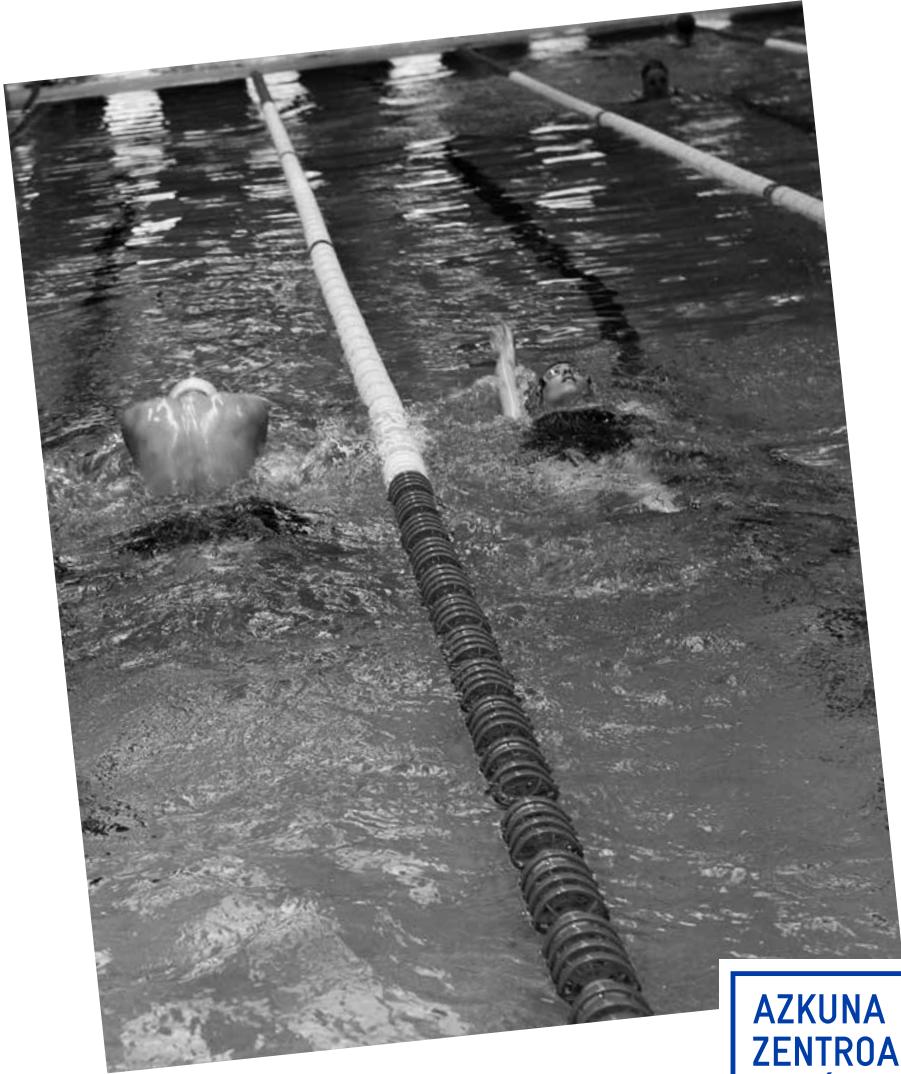


# CURSOS INVIERNO 2022-2023

TIERRA Y AGUA



Bilbao

AZKUNA  
ZENTROA  
ALHÓNDIGA  
BILBAO

# 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.

## Big dance

[+16]

Es un programa precoreografiado que combina diferentes estilos de bailes de salón: bachata, merengue, chachachá, salsa, vals, tango... Este programa incide en la innecesidad de tener un acompañante para practicar cualquier tipo de baile.

## Big dance Salud

[+60 y/o con necesidades especiales]

Es un programa precoreografiado, adaptado a personas mayores y /o con necesidades especiales, que combina diferentes estilos de bailes de salón: bachata, merengue, chachachá, salsa, vals, tango... Este programa incide en la innecesidad de tener un acompañante para practicar cualquier tipo de baile.

[Esta actividad está incluida en el PROGRAMA SALUD](#)

Martes - Jueves [PREMIUM]

18:30h

55'

Lunes - Miércoles [PREMIUM]

18:00h

55'

Viernes [PREMIUM]

19:00h

55'

Martes - Jueves [PREMIUM SALUD]

11:00h

55'

# 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 <b>[PREMIUM]</b>	<b>40'</b>
7:15, 8:15, 14:30, 18:15, 19:30h	
Martes - Jueves <b>[PREMIUM]</b>	<b>40'</b>
7:30, 14:15, 18:30, 19:15h	
Domingo <b>[PREMIUM]</b>	<b>40'</b>
9:45, 19:00h	
<b>Ciclo Power</b>	
Sábado <b>[Solo para PREMIUM]</b>	<b>55'</b>
10:30h	

# 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 <b>[PREMIUM TOTAL]</b>	<b>55'</b>
7:15, 16:30, 20:00h	
Martes - Jueves <b>[PREMIUM TOTAL]</b>	<b>55'</b>
14:00, 17:30, 18:30h	
Viernes <b>[PREMIUM TOTAL]</b>	<b>55'</b>
16:00h	
Sábado <b>[PREMIUM TOTAL]</b>	<b>55'</b>
10:15h	

# 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 más 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	<b>[PREMIUM TOTAL]</b>	
8:15, 14:30, 15:30, 18:00, 19:00h		<b>55'</b>
Martes - Jueves	<b>[PREMIUM TOTAL]</b>	
7:15, 8:15, 11:15, 15:00, 16:30, 19:30h		<b>55'</b>
Viernes	<b>[PREMIUM TOTAL]</b>	
15:00, 17:00, 18:00h		<b>55'</b>
Sábado	<b>[PREMIUM TOTAL]</b>	
9:15, 11:15, 12:15h		<b>55'</b>

# 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	<b>[PREMIUM]</b>	
8:00, 17:00h		<b>55'</b>
Martes - Jueves	<b>[PREMIUM]</b>	
15:00, 17:30, 19:30h		<b>55'</b>

# Dantzazum gazte

[13-15 años]

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. Actividad adaptada para público de entre 13 y 15 años.

Martes - Jueves		
18:00h		<b>55'</b>

## Fitness gazte

[13-15 años]

Sesión orientada a un trabajo de acondicionamiento físico general en la sala de fitness, supervisado en todo momento por un monitor o monitora con cualificación.

Lunes - Miércoles

18:00h

85'

## 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]

9:00, 11:00, 15:15, 20:00h

55'

Martes - Jueves [PREMIUM]

9:15, 14:00, 19:00, 20:30h

55'

Viernes [PREMIUM]

8:30, 15:00, 18:00h

55'

Sábado [PREMIUM]

9:15h

55'

Domingo [PREMIUM]

11:30, 18:00h

55'

## Fitpilates Salud

[+60 y/o con necesidades especiales]

Lunes - Miércoles [PREMIUM SALUD]

10:30h

55'

Martes - Jueves [PREMIUM SALUD]

11:15h

55'

Viernes [PREMIUM SALUD]

9:30h

55'

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.

Esta actividad está incluida en el PROGRAMA SALUD

# 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]	<b>55'</b>
9:00, 17:00h	
Martes - Jueves [PREMIUM]	<b>55'</b>
8:00, 13:30, 17:00h	
Viernes [PREMIUM]	<b>55'</b>
9:30h	
Sábado [PREMIUM]	<b>55'</b>
10:15h	

# HIIT (High Intensity Interval Training)

[+16]

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 tremadamente duras y efectivas tanto para perder peso y quemar calorías como para mejorar la condición física.

Lunes - Miércoles [PREMIUM TOTAL]	<b>25'</b>
17:30h	
Martes - Jueves [PREMIUM TOTAL]	<b>25'</b>
16:00h	

## Inestables

[+16]

Programa de ejercicios que utiliza materiales como el bosu, fitball, rulo, T-Bow y softball para realizar un entrenamiento funcional, trabajando todas las cadenas musculares. Propicia el trabajo propioceptivo (capacidad del cuerpo de detectar el movimiento y posición de las articulaciones) de la masa ósea, el tejido tendinoso y las articulaciones

---

Lunes - Miércoles [PREMIUM]

19:30h

55'

---

## 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.

Esta actividad está incluida en el PROGRAMA SALUD

---

Lunes - Miércoles [PREMIUM SALUD]

10:00, 11:30h

55'

---

Martes - Jueves [PREMIUM SALUD]

9:00, 10:15h

55'

---

Viernes [PREMIUM SALUD]

10:30h

55'

---

## 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]

10:00h

55'

---

# 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'
7:15, 15:00, 20:30h	
Viernes [PREMIUM]	55'
7:30h	
Sábado [PREMIUM]	55'
12:15h	
Domingo [PREMIUM]	55'
10:30h	

# Salud funcional

[+60 y/o con necesidades especiales]

El entrenamiento funcional (Functional Training) es un entrenamiento personal muy efectivo en el que se adaptan los ejercicios a las necesidades personales de cada persona, orientados a la mejora de las funciones diarias y para aumentar la calidad de vida de quien lo practica. Trabajando capacidades importantes para el día a día como la coordinación, el equilibrio, la estabilidad, la agilidad o la movilidad, así como ejercicios para evitar caídas y pautas y consejos para mejorar los hábitos de nutrición.

Esta actividad está incluida en el  
PROGRAMA SALUD

Lunes - Miércoles [PREMIUM SALUD]	55'
9:15, 10:15, 11:15h	
Martes - Jueves [PREMIUM SALUD]	55'
9:15, 10:15h	

# Stretching

[+16]

Ejercicios de estiramiento o stretching 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'
14:00, 18:00h	
Viernes [PREMIUM]	55'
10:30h	
Sábado [PREMIUM]	55'
11:15h	

# Stretching Salud

Ejercicios de estiramiento o stretching 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.

Esta actividad está incluida en el PROGRAMA SALUD

[+60 y/o con necesidades especiales]

Lunes - Miércoles [PREMIUM SALUD]	55'
9:30h	
Martes - Jueves [PREMIUM SALUD]	55'
9:45h	

# 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'
10:00h	
Martes - Jueves [PREMIUM]	55'
7:15, 18:00h	
Sábado [PREMIUM]	55'
12:15h	

# 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'
7:30, 14:00, 19:00h	
Martes - Jueves [Solo para PREMIUM]	25'
7:30h	
Viernes [Solo para PREMIUM]	25'
16:00h	

# 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 19:00h	<b>70'</b>
-----------------------------	------------

Martes-Jueves 10:00h	<b>70'</b>
-------------------------	------------

Sábado 11:00h	<b>70'</b>
------------------	------------

## Avanzado

Lunes - Miércoles 20:15h	<b>70'</b>
-----------------------------	------------

Sábado 9:45h	<b>70'</b>
-----------------	------------

# Yoga Salud

[+60 y/o con necesidades especiales]

El yoga 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. Yoga Salud está dirigido a personas mayores y/o con necesidades especiales. 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.

Esta actividad está incluida en el  
**PROGRAMA SALUD**

Martes - Jueves <b>[PREMIUM SALUD]</b> 11:15h	<b>55'</b>
--	------------

TARIFA PLUS

## Cardio box

[+16]

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

Lunes - Miércoles **[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

9:30 **[PREMIUM SALUD]**

25'

12:00, 16:30h

Martes - Jueves

25'

19:30h

## 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

11:00, 17:00h

55'

Martes - Jueves

20:00h

55'

## Pilates Salud

Programa dirigido a personas mayores y/o con necesidades especiales 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.

Esta actividad está incluida en el PROGRAMA SALUD

[+60 y/o con necesidades especiales]

Lunes - Miércoles [PREMIUM SALUD]	<b>55'</b>
10:00h	
Martes - Jueves [PREMIUM SALUD]	<b>55'</b>
8:45h	
Viernes [PREMIUM SALUD]	<b>55'</b>
11:30h	

## Tai chi

[+16]

Con esta técnica milenaria china aprendes a relajar y contraer los músculos, además de ganar en equilibrio, concentración, fortaleza, flexibilidad, movilidad, coordinación y memoria. A través de series de movimientos circulares, lentos y suaves se canaliza la energía interior haciendo posible la armonía entre el cuerpo y la mente.

### Iniciación

Domingo	<b>70'</b>
10:45h	

### Avanzado

Domingo	<b>70'</b>
9:30h	

## TRX

[+16]

El TRX es un revolucionario sistema de cinchas 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.

Martes - Jueves	<b>55'</b>
14:30, 20:00h	

# 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.

Lunes - Miércoles [PREMIUM]

19:15h

40'

## Aquadantza Salud

[+60 y/o con necesidades especiales]

Actividad acuática divertida dirigida a las personas con más de 60 años que busca desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile latinos combinados con una serie de rutinas aeróbicas.

[Esta actividad está incluida en el PROGRAMA SALUD](#)

Lunes - Miércoles [PREMIUM SALUD]

11:15h

40'

## 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]

8:15, 14:00h

40'

Martes - Jueves [PREMIUM]

8:30, 14:45, 20:00h

40'

10:45h [PREMIUM SALUD]

Viernes [PREMIUM]

19:45h

40'

Sábado [PREMIUM]

12:45h

40'

## 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.

Esta actividad está incluida en el PROGRAMA SALUD

[+60 y/o con necesidades especiales]

Lunes - Miércoles [PREMIUM SALUD]	40'
9:00h	
Martes - Jueves [PREMIUM SALUD]	40'
10:00h	
Viernes [PREMIUM SALUD]	40'
11:00h	

## Cardio-aletas

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.

[+16]

Lunes - Miércoles [PREMIUM]	40'
20:15h	
Martes - Jueves [PREMIUM]	40'
7:45h	
Viernes [PREMIUM]	40'
14:15h	

## Cardio-aletas junior

[12-16 años]

Actividad acuática que utiliza la modalidad de natación como vía para realizar un trabajo lúdico de tonificación en el medio acuático con la utilización de aletas.

Martes - Jueves	40'
17:45h	

# 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 superaras 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]

7:15, 14:45h

40'

Martes - Jueves [PREMIUM]

20:45h

40'

# 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]

7:30, 9:30h [PREMIUM SALUD]

40'

Martes - Jueves [PREMIUM]

8:45 [PREMIUM SALUD], 14:00, 19:15h

40'

Viernes [PREMIUM]

9:30 [PREMIUM SALUD], 15:00h

40'

Domingo [PREMIUM]

12:45h

40'

## Urgazte

[12-16 años]

Actividad completa para adolescentes de entre 12 y 16 años que tras su aprendizaje de natación quieren seguir vinculados al mundo del agua. El programa incluye aquaerobic, aquafitness, aqua box...

Martes - Jueves  
18:30h

40'

## Natación preparto

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  
9:45h

40'

Martes - Jueves  
19:30h

40'

# 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	Lunes - Miércoles	17:00, 17:45, 18:30h	40'
	Martes - Jueves	17:00, 17:45, 18:30h	40'
	Viernes	17:00, 17:45, 18:30h	40'
	Sábado	10:15, 11:00, 11:45h	40'
	Domingo	10:00, 10:45, 11:30h	40'
Itxas-txakurrak	Lunes - Miércoles	17:15, 18:00, 18:45h	40'
	Martes - Jueves	17:00, 17:45, 18:30h	40'
	Viernes	17:15, 18:00, 18:30, 18:45h	40'
	Sábado	10:15, 11:00, 11:45h	40'
	Domingo	10:15, 11:00, 11:45h	40'
Izurdeak	Lunes - Miércoles	17:30, 19:00h	40'
	Martes - Jueves	18:00, 18:45h	40'
	Viernes	17:30, 19:00h	40'
	Sábado	10:30h	40'
	Domingo	11:15, 12:00h	40'
Marrazoak	Lunes - Miércoles	18:15h	40'
	Martes - Jueves	17:15h	40'
	Viernes	18:15h	40'
	Sábado	11:15h	40'
	Domingo	10:30h	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.

<b>Iniciación</b>	Lunes - Miércoles	8:45h	<b>40'</b>
	Martes - Jueves	7:15, 20:15h	<b>40'</b>
	Viernes	10:15h	<b>40'</b>
	Domingo	9:15h	<b>40'</b>
<b>Avanzada</b>	Lunes - Miércoles	8:00, 19:45h	<b>40'</b>
	Martes - Jueves	9:30, 20:00h	<b>40'</b>
	Domingo	9:30h	<b>40'</b>
<b>Perfeccionamiento</b>	Lunes - Miércoles	19:30h	<b>40'</b>
	Martes - Jueves	8:00h	<b>40'</b>
	Viernes	8:45h	<b>40'</b>
<b>Tono swim</b>	Lunes - Miércoles	20:30h	<b>40'</b>
	Sábado	9:45h	<b>40'</b>

# 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.

Esta actividad está incluida en el  
PROGRAMA SALUD

Lunes - Miércoles	<b>[PREMIUM SALUD]</b>	<b>40'</b>
10:30, 11:15h		
Martes - Jueves	<b>[PREMIUM SALUD]</b>	<b>40'</b>
10:15, 11:00h		

## TARIFA PLUS

## Natación adaptada

Actividad dirigida a personas con discapacidad física o psíquica que en el medio acuático pueden explorar movimientos y facilitar la estimulación muscular, mejorando el tono muscular y diferentes habilidades.

Viernes	<b>40'</b>
17:15, 18:00, 18:45h	
Sábado	<b>40'</b>
12:00h	

## 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 grande

Lunes - Miércoles [PREMIUM SALUD]	<b>40'</b>
10:15h	

### Piscina pequeña

Lunes - Miércoles	<b>40'</b>
20:00h	

Martes - Jueves [PREMIUM SALUD]	<b>40'</b>
9:15h	

## 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.

<b>Bebés I</b> [1-2 años]	Lunes - Miércoles	18:15h	<b>25'</b>
	Martes - Jueves	17:15h	<b>25'</b>
	Viernes	18:00, 19:00h	<b>25'</b>
	Sábado	10:30h	<b>25'</b>
	Domingo	10:30h	<b>25'</b>
<b>Bebés II</b> [2-3 años]	Lunes - Miércoles	17:45h	<b>25'</b>
	Martes - Jueves	17:45, 18:45h	<b>25'</b>
	Viernes	18:30h	<b>25'</b>
	Sábado	11:30h	<b>25'</b>
	Domingo	11:00, 12:00h	<b>25'</b>
<b>Bebés III</b> [3-4 años]	Lunes - Miércoles	17:15, 18:45h	<b>25'</b>
	Martes - Jueves	18:15h	<b>25'</b>
	Viernes	17:30h	<b>25'</b>
	Sábado	11:00, 12:00h	<b>25'</b>
	Domingo	11:30h	<b>25'</b>

## 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. 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 5 de julio y 18 de septiembre, 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 19 de septiembre 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 19 de septiembre 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 19 al 30 de septiembre 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 19 de septiembre

## Calendario

**5 JULIO > 18 SEPTIEMBRE**

&gt; Preinscripción

**19 SEPTIEMBRE**

&gt; Sorteo

**19 SEPTIEMBRE**

&gt; Publicación de listas

**19 > 30 SEPTIEMBRE**

&gt; Plazo para renunciar a la plaza

&gt; Plazo para pagar el primer mes (en el caso de quienes paguen al contado)

**A PARTIR 19 SEPTIEMBRE**

&gt; Inscripción para plazas libres

# TARIFAS TIERRA Y AGUA 2022-2023

## PISCINA

### 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%

### 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 DE UN CURSO (personas abonadas)	3,55€		
1 SESIÓN PUNTUAL DE UN CURSO + PISCINA (personas no abonadas)	10,60€		
ENTRADA GIMNASIO + PISCINA (personas no abonadas)	10,60€		
ENTRADA GRUPOS (+15 personas)			
Personas adultas	3,45€		
Niñas/os	1,70€		

## GIMNASIO

	MENSUAL
ACCESO LIBRE GIMNASIO	34,15€
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%
1 SESIÓN PUNTUAL DE UN CURSO (personas abonadas)	3,55€
ENTRADA GIMNASIO (personas abonadas)	4,75€
ENTRADA GIMNASIO + PISCINA (personas no abonadas)	10,60€

## SALA FUNCIONAL

ACTIVIDADES EN SALA FUNCIONAL - 1 DÍA/SEMANA	19,90€
ACTIVIDADES EN SALA FUNCIONAL - 2 DÍAS/SEMANA	39,80€
Condiciones	
MATRÍCULA (cobro por cada alta)	1,10€
RECARGO PARA NO ABONADOS/AS	+40%

## PREMIUM

	MENSUAL
PREMIUM TIERRA	41,80€
PREMIUM AGUA	41,80€
PREMIUM TOTAL	52,20€
PREMIUM SALUD	41,80€

### Condiciones

RECARGO PARA NO ABONADOS/AS	+20%
PREMIUM SALUD. DESCUENTO PARA MAYORES DE 65 AÑOS	-25%

## CURSOS

### Tarifa básica cursos

	MENSUAL
ACTIVIDADES 1 DÍA/SEMANA	11,40€
ACTIVIDADES 2 DÍAS/SEMANA	22,85€

### Tarifas de cursos especiales y Plus

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€

### Condiciones

MATRÍCULA (cobro por cada alta)	1,10€
1 SESIÓN PUNTUAL DE UN CURSO (personas abonadas)	3,55€
1 SESIÓN PUNTUAL DE UN CURSO + PISCINA (personas no abonadas)	10,60€
DESCUENTOS solo para cursos de tarifa básica (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%

## OTROS

### 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€
DESCUENTO SESIONES DE 1/2 HORA	-50%	-50%	-50%
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 Iparragirre 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 azkunazentroa.eus y en el Mostrador del Centro de Actividad Física