

# ACTIVIDADES DEPORTIVAS - ALEGRIA-DULANTZI 2.008-2.009

## AYUNTAMIENTO DE ALEGRIA-DULANTZI

- \* Las actividades tienen carácter anual, siendo el abono trimestral. **Para darse de baja o apuntarse durante el año se comunicará en el Ayuntamiento al menos con 10 días de antelación a la finalización del trimestre. Posteriormente no será posible. A partir de ese momento, los inscritos deberán abonar la cuota.**
- \* **Las actividades tienen plazas limitadas realizando si es necesario SORTEO en el polideportivo el día 26 de septiembre a las 11:00 h. Las listas de grupos y actividades suspendidas se expondrán el mismo día en el Polideportivo. Los Empadronados siempre tendrán preferencia.**
- \* **Las actividades con inscripción suficiente comenzarán el día señalado. Si no hay un mínimo de 9 inscritos, podrán suspenderse.**
- \* **Diariamente se realizará control de asistencia a actividades. 5 faltas suponen la pérdida de la plaza, no devolviendo importe.**

**Inscripciones:** Actividades municipales y Escuela Atletismo, **hasta 25 de septiembre en el Polideportivo** rellenando ficha de inscripción, o enviando datos por fax al 945-420394 o por email: [aalegria.juanjo@ayto.alava.net](mailto:aalegria.juanjo@ayto.alava.net). (actividad, datos personales, dirección, tfn., nº cuenta,...). Unidad familiar del municipio inscrita en 3 actividades 20 % descuento. En 4 actividades 30 %. Para los siguientes trimestres, también se podrá inscribir durante el año.

Para **Actividades organizadas por Asociaciones** hablar con responsables o con Juanjo (Coord. Deportivo Municipal).

ACTIVIDAD	Nº PLAZAS	DIAS Lunes: L Martes: M miércoles: Mi Jueves: J Viernes: V	HORARIO	LUGAR	INICIO	ORGANIZA	PRECIO TRIMESTRE	
							1er. trimestre: 1/10/08-23/12/08 2º trimestre: 7/01/09- 8/04/09 3er. trimestre:20/04/09-19/06/09	EMPADRONADO
<b>DEFENSA PERSONAL PARA ADULTOS.</b> Profesor titulado especializado / 25	M	18:30 – 20:00	Gimnasio rojo	7/10/08	Ayuntamiento	23,50 €	37,50 €	
<b>G.A.P</b> (Gluteos, abdominal, pierna) / 25	L-Mi	19:00 – 20:00	Gimnasio rojo	1/10/08	Ayuntamiento	23,50 €	37,50 €	
<b>POWER-DUMPELL</b> Ejercicio con pesas / 15	M-J	20:00 – 21:00	Gimnasio rojo	2/10/08	Ayuntamiento	23,50 €	37,50 €	
<b>SPINNING Salud</b> (baja intensidad) /17	M-J	10:00 – 11:00	Casa Deporte	2/10/08	Ayuntamiento	30,00 €	48,00 €	
<b>“A POR LOS 100”:</b> Dirigido a personas mayores de 65 años, mayores con alguna discapacidad o que usen agentes externos (muletas, bastón,...) Dirigido por un Fisioterapeuta / 18	L-Mi	Grupo 1: 10:00 – 11:00 Grupo 2: 11:00-12:00	Centro Rural Atención Diurna de Alegria- Dulantzi	1/10/08	Ayuntamiento	8,00 €	50,00 €	
<b>GIMNASIA 3ª edad</b> / 18	L-Mi-V	10:00 – 11:00	Casa Deporte	1/10/08	Ayuntamiento	7,00 €	45,00 €	
<b>GIMNASIA MANTENIMIENTO</b> / 18	L-Mi-V	11:00 – 12:00	Casa Deporte	1/10/08	Ayuntamiento	31,00 €	45,00 €	
<b>AERÓBIC</b> / 25	L-Mi	20:00 – 21:00	Gimnasio rojo	1/10/08	Ayuntamiento	23,50 €	37,50 €	
<b>TÉCNICAS Movimiento y relajación</b> Dirigido por un médico / 16	Mi	19:15 – 20:45	Casa Deporte	1/10/08	Ayuntamiento	33,50 €	45,00 €	
<b>PILATES 1</b> / 14	M-J	10:00 – 11:00	Casa Deporte	2/10/08	Ayuntamiento	28,50 €	46,00 €	
<b>PILATES 2</b> / 14	M-J	19:00 – 20:00	Casa Deporte	2/10/08	Ayuntamiento	28,50 €	46,00 €	
<b>PILATES 3</b> / 14	M-J	20:45 – 21:45	Casa Deporte	2/10/08	Ayuntamiento	28,50 €	46,00 €	
<b>MONITOR FITNESS</b> / -	M	Se estudiará.	Gimnasio musculación	7/10/08	Ayuntamiento	SOCIO GIMNASIO		
<b>TAI-CHI 1</b> / 16	M-J	18:45 – 20:00	Casa Cultura	2/10/08	Ayuntamiento	31,00 €	45,00 €	
<b>TAI-CHI 2</b> / 16	M-J	20:00 – 21:15	Casa Cultura	2/10/08	Ayuntamiento	31,00 €	45,00 €	
<b>SPINNING 1</b> / 17	L-Mi	10:30 – 11:30	Casa Deporte	1/10/08	Ayuntamiento	30,00 €	48,00 €	
<b>SPINNING 2</b> / 17	L-Mi	19:30 – 20:30	Casa Deporte	1/10/08	Ayuntamiento	30,00 €	48,00 €	
<b>SPINNING 3</b> / 17	L-Mi	20:30 – 21:30	Casa Deporte	1/10/08	Ayuntamiento	30,00 €	48,00 €	
<b>SPINNING 4</b> / 17	M-J	19:30 – 20:30	Casa Deporte	2/10/08	Ayuntamiento	30,00 €	48,00 €	
<b>SPINNING 5</b> / 17	M-J	20:30 – 21:30	Casa Deporte	2/10/08	Ayuntamiento	30,00 €	48,00 €	
<b>TAEKWONDO 1</b> (Iniciación) / 12	M-J	17:00 – 17:45	Casa Deporte	2/10/08	Ayuntamiento	23,50 €	37,50 €	
<b>TAEKWONDO 2</b> / 12	M-J	17:45 – 18:45	Casa Deporte	2/10/08	Ayuntamiento	23,50 €	37,50 €	
<b>MULTIDEPORTE</b> (1º a 3º primaria) / 25	M	16:30 – 18:00	Polideportivo	7/10/08	Ayuntamiento	9,00 €/trimestre.		
<b>PATINAJE 1</b> 5 años a 2º primaria / 18	L	17:30 – 18:20	Polideportivo	6/10/08	Ayuntamiento	14,50 €	26,00 €	
<b>PATINAJE 2</b> 3º a 5º primaria / 18	L	18:10 – 19:00	Polideportivo	6/10/08	Ayuntamiento	14,50 €	26,00 €	
<b>PATINAJE 3</b> A partir de 6º primaria y adultos / 18	V	18:00 – 19:00	Polideportivo	3/10/08	Ayuntamiento	14,50 €	26,00 €	
<b>FÚTBOL, F. Sala y Escuela</b> / -	¿?	-	Complejo deportivo	-	C.D.A	Hablar con Agrupación.		
<b>Escuela CICLISMO</b> 1.995 a 2.002 / -	Mi	18:00-20:00	Desde el polideportivo	-	C.D.A	Hablar con Agrupación.		
<b>ESCUELA PELOTA</b> Nacidos/as antes 2.002 incluido / -	L-Mi-V	L: 16:30–17:30 Mi-Vi:16:30-18:00	Polideportivo	Septiem- bre	Dulantziko Eskuhuska k.t	35,00 €/trimestre		
<b>Escuela ATLETISMO</b> Nacidos/as antes 2.001 incluido / -	¿?	-	Complejo deportivo	-	C. Atletismo Henaio	Hablar con Agrupación.		

## INSTALACIONES DEPORTIVAS

<b>GIMNASIO MUSCULACIÓN</b>	Reserva anual en Ayuntamiento. Modalidad de mes o día en polideportivo. Ubicado en el Polideportivo. 2 veces por semana, un Preparador físico elabora programas personalizados. Más información en ayuntamiento o polideportivo.
<b>POLIDEPORTIVO</b>	Reserva trimestral en instalación los días anteriores al inicio de trimestre. Cancha: 12,30 € / Frontón: 6,70 € / Luz: 4,00 € / Ducha: 0,70 €
<b>PISTA TENIS</b>	Reserva en polideportivo. * Adulto: sin luz 3,40 € / con luz 6,25 € * Menores 18 años: sin luz 1,20 € / con luz 3,65 € * Con Carnet deportivo pista y ducha gratis (con luz 2,50 €) ** Precio ducha... 0,70 €
<b>PISCINAS</b>	Instalación descubierta. Más información en programa de verano.
<b>SAUNA</b>	Reserva en Polideportivo. Ver normas en instalación. - 16 a 18 años y jubilados sin carnet deportivo: * Individual: 2,20 € * 3 o más personas: 1,75 € * Bono 10 sesiones: 16,20 € - Adultos sin carnet deportivo: * Individual: 3,00 € * 3 o más personas: 2,30 € * Bono 10 sesiones: 24,00 €
<b>ROCÓDROMO</b>	Reserva horas: Polideportivo y piscinas. 1,00 € + ducha.
<b>Campos FÚTBOL</b>	Reserva en Ayuntamiento. <u>Campo arena:</u> *Sin luz 47,00 € *Con luz 78,00 € <u>Campo Hierba:</u> *Sin luz 109,00 € *Con luz 182,00 €

\* **CARNET DEPORTIVO:** Acceso a piscinas, gimnasio musculación, pista tenis, sauna, rocódromo y 15% de descuento en actividades deportivas municipales de carácter anual \* Adultos: 140 00 € \* Parados y menores 18 años: 78 00 €

# KIROL EKINTZAK - ALEGRIA-DULANTZI 2008-2009

## ALEGRIA-DULANTZIKO UDALA

- \* Ekintza guztiak urteroko ekintzak dira, ordainketa hiru hilez behin izan arren. **Ezabatzeko edo apuntatzeko, 10 egun hiruhileko bukatu baino lehen Udaletxean esan beharko da. Gero, ez da posible izango. Hortik aurrera, kuota ordaindu beharko da.**
- \* **Ekintzek plaza mugatuak dituzte eta beharrezkoa baldin bada, irailaren 26an, 11:00etan kiroldegian ZOZKETA egingo da. Egun berean kiroldegian taldeen zerrendak eta atzeratutako ekintzak ipiniko dira. Erroldatuek beti lehentasuna izango dute.**
- \* Markatuta dauden egunetan ekintzak hasiko dira. Ekintzetan 9 edo pertsona gehiago egon ezean, suspenditu ahal izango dira.
- \* Egunero asistentziaren kontrola egingo da. 5 egun ekintzara joan gabe, tokia bete gabe geratuko da eta dirua ez da itzuliko.

**Izen emateak:** Udalak antolatutako ekintzak eta atletismo ekintza, **Irailaren 25era arte kiroldegian** izen emateko orria betetzen, faxen bidez (945-420394) edo [aalegria.juanjo@ayto.alava.net](mailto:aalegria.juanjo@ayto.alava.net) -ra datuak bidaltzen (ekintza, izen abizenak, helbidea, telefonoa, banku-datuak,...). Hiru ekintzetan Udalerriko familia unitatea parte hartuz: %20 deskontu. Lau ekintzetan %30 deskontu. Urtean zehar, izen emateak egin daitezke.

**Elkartek antolatutako ekintzei buruzko informazioa:** Arduradunarekin edo Juanjorekin (kirol Koordinatzailearekin) hitz egin.

EKINTZA / kopurua	EGUNAK Astelehena: Al Asteartea: As Asteazkena: Az Osteguna: Og Ostirala: Os	ORDUTEGIA	LEKUA	HASIERA	ANTOLATZAIL EA	HIRUHILEKO PREZIOA	
						ERROLDATUA	EZ ERROLDATUA
<b>DEFENTSA PERTSONALA HELDUENTZAT</b> Irakasle tituluduna / 25	As	18:30-20:00	Gimnasio gorrian	08/10/07	Udala	23,50 €	37,50 €
<b>G.A.H</b> (Gluteo, abdominal eta hanka). / 25	Al - Az	19:00-20:00	Gimnasio gorrian	08/10/01	Udala	23,50 €	37,50 €
<b>POWER-DUMPELL</b> Pisuekin ariketa / 15	As - Os	20:00-21:00	Gimnasio gorrian	08/10/02	Udala	23,50 €	37,50 €
<b>SPINNING OSASUNTUA</b> (Intentsitate txikia) / 12	As - Os	10:00-11:00	Kirol etxean	08/10/02	Udala	30,00 €	48,00 €
<b>"A POR LOS 100"</b> : 65 urte baino gehiagoko pertsonentzat, minusbalio-tasun batekin edo kanpoko tresna erabiltzen duten pertsonentzat (makulak, Manila, gurpil-aulkiak,...). Monitorea fisioterapeuta da. / 18	Al - Az	1 Taldea 10:00-11:00 2 Taldea 11:00-12:00	Eguneko Arretarako Alegria-Dulantziko Herri-zentroan	08/10/01	Udala	8,00 €	50,00 €
<b>GIMNASIA 3ª adina</b> / 18	Al - Az - Os	10:00-11:00	Kirol etxean	08/10/01	Udala	7,00 €	45,00 €
<b>MANTENIMENDU GIMNASIA</b> / 18	Al - Az - Os	11:00-12:00	Kirol etxean	08/10/01	Udala	31,00 €	45,00 €
<b>AERÓBIC</b> / 25	Al - Az	20:00-21:00	Gimnasio gorrian	08/10/01	Udala	23,50 €	37,50 €
<b>Mugimendua eta Erlaxazioa</b> Mediku batekin / 16	Az	19:15-20:45	Kirol etxean	08/10/01	Udala	33,50 €	45,00 €
<b>PILATES 1</b> / 14	As - Os	10:00-11:00	Kirol etxean	08/10/02	Udala	28,50 €	46,00 €
<b>PILATES 2</b> / 14	As - Os	19:00-20:00	Kirol etxean	08/10/02	Udala	28,50 €	46,00 €
<b>PILATES 3</b> / 14	As - Os	20:45-21:45	Kirol etxean	08/10/02	Udala	28,50 €	46,00 €
<b>FITNESS MONITOREA</b> / -	As	Ikasiko dira	Muskulazio Gimnasioan	08/10/07	Udala	GIMNASIO BAZKIDEENTZAT	
<b>TAI-CHI 1</b> / 16	As - Os	18:45-20:00	Gimnasio gorrian	08/10/02	Udala	31,00 €	45,00 €
<b>TAI-CHI 2</b> / 16	As - Os	20:00-21:15	Gimnasio gorrian	08/10/02	Udala	31,00 €	45,00 €
<b>SPINNING 1</b> / 17	Al - Az	10:30-11:30	Kirol etxean	08/10/01	Udala	30,00 €	48,00 €
<b>SPINNING 2</b> / 17	Al - Az	19:30-20:30	Kirol etxean	08/10/01	Udala	30,00 €	48,00 €
<b>SPINNING 3</b> / 17	Al - Az	20:30-21:30	Kirol etxean	08/10/01	Udala	30,00 €	48,00 €
<b>SPINNING 4</b> / 17	As - Os	19:30-20:30	Kirol etxean	08/10/02	Udala	30,00 €	48,00 €
<b>SPINNING 5</b> / 17	As - Os	20:30-21:30	Kirol etxean	08/10/02	Udala	30,00 €	48,00 €
<b>TAEKWONDO 1</b> (L.H 1. , 2. ) / 12	As - Os	17:00-17:45	Kirol etxean	08/10/02	Udala	23,50 €	37,50 €
<b>TAEKWONDO 2</b> (L.H 3. mailatik) / 12	As - Os	17:45-18:45	Kirol etxean	08/10/02	Udala	23,50 €	37,50 €
<b>MULTIKIROLA</b> (L.H 1. , 2. eta 3.) / 25	As	16:30-18:00	Kirolgunean	08/10/07	Udala	9,00 €	
<b>PATINAJE 1</b> (5 urtetik Lehen ezkontzako 2. maila arte) / 18	Al	17:30-18:20	Kiroldegian	08/10/06	Udala	14,50 €	26,00 €
<b>PATINAJE 2</b> (Lehen ezkontzako 3. mailatik 5. mailara) / 18	Al	18:10-19:00	Kiroldegian	08/10/06	Udala	14,50 €	26,00 €
<b>PATINAJE 3</b> (Lehen ezkontzako 6. mailatik helduak arte) / 18	Os	18:00-19:00	Kiroldegian	08/10/03	Udala	14,50 €	26,00 €
<b>FÚTBOLA, FUTBALTXOA eta ESKOLA</b> / -	¿?	-	Kirolgunean	-	C.D.A	C.D.Arekin hitz egin	
<b>ZIKLISMO Eskola</b> (1.995 urtetik 2002 urtera arte) / -	Az	18:00-20:00	Kirolgunean	-	C.D.A	C.D.Arekin hitz egin	
<b>PILOTA Eskola</b> 2002 urtetik baino lehenago jaiok (2002 barne) / -	Al - Az - Os	Al: 16:30-17:30 Az-Os: 16:30-18:00	Kiroldegian	Irailan	Dulantziko Eskuhaska kt	35,00 €	
<b>ATLETISMO Eskola</b> 2001 urtetik baino lehenago jaiok (2001 barne) / -	¿?	-	Kirolgunean	-	Henaio Atletismo E	Taldearekin hitz egin.	

## KIROL- INSTALAZIOAK

<b>MUSKULAZIO GIMNASIOA</b>	Urteko erreserba Udaletxean. Hileko eta eguneko modalitatea kiroldegian. Kiroldegian dago. Astean bitan, prestatzaile fisico batek programa pertsonalizatuak prestatzen ditu. Informazio gehiago udaletxean edo kiroldegian.
<b>KIROLDEGIA</b>	Hiruhileko bakoitzean kiroldegian erreserbatzen da, hiruhileko hasi baino 10 egunetan. Jokaleku osoa: 12,30 € / Frontoia: 6,70 € / Argia: 4,00 € / Dutxa: 0,70 €
<b>TENIS PISTA</b>	Erreserbak kiroldegian. *Helduak: argirik gabe 3,40 € / argiz 6,25 € *18 urte beherakoak: argirik gabe 1,20 € / argiz 3,65 € * Kirol txartelaz: Dohainik (argiz 2,50 €) ** Dutxa... 0,70 €
<b>IGERILEKUAK SAUNA</b>	Estali gabekoak, ekainak 1etik irailak 2ra irekita. Informazio gehiago udan. Erreserbak kiroldegian. Kiroldegian arauak ikusi. -16 eta 18 urte bitartean eta kirol txartela ez duten jubilatuak: *Banakoa: 2,20 € *3 edo pertsona gehiago: 1,75 € *10 saioko bonoa : 16,20 € - Kirol txartela ez duten helduak: *Banakoa: 3,00 € *3 edo pertsona gehiago: 2,30 € *10 saioko bonoa: 24,00 €
<b>ROKÓDROMOA</b>	Erreserba Kiroldegian. 1,00 € + dutxa.
<b>Futbol ZELAIK</b>	Erreserba udaletxean. Area zelaiak: *Argirik gabe 45,00 € *Argiz 78,00 € / Belar zelaiak: *Argirik gabe 109,00 € *Argiz 182,00 €

- \* **UDAL KIROL TXARTELA:** Txartel honekin posible da igerilekuan, muskulazio gimnasioan, tenis pistan, saunan eta rokodromoan sartzea eta %15 deskontu Udalak antolatutako urteroko kirol ekintzetan. \*Helduak: 140.00 € \*18 urte beherakoak eta lanabaziak: 78.00 €