |

TBC

[+16]

TBC (Total Body Conditioning), es un método de entrenamiento integral para la mejora de la condición física, cardiovascular y muscular. Se combinan diferentes elementos (steps, barras, gomas, pesas) para obtener resultados en muy poco tiempo con sesiones muy variadas y divertidas.

| | |
|------------------------------------|------------|
| Lunes - Miércoles [PREMIUM] | 55' |
| 10:30h | |

TRX express

[+16]

Entrenamiento en suspensión acompañado por materiales inestables en el que se trabaja la fuerza-resistencia, potencia, tonificación en distintos ángulos y planos en tan sólo 25 minutos.

| | |
|--|------------|
| Lunes - Miércoles [Solo para PREMIUM] | 25' |
| 8:00h | |
| Martes - Jueves [Solo para PREMIUM] | 25' |
| 14:00h | |
| Viernes [Solo para PREMIUM] | 25' |
| 8:00h | |

Yoga

[+16]

Es una de las prácticas orientales más extendidas en occidente. Pone su acento en la búsqueda interior de la persona como fuente de auto-conocimiento, salud y equilibrio, tanto en la forma física, como mental y espiritual. A través de ejercicios respiratorios o pranayama, posturas o asanas y ejercicios de relajación, se desarrolla una actitud de auto-escucha corporal, y se relajan tensiones musculares, además de flexibilizar las articulaciones y aumentar su movilidad.

Iniciación

| | |
|-------------------|------------|
| Lunes - Miércoles | 70' |
| 19:15h | |

Avanzado

| | |
|-------------------|------------|
| Lunes - Miércoles | 70' |
| 18:00h | |

TARIFA PLUS

Cardio box

[+16]

Modalidad de fitness que mezcla aeróbic y artes marciales (boxeo, capoeira, taichi, Kung Fu, kárate, jiu-jitsu...).

Martes - Jueves **[PREMIUM]**

19:00h

55'

Hipopresivos

[+16]

Método de entrenamiento que refuerza el acortamiento de la faja abdominal, reduce la cintura y protege los órganos internos, e incluso los recoloca, produciendo una contracción refleja de la musculatura del suelo pélvico.

Lunes - Miércoles

12:30, 16:30h

25'

Pilates

[+16]

Programa para mejorar la calidad de vida a través de la educación corporal. Actividades que combinan la coordinación de cuerpo, mente y espíritu. Una buena opción para mantener la forma física mientras se trabaja la concentración, elasticidad y alineación del cuerpo, consiguiendo una sensación general de bienestar.

Lunes - Miércoles

11:30, 17:00h

55'

Martes - Jueves

16:30h

55'

TRX

[+16]

El TRX es un revolucionario sistema de cintas que se vale de la gravedad y del peso corporal para desarrollar multitud de ejercicios, permitiendo entrenar todo el cuerpo de manera rápida y efectiva.

Lunes - Miércoles

15:30, 19:00h

55'

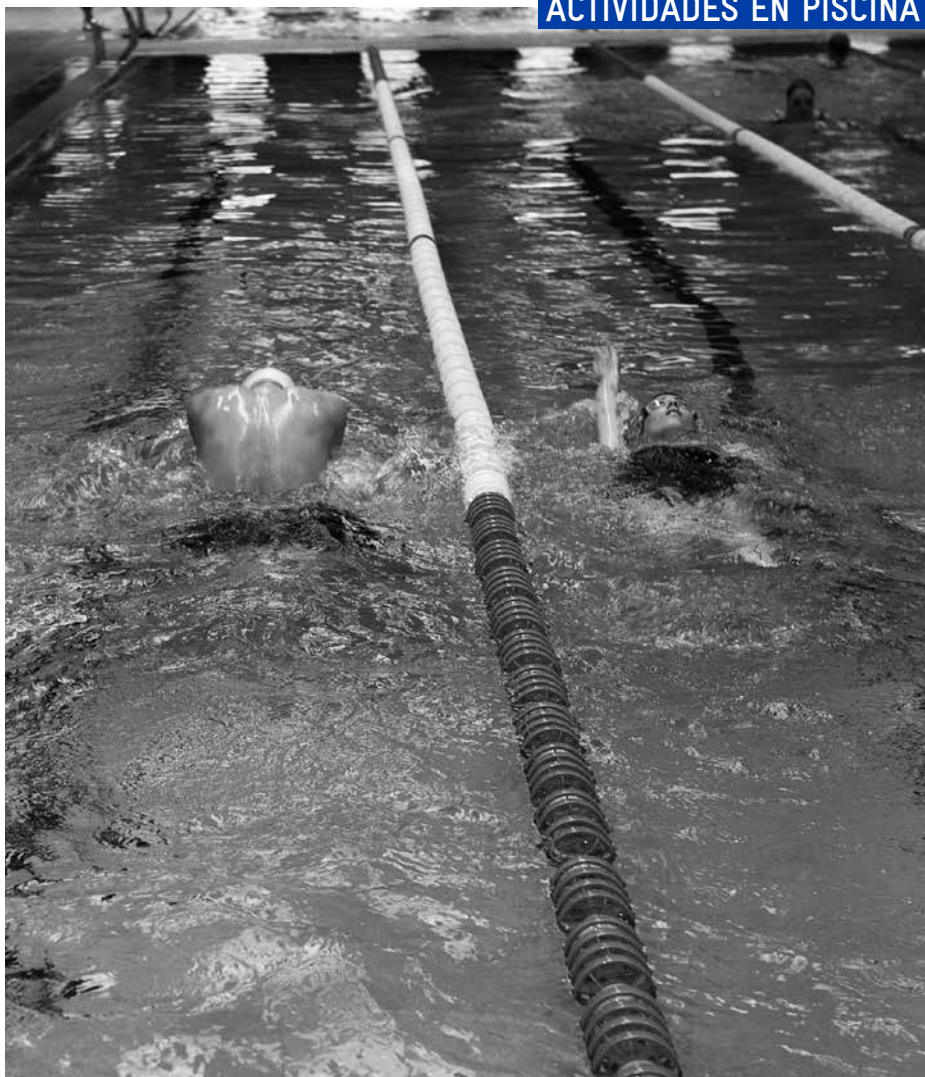
Martes - Jueves

20:00h

55'

AGUA

ACTIVIDADES EN PISCINA



Aquadantza

[+16]

Divertida actividad acuática que busca desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile latinos combinados con una serie de rutinas aeróbicas.

| | |
|----------------------------------|-----|
| Martes - Jueves [PREMIUM] | 40' |
| 19:45h | |

Aquafitness

[+16]

Sesiones de tonificación en el agua para ponerse en forma de manera divertida. Ejercicios que ayudan a descargar tensiones, mejorar la condición física, la fuerza y la capacidad aeróbica. Con el estímulo añadido que supone una actividad en grupo.

| | |
|------------------------------------|-----|
| Lunes - Miércoles [PREMIUM] | 40' |
| 8:30, 19:45h | |
| Martes - Jueves [PREMIUM] | 40' |
| 8:45, 14:45h | |
| Domingo [PREMIUM] | 40' |
| 11:15h | |

Aquamix

[+16]

Actividad acuática que combina el Poolbike y el Aquafitness cubriendo los objetivos de tonificación y consumo de calorías en la misma sesión.

| | |
|--------------------------|-----|
| Domingo [PREMIUM] | 40' |
| 10:30h | |

Aquasalud

Actividad de mantenimiento físico especialmente dirigida a personas seniors que quieran realizar ejercicios adecuados a sus capacidades físicas, de una forma divertida y en el agua.

[+60 y/o con necesidades especiales]

| | |
|-------------------|-----|
| Lunes - Miércoles | 40' |
| 9:15h | |
| Martes - Jueves | 40' |
| 9:30h | |

Cardio-aletas

[+16]

Programa para disfrutar de la piscina de otra forma y mejorar tu nivel técnico. Esta actividad proporciona un estilo de nado diferente a través de aletas que favorece la propulsión y el deslizamiento rápido por el agua.

| | |
|------------------------------------|-----|
| Lunes - Miércoles [PREMIUM] | 40' |
| 15:15, 20:00h | |
| Martes - Jueves [PREMIUM] | 40' |
| 8:15h | |
| Viernes [PREMIUM] | 40' |
| 8:00, 14:15h | |

Poolbike

[+16]

Si con la modalidad de ciclo indoor de Tierra ya has superado todas las metas, prueba con el de Agua. Esta actividad, similar a la de sala pero con bicicletas adaptadas al agua, mejora la condición física general y la resistencia cardiovascular y supone un elevado consumo de calorías.

| | |
|------------------------------------|-----|
| Lunes - Miércoles [PREMIUM] | 40' |
| 9:45, 14:30h | |
| Martes - Jueves [PREMIUM] | 40' |
| 7:30, 15:30, 20:30h | |
| Viernes [PREMIUM] | 40' |
| 8:45h | |
| Sábado [PREMIUM] | 40' |
| 12:15h | |
| Domingo [PREMIUM] | 40' |
| 12:00h | |

Natación infantil

[4-12 años]

Cursos de aprendizaje de los diferentes estilos de natación dirigidos a niños y niñas de entre 4 y 12 años. En las clases, organizadas por niveles, adquieren autonomía en el medio acuático o pueden perfeccionar la técnica, logrando un desarrollo físico adecuado a cada edad.

| | | | |
|--------------------|------------------------------|---|-----|
| Dordokak | JULIO Y SEPTIEMBRE | | |
| | Sábado | 10:45, 11:30h | 40' |
| | JULIO | | |
| | Intensivo de lunes a viernes | 10:30, 11:15, 12:00, 12:45, 16:45, 17:30, 18:15, 19:00h | 40' |
| | SEPTIEMBRE | | |
| | Intensivo de lunes a viernes | 17:15, 18:00, 18:45h | 40' |
| Itxas-txakurrak | JULIO Y SEPTIEMBRE | | |
| | Intensivo de lunes a viernes | 17:00, 17:45, 18:30h | 40' |
| | Sábado | 10:45h | 40' |
| | JULIO | | |
| | Intensivo de lunes a viernes | 10:30, 11:15, 12:45h | 40' |
| Izurdeak-marrazoak | JULIO Y SEPTIEMBRE | | |
| | Intensivo de lunes a viernes | 19:15h | 40' |
| | Sábado | 11:30h | 40' |
| | JULIO | | |
| | Intensivo de lunes a viernes | 12:00h | 40' |

Natación personas adultas

[+16]

Programa para personas mayores de 16 años que quieren obtener una mayor autonomía en el agua, mejorar su técnica y estilo, ampliar su conocimiento de las distintas modalidades acuáticas, o básicamente ponerse en forma, utilizando los diferentes estilos de natación.

| | | | |
|-------------------|-------------------|--------------|-----|
| Iniciación | Lunes - Miércoles | 20:45h | 40' |
| | Martes - Jueves | 9:45h | 40' |
| | Sábado | 10:00h | 40' |
| Avanzada | Martes - Jueves | 9:00, 20:30h | 40' |
| Perfeccionamiento | Lunes - Miércoles | 8:15, 20:00h | 40' |

Natación parto

En esta actividad, reconocida por los profesionales por su contribución a la mejora de la calidad de vida durante el embarazo, se aprenden técnicas de respiración y relajación, al tiempo que se fomenta la relación mama-bebé. Un complemento perfecto a los cursos específicos de preparación al parto desarrollados en los centros de educación maternal. No es necesario, pero sí recomendable, saber nadar. Para mujeres embarazadas entre la semana 22 y 36 de gestación.

| | | |
|-------------------|--------|-----|
| Lunes - Miércoles | 9:00h | 40' |
| Martes - Jueves | 19:45h | 40' |

Natación Salud

[+60 y/o con necesidades especiales]

Cursos para personas senior para aprender los conceptos básicos de la natación (flotación y avance básico) y mantenimiento físico básico.

JULIO Y SEPTIEMBRE

| | |
|------------------|-----|
| Viernes 9:30h | 40' |
|------------------|-----|

SEPTIEMBRE

| | |
|---------------------------|-----|
| Martes - Jueves 10:30h | 40' |
|---------------------------|-----|

Master swim

[+16]

Programa de entrenamiento, con sesiones de alta intensidad y un nivel alto de natación en el que te llevaremos al límite y te superarás día a día. Gracias a esta actividad acuática, obtendrás todos los beneficios de hacer ejercicio de forma diferente, divertida y llena de adrenalina.

| | |
|---|-----|
| Lunes - Miércoles [PREMIUM] 7:30h | 40' |
|---|-----|

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Sábados [PREMIUM] 9:15h | 40' |
|-----------------------------------|-----|

TARIFA PLUS

Natación terapéutica

[+16]

Actividad orientada a aquellas personas que teniendo un nivel aceptable de natación, sufren alguna patología o lesión y quieren recibir un tratamiento acuático ajustado a esta situación para mejorar.

Piscina pequeña

| | |
|------------------------------------|-----|
| Lunes - Miércoles 10:00, 19:00h | 40' |
|------------------------------------|-----|

TARIFA PLUS

Natación bebés

[1-3 años]

Con la actividad acuática, el bebé comparte con sus progenitores una experiencia gratificante, original, única e irrepetible, fortaleciendo la relación afectiva y cognitiva, convirtiéndolo en un elemento más de su formación integral. Al mismo tiempo, los padres y madres aprenden recursos para disfrutar del agua con sus hijos e hijas.

| | | | |
|-------------------------|-------------------|---------------|-----|
| Bebés I [1-2 años] | Lunes - Miércoles | 18:00h | 25' |
| | Martes - Jueves | 17:30h | 25' |
| | Viernes | 18:30h | 25' |
| | Sábado | 10:30, 11:30h | 25' |
| Bebés II [2-3 años] | Lunes - Miércoles | 17:30h | 25' |
| | Martes - Jueves | 18:30h | 25' |
| | Viernes | 18:00h | 25' |
| | Sábado | 11:00h | 25' |
| Bebés III [3-4 años] | Lunes - Miércoles | 18:30h | 25' |
| | Martes - Jueves | 18:00h | 25' |
| | Viernes | 17:30h | 25' |
| | Sábado | 12:00h | 25' |

SI VAS A HACER UN CURSO, TE INTERESA SABER QUE...

1. Para las altas de abonos y cursos, es necesario presentar en el mostrador de recepción la tarjeta, el DNI, un correo electrónico y un número de teléfono de contacto.

2. A excepción de las plazas para el gimnasio, la Sala Funcional y la tarifa Premium, el resto de las plazas de cada temporada se sortearán en las fechas que serán anunciadas por Azkuna Zentroa.

3. Los cursillistas de gimnasio, Sala Funcional y tarifa Premium mantendrán su calidad de cursillistas activos mientras no soliciten la baja en la recepción del CAF, a excepción de Premium Salud. Las temporadas no son aplicables a estas categorías.

4. Las remesas de los abonos y cursos mensuales, se pasarán al banco el día 1 del mes en curso, salvo que sea festivo en cuyo caso la remesa se pasaría el siguiente día hábil.

5. Todas aquellas solicitudes que se realicen fuera de plazo y no estén recogidas en este reglamento, se solicitarán por escrito.

6. Bajas:

- a. No existe baja del abono para la instalación durante el periodo contratado.
- b. Las bajas de los cursos y abonos domiciliados, deberán comunicarse entre el 15 y final del mes anterior para el que se ha apuntado. Ej.: del 15 al 31 de enero, se solicitaría la baja para la mensualidad de febrero.
- c. En el caso de los abonos, los pagos en efectivo no requieren notificación de baja, que se hará efectiva el primer día del mes siguiente.
- d. En el caso de los cursos, aquellas personas que no hayan realizado el pago en efectivo mantendrán la condición de impagados hasta el día 7 de cada mes, no pudiendo entrar en la instalación.

A partir del día 8 de cada mes, aquellas personas que tengan la condición de impagadas pasarán a causar baja de los cursos.

- e. En caso de existir lista de espera en el curso que se pierde, se procederá a gestionar la siguiente petición, no pudiendo recuperar la plaza perdida.

7. Altas para los cursos:

- a. Las personas que quieran apuntarse a algún curso, lo podrán hacer cualquier día del mes. Podrán domiciliar los pagos, incluido el primero, siempre y cuando no esté generada la remesa. En ese caso, deberán abonar en efectivo la primera cuota.
- b. El primer mes del primer cursillo al que se inscriba cada usuario en cada temporada, tendrá un pago adicional en concepto de matrícula de cursos.
- c. Con plazas libres:
Las altas se realizarán para el mismo momento de la solicitud de inscripción, cobrando parte proporcional si el mes está ya comenzado.
- d. Con lista de espera:
 - I. Las personas que se encuentren en lista de espera, tienen preferencia sobre las personas que presencialmente solicitan una plaza en algunos de los cursos
 - II. A las personas a las que se les oferte un curso estando en la lista de espera, se les contactará vía telefónica hasta en dos ocasiones, en diferentes días y horarios para confirmar su interés. En el caso de no obtener respuesta, se les dará de baja en la lista de espera.
 - III. Se podrá apuntar a un máximo de 5 cursillos en lista de espera de cualquiera de los horarios.

8. Cambios entre los cursillos:

- a. Los cambios entre los cursillos deben de ser autorizados por el coordinador/a de actividades. Debe de existir plaza libre en el cursillo al que se quiere realizar el cambio, además de que debe de ser un curso sin lista de espera.
- b. Los cambios de nivel en los cursillos de aprendizaje deben ser propuestos por las monitoras y monitores.
- c. El cambio de nivel no garantiza plaza en el mismo horario ni los mismos días.

SISTEMA DE INSCRIPCIÓN Y ADJUDICACIÓN DE PLAZAS PARA LOS CURSOS

¿Dónde me puedo preinscribir en los cursos de la próxima temporada?

Puedes hacerlo en azkunazentroa.eus o en el Mostrador del Centro de Actividad Física.

¿Cuándo puedo hacerlo?

Puedes formalizar tu preinscripción entre el 25 de abril y el 14 de junio, ambos inclusive.

¿Qué datos necesito?

La tarjeta, el DNI, un correo electrónico y un número de teléfono de contacto.

CURSO/S: Nombre, horario y días de la semana que se imparte. En este folleto puedes consultar toda la oferta para la temporada.

¿Cómo funciona la inscripción?

Se realizan dos sorteos: uno para las personas abonadas y otra para las no abonadas. En cada caso, a través del sorteo, se asigna la plaza, incluidos los cursos de aprendizaje de agua. Este proceso respeta el orden de preferencia de las solicitudes y asigna las plazas mediante rondas sucesivas.

¿En cuántos cursos puedo hacer la preinscripción?

Puedes marcar entre una y cinco opciones de cursos en Tierra y Agua como máximo.

Pueden ser cinco actividades diferentes, incluidos los cursos de aprendizaje o la misma actividad en diferentes horarios. Es muy importante que los pongas por orden de prioridad.

Si solo te interesa realizar una opción, marca la casilla indicada en el formulario: 'solo una opción'.

- **En el caso de que marques la casilla de 'solo interesa una opción':**

El proceso del sorteo buscará una plaza atendiendo a tus prioridades en un único curso de los cinco. Una vez asignada una plaza inscribirá en lista de espera en los

cursos anteriores a la adjudicación. En el supuesto de que no exista ninguna plaza libre en los cursos solicitados, tus cinco opciones (o las que haya marcado) pasarán a lista de espera.

- **En el caso de que hayas marcado varias opciones:**

En cada ronda se atenderá únicamente una de las solicitudes por persona, dejando el resto de opciones para las siguientes rondas.

En la primera ronda, si la primera opción dispone de plazas libres, se te asigna directamente. Si no, el sistema pasa a tramitar la segunda opción. Si la segunda opción dispone de plaza se te asigna directamente, en caso contrario, se pasa a tramitar la tercera opción si la hubiera. Si esta tercera opción dispone de plaza se te asigna directamente. Si no hubiera plazas en ninguna de tus opciones se te asigna a la lista de espera respetando también tu orden de preferencia.

¿Cuándo se celebra el sorteo?

El 15 de junio en Azkuna Zentroa.

Ten en cuenta que...

- Primero se realizarán los sorteos del grupo compuesto por personas con abono de Azkuna Zentroa y de Bilbao Kirolak. Las plazas restantes se repartirán entre el resto de las personas inscritas.
- No se tratarán las solicitudes de personas que tengan recibos pendientes de pago.
- Si la plaza a asignar es de horario incompatible con un curso ya asignado, se procesará la siguiente opción de la misma persona.

¿Cómo sé si he obtenido plaza?

El 15 de junio podrás consultar los resultados del sorteo en azkunazentroa.eus o en el Mostrador del Centro de Actividad Física.

¿Se puede renunciar a la plaza?

Sí, tienes del 15 al 30 junio para renunciar a la plaza.

- En el caso de que tengas domiciliado el pago y no pases por el Mostrador del CAF, entenderemos que quieres realizar el curso y quedarás inscrito.
- En el caso de que solicites el pago al contado tienes que pasar obligatoriamente por el Mostrador del CAF para pagar la inscripción, sino no te reservaremos la plaza.

¿Hay posibilidad de optar a los cursos sin la preinscripción o si no he obtenido plaza en los que me interesaban?

Sí. A partir del 15 de junio

Calendario

25 ABRIL > 14 JUNIO

> Preinscripción

15 JUNIO

> Sorteo

15 JUNIO

> Publicación de listas

15 > 30 JUNIO

- > Plazo para renunciar a la plaza
- > Plazo para pagar el primer mes (en el caso de quienes paguen al contado)

A PARTIR DEL 15 JUNIO

> Inscripción para plazas libres

TARIFAS TIERRA Y AGUA 2021-2022

| Abonos | | | |
|--|--------|---------|---------|
| | | MENSUAL | ANUAL |
| INDIVIDUAL PERSONAS ADULTAS | | 14,25€ | 136,95€ |
| INDIVIDUAL JÓVENES (6-25 AÑOS) | | 8,80€ | 84,75€ |
| FAMILIAR | | 23,75€ | 219,35€ |
| FAMILIA MONOPARENTAL-MONOMARENTAL | | 14,25€ | 136,95€ |
| Condiciones | | | |
| MATRÍCULA (cobro por cada alta) | 10,60€ | | |
| RECARGO PARA NO EMPADRONADOS/AS | | +30% | +30% |
| RECARGOS ABONO FAMILIAR Y MONOPARENTAL-MONOMARENTAL | | | |
| Hijas/hijos de 0 a 5 años | | GRATIS | GRATIS |
| Hijas/hijos de 6 a 17 años | | +1,40€ | +13,35€ |
| Hijas/hijos de 18 a 25 años | | +3,15€ | +29,70€ |
| DESCUENTO EN RECARGOS POR HIJOS/AS EN FAMILIA NUMEROSA | | -50% | -50% |

| Cursos | | |
|--|-------|---------|
| Tarifa básica cursos | | MENSUAL |
| ACTIVIDADES 1 DÍA/SEMANA | | 11,40€ |
| ACTIVIDADES 2 DÍAS/SEMANA | | 22,85€ |
| Condiciones | | |
| MATRÍCULA (cobro por cada alta) | 1,10€ | |
| DESCUENTOS (no acumulables) | | |
| Hasta los 17 años, desde los 65 años y personas discapacitadas | | -25% |
| Cursos de 30' (excepto natación) | | -25% |
| RECARGO PARA NO ABONADOS/AS | | +40% |

| | | |
|--|-------|---------|
| Tarifas de cursos especiales y Plus | | MENSUAL |
| PREMIUM TIERRA | | 41,80€ |
| PREMIUM AGUA | | 41,80€ |
| PREMIUM TOTAL | | 52,20€ |
| PREMIUM SALUD | | 41,80€ |
| habrá 25% de descuento a mayores de 65 años. | | |
| ACTIVIDADES PLUS 1DÍA/SEMANA | | 15,55€ |
| ACTIVIDADES PLUS 2 DÍAS/SEMANA | | 31,10€ |
| INTENSIVO NATACIÓN APRENDIZAJE INFANTIL | | 21,90€ |
| INTENSIVO TIERRA TARIFA BÁSICA | | 21,30€ |
| INTENSIVO TIERRA TARIFA PLUS | | 29,10€ |
| ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 1 DÍA/SEMANA | | 19,90€ |
| ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 2 DÍAS/SEMANA | | 39,80€ |
| Condiciones | | |
| MATRÍCULA (cobro por cada alta) | 1,10€ | |
| RECARGO PARA NO ABONADOS/AS | | |
| Premium | | +20% |
| Actividades plus, intensivas y entrenamiento funcional | | +40% |

Uso libre

| | MENSUAL |
|--|---------|
| ACCESO LIBRE GIMNASIO | 34,15€ |
| ACCESO LIBRE A SALA FUNCIONAL | 22,75€ |
| Condiciones | |
| MATRÍCULA (cobro por cada alta) | 1,10€ |
| DESCUENTOS (no acumulables) | |
| Hasta los 17 años, desde los 65 años y personas discapacitadas | -25% |
| Cursos de 30' (excepto natación) | -25% |
| RECARGO PARA NO ABONADOS/AS | +40% |

Servicios adicionales

| Entradas y bonos | 1 USO | 5 USOS | 10 USOS |
|---|--------|--------|---------|
| USO DE PISCINA | | | |
| Menores (de 0 a 5 años) | GRATIS | GRATIS | GRATIS |
| Infantil (de 6 a 17 años) | 4,05€ | 15,65€ | 24,75€ |
| Personas adultas | 7,05€ | 31,30€ | 49,50€ |
| 1 SESIÓN PUNTUAL ACTIVIDADES DIRIGIDAS (personas abonadas) | 3,55€ | | |
| 1 SESIÓN PUNTUAL ACTIVIDADES DIRIGIDAS + PISCINA (personas no abonadas) | 10,60€ | | |
| ENTRADA GIMNASIO O SALA FUNCIONAL (personas abonadas) | 4,75€ | | |
| ENTRADA GIMNASIO + PISCINA (personas no abonadas) | 10,60€ | | |
| ENTRADA GRUPOS (+15 personas) | | | |
| Personas adultas | 3,45€ | | |
| Niñas/os | 1,70€ | | |

| Entrenamientos personalizados | 1 USO | 5 USOS | 10 USOS |
|--|--------|---------|---------|
| ENTRENAMIENTO PERSONAL 1H / 1 PERSONA | 46,45€ | 215,05€ | 426,85€ |
| ENTRENAMIENTO PERSONAL 1H / 2 PERSONAS | 57,45€ | 250,50€ | 469,65€ |
| ENTRENAMIENTO PERSONAL 1H / 3 PERSONAS | 68,90€ | 281,80€ | 516,60€ |
| Condiciones | | | |
| DESCUENTO SESIONES DE 1/2 HORA | -50% | -50% | -50% |

| Otros | 1 USO | 5 USOS | 10 USOS |
|--|--------|---------|---------|
| SESIÓN XBODY 30' | 23,50€ | 111,50€ | 211,50€ |
| CUMPLEAÑOS PARA MENORES EN PISCINA SIN HINCHABLES (POR PAX) | 7,05€ | | |
| CUMPLEAÑOS PARA MENORES EN PISCINA CON HINCHABLES (POR PAX) | 10,60€ | | |
| INBODY | 3,00€ | | |
| 1 vez al mes para personas con Tarifa Premium y 1 inbody con la inscripción en el gimnasio | GRATIS | | |

Los descuentos y recargos se computan desde el 1 de enero del año de nacimiento

Horario del centro de actividad física: **Lunes-Viernes 7:00-22:00h / Sábados, domingos y festivos 9:00-21:00h**

Entrada por la puerta de la calle Iparraguirre de 7:00h a 9:00h y de 21:00h a 22:00h

Aplicamos las normas que por razones sanitarias se establezcan en cada momento.

Más información en azkunuzentroa.eus y en el Mostrador del Centro de Actividad Física