

ACTIVIDADES DEPORTIVAS - ALEGRIA-DULANTZI 2.009-2.010

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. Si es necesario, SORTEO en el polideportivo el 1 de octubre a las 11:00 h. 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 Escuelas de Atletismo y Ciclismo, hasta 30 de septiembre en el Polideportivo

Municipal rellenando ficha de inscripción y abonando importe.

* **Actividades Municipales:** Unidad familiar del municipio inscrita en 3 actividades 20 % descuento. En 4 actividades 30 %.

* 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: 5/10/09-23/12/09	2º trimestre: 7/01/10- 31/03/10	
							3er. trimestre: 12/04/10-18/06/10	EMPADRONADO	NO EMPADRONADO
TENIS DE MESA. A partir 3º primaria	/ 10	M-J	17:30 – 18:30	Complejo Deportivo	6/10/09	Ayuntamiento	24,90 €	39,75 €	
G.A.P (Gluteos, abdominal, pierna)	/ 25	L-Mi	19:00 – 20:00	Gimnasio rojo	5/10/09	Ayuntamiento	24,90 €	39,75 €	
POWER-DUMBELL Ejercicio con pesas	/ 15	M-J	20:00 – 21:00	Gimnasio rojo	6/10/09	Ayuntamiento	24,90 €	39,75 €	
SPINNING Salud (baja intensidad)	/17	M-J	10:00 – 11:00	Casa Deporte	6/10/09	Ayuntamiento	31,00 €	49,60 €	
“A POR LOS 100”: 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 Alegría-Dulantzi	5/10/09	Ayuntamiento	8,50 €	53,00 €	
GIMNASIA 3ª edad	/ 18	L-Mi-V	10:00 – 11:00	Casa Deporte	5/10/09	Ayuntamiento	7,40 €	47,70 €	
GIMNASIA MANTENIMIENTO	/ 18	L-Mi-V	11:00 – 12:00	Casa Deporte	5/10/09	Ayuntamiento	32,80 €	47,70 €	
AERÓBIC	/ 25	L-Mi	20:00 – 21:00	Gimnasio rojo	5/10/09	Ayuntamiento	24,90 €	39,75 €	
TÉCNICAS Movimiento y relajación Dirigido por un médico	/ 16	Mi	19:00 – 20:30	Casa Deporte	4/11/09	Ayuntamiento	22,35 €	30,00 €	
PILATES 1	/ 14	M-J	10:00 – 11:00	Casa Deporte	6/10/09	Ayuntamiento	30,20 €	48,75 €	
PILATES 2	/ 14	M-J	19:00 – 20:00	Casa Deporte	6/10/09	Ayuntamiento	30,20 €	48,75 €	
PILATES 3	/ 14	M-J	20:30 – 21:30	Casa Deporte	6/10/09	Ayuntamiento	30,20 €	48,75 €	
MONITOR FITNESS	/ -	M	Se estudiará.	Gimnasio musculación	6/10/09	Ayuntamiento	SOCIO GIMNASIO		
TAI-CHI	/ 20	M-J	19:30 – 21:00	Casa Cultura	6/10/09	Ayuntamiento	32,80 €	47,70 €	
HIP-HOP	/ 20	V	18:00 – 19:30	Casa Cultura	9/10/09	Ayuntamiento	17,00 €	27,50 €	
SPINNING 1	/ 17	L-Mi	10:30 – 11:30	Casa Deporte	5/10/09	Ayuntamiento	31,00 €	49,60 €	
SPINNING 2	/ 17	L-Mi	19:30 – 20:30	Casa Deporte	5/10/09	Ayuntamiento	31,00 €	49,60 €	
SPINNING 3	/ 17	L-Mi	20:30 – 21:30	Casa Deporte	5/10/09	Ayuntamiento	31,00 €	49,60 €	
SPINNING 4	/ 17	M-J	19:30 – 20:30	Casa Deporte	6/10/09	Ayuntamiento	31,00 €	49,60 €	
SPINNING 5	/ 17	M-J	20:30 – 21:30	Casa Deporte	6/10/09	Ayuntamiento	31,00 €	49,60 €	
TONIFICACIÓN MUSCULAR	/ 18	M	19:00 – 20:00	Gimnasio rojo	6/10/09	Ayuntamiento	17,00 €	27,50 €	
MULTIDEPORTE (1º a 3º primaria)	/ 20	M	16:30 – 18:00	Polideportivo	6/10/09	Ayuntamiento	10,00 €/trimestre.		
PATINAJE 1 A partir de 6º primaria y adultos	/ 18	L	18:00 – 19:00	Polideportivo	5/10/09	Ayuntamiento	15,00 €	26,90 €	
PATINAJE 2 Hasta 5º de primaria	/ 18	J	17:45 – 17:30	Polideportivo	8/10/09	Ayuntamiento	15,00 €	26,90 €	
TAEKWONDO	/ 12	M-J	17:45 – 18:45	Casa Deporte	6/10/09	Ayuntamiento	24,90 €	39,75 €	
Escuela ATLETISMO Nacidos/as antes 2.002 incluido	/ -	¿?	-	Complejo deportivo	-	C. Atletismo Henao	Si hay grupo, se realizará una reunión con padres/madres.		
FÚTBOL, F. Sala y Escuela Juvenil, cadete, infantil, alevín, benjamín, Escuela	/ -	¿?	-	Complejo deportivo	-	C.D.A	Hablar con Agrupación. Tfn: 658-747247		
Escuela CICLISMO 1.997 a 2.004	/ -	Mi	18:00-20:00	Desde el polideportivo	-	C.D CICLISTA Virgen AIALA	Hablar con Agrupación.		
ESCUELA PELOTA Nacidos/as antes 2.004 incluido	/ -	L-Mi-V	L: 16:30-17:30 Mi-Vi:16:30-18:00	Polideportivo	Septiembre	Dulantziko Eskuhuska k.t	35,00 €/trimestre		

INSTALACIONES DEPORTIVAS

GIMNASIO MUSCULACIÓN	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.
POLIDEPORTIVO	Reserva trimestral en instalación los días anteriores al inicio de trimestre. Cancha: 12,75 € / Frontón: 7,00 € Luz: 4,15 € / todo: 6,20 € / Ducha: 0,72 €
PISTA TENIS	Reserva en polideportivo. * Adulto: sin luz 3,50 € / con luz 6,45 € * Menores 18 años: sin luz 1,25 € / con luz 3,80 € * Con Carnet deportivo pista y ducha gratis (con luz 2,60 €) ** Precio ducha... 0,72 €
PISCINAS	Instalación descubierta. Más información en programa de verano.
SAUNA	Reserva en Polideportivo. Ver normas en instalación. - 16 a 18 años y jubilados sin carnet deportivo: * Individual: 2,30 € * 3 o más personas: 1,80 € * Bono 10 sesiones: 16,75 € - Adultos sin carnet deportivo: * Individual: 3,10 € * 3 o más personas: 2,38 € * Bono 10 sesiones: 24,85 €
ROCÓDROMO	Reserva horas: Polideportivo y piscinas. 1,00 € + ducha.
Campos FÚTBOL	Reserva en Ayuntamiento. Campo arena: *Sin luz 48,60 € *Con luz 80,75 € Campo Hierba: *Sin luz 112,80 € *Con luz 188,40 €

* **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 € * Pensionistas de pensiones mínimas contributivas y no contributivas (empadronados): 2,00 €

El Ayuntamiento de ALEGRIA-DULANTZI en cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de carácter Personal, le informa que sus datos personales serán incluidos en un fichero titularidad de esta entidad, cuya finalidad es la promoción entre la ciudadanía de los servicios, actividades, programas o instalaciones municipales. Puede ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición dirigiéndose al Ayuntamiento de ALEGRIA-DULANTZI.

KIROL EKINTZAK - ALEGRIA-DULANTZI 2009-2010

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, urriaren 1ean, 11:00etan kiroldegian ZOKETA egingo da. Egun berean kiroldegian taldeak 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 eta ziklismo ekintzak, **Irailaren 30era arte kiroldegian** izen emateko orria betetzen eta kuota ordaintzen.

* **Udal ekintzak:** Hiru ekintzetan Udalerriko familia unitatea parte hartuz: %20 deskontu. Lau ekintzetan %30 deskontu.

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

EKINTZA / kopurua	EGUNAK Astelena: Al Asteartea: As Asteazkena: Az Osteguna: Og Ostirala: Os	ORDUTEGIA	LEKUA	HASIERA	ANTOLATZAIL EA	HIRUHILEKO PREZIOA	
						ERROLDATUA	EZ ERROLDATUA
MAHAI TENISA L.H 3.mailatik / 10	As - Og	17:30-18:30	Kirolgunean	09/10/06	Udala	24,90 €	39,75 €
G.A.H (Gluteo, abdominal eta hanka) / 25	Al - Az	19:00-20:00	Gimnasio gorrian	09/10/05	Udala	24,90 €	39,75 €
POWER-DUMPELL Pisuekin ariketa / 15	As - Og	20:00-21:00	Gimnasio gorrian	09/10/06	Udala	24,90 €	39,75 €
SPINNING OSASUNTUA (Intentsitate txikia) / 17	As - Og	10:00-11:00	Kirol etxean	09/10/06	Udala	31,00 €	49,60 €
"A POR LOS 100": 65 urte baino gehiagoko pertsonentzat, minusbalio-tasun batekin edo kanpoko tresna erabiltzen duten pertsonentzat (makulak, Manila, gurpil-aulkiak,...). Fisioterapeuta batekin. / 18	Al - Az	1 Taldea 10:00-11:00 2 Taldea 11:00-12:00	Eguneko Arretarako Alegria-Dulantziko Herri-zentroan	09/10/05	Udala	8,50 €	53,00 €
GIMNASIA 3 ^a adina / 18	Al - Az - Os	10:00-11:00	Kirol etxean	09/10/05	Udala	7,40 €	47,70 €
MANTENIMENDU GIMNASIA / 18	Al - Az - Os	11:00-12:00	Kirol etxean	09/10/05	Udala	32,80 €	47,70 €
AERÓBIC / 25	Al - Az	20:00-21:00	Gimnasio gorrian	09/10/05	Udala	24,90 €	39,75 €
Mugimendua eta Erlaxazioa Mediku batekin / 16	Az	19:00-20:30	Kirol etxean	09/11/04	Udala	22,35 €	30,00 €
PILATES 1 / 14	As - Og	10:00-11:00	Kirol etxean	09/10/06	Udala	30,20 €	48,75 €
PILATES 2 / 14	As - Og	19:00-20:00	Kirol etxean	09/10/06	Udala	30,20 €	48,75 €
PILATES 3 / 14	As - Og	20:30-21:30	Kirol etxean	09/10/06	Udala	30,20 €	48,75 €
FITNESS MONITOREA / -	As	Ikasiko dira	Muskulazio Gimnasioan	09/10/06	Udala	GIMNASIO BAZKIDEENTZAT	
TAI-CHI / 20	As - Og	19:30-21:00	Kultur Etxean	09/10/06	Udala	32,80 €	47,70 €
HIP-HOP / 20	Os	18:00-19:30	Kultur Etxean	09/10/09	Udala	17,00 €	27,50 €
SPINNING 1 / 17	Al - Az	10:30-11:30	Kirol etxean	09/10/05	Udala	31,00 €	49,60 €
SPINNING 2 / 17	Al - Az	19:30-20:30	Kirol etxean	09/10/05	Udala	31,00 €	49,60 €
SPINNING 3 / 17	Al - Az	20:30-21:30	Kirol etxean	09/10/05	Udala	31,00 €	49,60 €
SPINNING 4 / 17	As - Og	19:30-20:30	Kirol etxean	09/10/06	Udala	31,00 €	49,60 €
SPINNING 5 / 17	As - Og	20:30-21:30	Kirol etxean	09/10/06	Udala	31,00 €	49,60 €
GIHARRETARAKO TONIFIKAZIOA / 18	As	19:00-20:00	Gimnasio gorrian	09/10/06	Udala	17,00 €	27,50 €
MULTIKIROLA (L.H 1. , 2. eta 3.) / 20	As	16:30-18:00	Kirolgunean	09/10/06	Udala	10,00 €	
PATINAJE 1 (Lehen ezkontzako 6. mailatik helduak arte) / 18	Al	18:00-19:00	Kiroldegian	09/10/05	Udala	15,00 €	26,90 €
PATINAJE 2 (5 urtetik Lehen ezkontzako 5. maila arte) / 18	Og	17:00-18:00	Kiroldegian	09/10/08	Udala	15,00 €	26,90 €
TAEKWONDO / 12	As - Og	18:45-19:45	Kirol Etxean	09/10/06	Udala	24,90 €	39,75 €
ATLETISMO Eskola 2002 urtetik baino lehenago jaiolak (2002 barne) / -	¿?	-	Kirolgunean	-	Henaio Atletismo E	Taldea baldin badago, gurasoekin bilera egingo da.	
FÚTBOLA, FUTBALTIXOA eta ESKOLA / -	¿?	-	Kirolgunean	-	C.D.A	C.D.Arekin hitz egin Tfna: 658-747247	
ZIKLISMO Eskola (1.997 urtetik 2004 urtera arte) / -	Az	18:00-20:00	Kirolgunean	-	"Virgen de Aiala" T.	Taldearekin hitz egin.	
PILOTA Eskola 2004 urtetik baino lehenago jaiolak (2002 barne) / -	Al - Az - Os	Al: 16:30-17:30 Az-Os: 16:30-18:00	Kiroldegian	Irailan	Dulantziko Eskuhuska kt	35,00 €	

KIROL-INSTALAZIOAK

MUSKULAZIO GIMNASIOA	Urteko erreserba Udaletxean. Hileko eta eguneko modalitatea kiroldegian. Kiroldegian dago. Astean bitan, prestatzaile fisiko batek programa pertsonalizatuak prestatzen ditu. Informazio gehiago udaletxean edo kiroldegian.
KIROLDEGIA	Hiruhileko bakoitzean kiroldegian erreserbatzen da, hiruhileko hasi baino 10 egunetan. Jokaleku osoa: 12,75 € / Frontoia: 7,00 € / Argia: 4,15 € / 6,20 € / Dutxa: 0,72 €
TENIS PISTA	Erreserbak kiroldegian. *Helduak: argirik gabe 3,50 € / argiz 6,45 € *18 urte beherakoak: argirik gabe 1,25 € / argiz 3,80 € * Kirol txartelaz: Dohainik (argiz 2,60 €) ** Dutxa... 0,72 €
IGERILEKUAK	Estali gabekoak, ekainak 1etik irailak 2ra irekita. Informazio gehiago udan.
SAUNA	Erreserbak kiroldegian. Kiroldegian arauak ikusi. -16 eta 18 urte bitartean eta kirol txartela ez duten jubitatuak: *Banakoa: 2,30 € *3 edo pertsona gehiago: 1,80 € *10 saioko bonoa: 16,75 € -Kirol txartela ez duten helduak: *Banakoa: 3,10 € *3 edo pertsona gehiago: 2,38 € *10 saioko bonoa: 24,85 €
ROKÓDROMOA	Erreserba Kiroldegian. 1,00 € + dutxa.
Futbol ZELAIK	Erreserba udaletxean. Area zelaia: *Argirik gabe 48,60 € *Argiz 80,75 € / Belar zelaia: *Argirik gabe 112,80 € *Argiz 188,40 €

- * **UDAL KIROL TXARTELA:** Txartel honekin posible da igerilekuetan, muskulazio gimnasioan, tenis pistan, saunan eta rokodromoan sartzea eta %15 deskontu Udalak antolatutako urteroko kirol ekintzetan. *Helduak: 140,00 € *18 urte beherakoak eta langabeziak: 78,00 €
- * Kotizaziopeko eta kotizazio gabeko gutxieneko pentsiodunak (eroldatuak): 2 €

Ematen ari zaren xehetasunak bere jabetzako datu fitxategi batean sartuko direla jakinarazten dizu ALEGRIA-DULANTZI Udalak, Datu Pertsonalak Babesteari buruzko 15/1999 Lege Organikoa, abenduaren 13koa, betetze aldera. Herritarrei udal zerbitzu, programa, jarduera eta instalazioekin lotutako informazioa helaraztea da fitxategi horren helburua. Zure eskubideez baliatu nahi baduzu, idazteko datuak ikusi, aldatu, ezabatu edo kontratu, in ezazu ALEGRIA-DULANTZI Udal Bulegoetara.