

emeri ta zabal zazu



Universidad  
del País Vasco

Euskal Herriko  
Unibertsitatea

ehu**kirola**  
Gipuzkoa

**KIROL  
IKASTAROAK  
2023/24  
CURSOS  
DEPORTIVOS**

[www.ehu.eus](http://www.ehu.eus)

---

## KIROL IKASTAROAK

---

943 01 5187  
gi-kirolak@ehu.eus

---

## TXAPELKETAK

---

943 01 8159  
gi-kirolak@ehu.eus

---

## ORDUTEGIA

---

### Negua

Goizez: 09:00 – 13:00  
Arratsaldez: 15:00 – 16:30  
Astearte eta ostiral arrataletan  
ITXITA

### Uda, Gabonak eta Aste Santua

Goizez: 09:00 – 13:00  
Arratsaldez: ITXITA

[www.ehu.eus/eu/web/kirolak-gipuzkoa](http://www.ehu.eus/eu/web/kirolak-gipuzkoa)

---

## CURSOS DEPORTIVOS

---

943 01 5187  
gi-kirolak@hu.eus

---

## COMPETICIONES

---

943 01 8159  
gi-kirolak@ehu.eus

---

## HORARIO

---

### Invierno

Mañanas: 09:00 – 13:00  
Tardes: 15:00 – 16:30  
Martes y viernes tarde CERRADO

### Verano, Navidad y Semana Santa

Mañanas: 09:00 – 13:00  
Tardes: CERRADO

[www.ehu.eus/es/web/kirolak-gipuzkoa](http://www.ehu.eus/es/web/kirolak-gipuzkoa)



---

## KIROL IKASTAROETAN IZENA EMATEKO ARAUAK

---

1. Gimnasioen ikastaroetarako aurre-izen-ematea Gipuzkoako Campuseko Kirol Zerbitzuan egingo da eta beharrezkoa da UPV/EHUko kidea izatea. Aurten zerbitzuko Web orrian ere egin ahal izango da aurre-izen-emate hau.  
([www.ehu.eus/eu/web/kirolak-gipuzkoa/itundutako-gimnasioak](http://www.ehu.eus/eu/web/kirolak-gipuzkoa/itundutako-gimnasioak))
2. Aurre-izena emateko datak:
  1. lauhilabetekoa:  
2023-09-11 (e)tik 2023-10-01 (e)ra
  2. lauhilabetekoa:  
2024-01-08 (e)tik 2024-01-28 (e)ra
3. Izen-emate hau ez da ontzat emango ordaindu arte, horretarako ezarri den gehienezko epea aurre-izena emateko eskabidea bete ondoren bi egunekoa izango delarik.
4. Ordainketa gimnasioan bertan edo kiroldegian egingo da, aurre-izen-emate-orria aurkeztuz.
5. Ikastaro guztiek, burutu ahal izateko, gutxienezko izen-emate kopuru bat beterik izan beharko dute izen-emate epea bukatutakoan. Halaber, eta klaseen kalitatea bermatzeko, ikastaroetan gehienezko partaide kopurua egongo da.
6. Ikastaro hauek gehienez ere astean 2 ordukoak izango dira, bi egunetan banatuak. Kreditu bat aitortuko da 25 orduko parte-hartzeagatik.

---

## NORMATIVA PARA LA INSCRIPCIÓN EN CURSOS DEPORTIVOS

---

1. La pre-inscripción para los cursillos se realizará en el Servicio de Deportes del Campus de Gipuzkoa, siendo necesario ser miembro de la UPV/EHU. Durante este curso la pre-inscripción podrá realizarse vía web.  
([www.ehu.eus/es/web/kirolak-gipuzkoa/itundutako-gimnasioak](http://www.ehu.eus/es/web/kirolak-gipuzkoa/itundutako-gimnasioak))
2. Fechas de pre-inscripción:
  - 1er cuatrimestre:  
del 11-09-2023 al 01-10-2023
  - 2º cuatrimestre:  
del 08-01-2024 al 28-01-2024
3. Dicha inscripción no será dada como tal hasta el pago correspondiente, siendo el plazo máximo establecido para el pago de dos días desde la recepción de la hoja de pre-inscripción.
4. El pago se realizará en el propio gimnasio o centro deportivo, presentando la hoja de pre-inscripción.
5. Todos los cursillos se realizarán si cuentan con un mínimo de inscripciones válidas al finalizar el período de inscripción. Igualmente, para preservar la calidad de las clases los grupos tendrán un máximo de participantes.
6. Cada una de estas actividades tendrá una consideración máxima de 2 horas/semana, realizadas durante 2 días diferentes. Con una equivalencia de 1 crédito por cada 25 horas de práctica.

<b>AURKIBIDEA GIMNASIOAK</b>		<b>ÍNDICE GIMNASIOS</b>
Onbide (Gimnasio femeninoa)	06	Onbide (Gimnasio femenino)
Hegalak	06	Hegalak
R.C. Tenis SS	07	R.C. Tenis SS
Sparta Sport Center	08	Sparta Sport Center
Tempo 22 dance &fitness	09	Tempo 22 dance &fitness
Alta Fit	10	Alta Fit
Aikido Club Amagoia	11	Aikido Club Amagoia
Oreka Amara	12	Oreka Amara
C.D. Box Training Donostia	13	C.D. Box Training Donostia
Amane	14	Amane
K.K.E. Zuhaizti	15	K.K.E. Zuhaizti
La Perla Centro Talaso-Sport	16	La Perla Centro Talaso-Sport
Judo Club	17	Judo Club
Sanatana Dharma	18	Sanatana Dharma
Gimnasio Saito	20	Gimnasio Saito
Gimnasio Emro	21	Gimnasio Emro
Tenis- Padel Zayas	22	Tenis- Padel Zayas

<b>AURKIBIDEA KIROLDEGIA</b>		<b>ÍNDICE POLIDEPORTIVOS</b>
Pío Baroja	24	Pío Baroja
Manteo	25	Manteo

<b>BESTE INFORMAZIOA</b>		<b>OTRA INFORMACIÓN</b>
Gipuzkoako Udal Kiroldegia	26	Polideportivos Municipales de Gipuzkoa
Beste jarduerak	27	Otras actividades

## 1. GIMNASIOAK ETA KIROL KLUBAK

## 1. GIMNASIOS Y CLUBES DEPORTIVOS

### ONBIDE (Gimnasio femenino)



KIROLA DEPORTE	EGUNAK DIAS	ORDUAK HORARIOS
Entrenamiento personalizado	Astelehenetik ostiralera De lunes a viernes	08:00 – 21:00
	Larunbata / Sábado	09:00 – 12:00
Actividades colectivas *	Astelehenetik ostiralera De lunes a viernes	08:00 – 21:00
	Larunbata / Sábado	09:00 – 12:00
Pilates, yoga, hipopresivos	De lunes a viernes	08:00 – 20:30

**OHARRA** / NOTA: Gimnasioan asteko edozein egunetan, edozein ordutan eta edozein jardueratan sar daiteke (entrenamenduak zein jarduera kolektiboak). \* Jarduera kolektiboak: ziklo indoora, Pump, GAP, Step, latindarra, Hiit, BPC+CORE, mantentzea. / Se puede acceder al gimnasio cualquier día de la semana, a cualquier hora y a cualquier actividad (tanto entrenamientos como actividades colectivas). \* Actividades colectivas: ciclo indoor, Pump, GAP, Step, latino, tabatas, Hiit, BPC+CORE, mantenimiento.

### FESTAK ETA OPORRAK / FIESTAS Y VACACIONES:

Gipuzkoako egutegi laboralaren arabera. / Según calendario laboral de Gipuzkoa

IKASTARO EGUNAK FECHAS CURSILLOS	1. lauhilabetea 1er cuatrimestre 09/10/2023 – 11/02/2024	2. lauhilabetea 2º cuatrimestre 12/02/2024 – 16/06/2024
SALNEURRIA / PRECIO	<b>198 €</b>	<b>198 €</b>

Helbidea: Isabel II Etorbidea, nº 7 20011 – Donostia  
Dirección: Avda. Isabel II, nº 7 20011 - Donostia

943 57 91 66  
info@onbide.es



KIROLA DEPORTE	EGUNAK DIAS	ORDUAK HORARIOS
<b>Igerilekua + Gimnasioa</b>	Astelehenetik ostiralera De lunes a viernes	07:15 – 17:00
	Larunbata / Sábado	09:00 – 20:00
	Igandea / Domingo	09:00 – 14:45
Piscina + Gimnasio		

**FESTAK ETA OPORRAK / FIESTAS Y VACACIONES:**

Abenduaren 25(e)an. Urtarrilaren 1 eta 20(e)an. Beste jaiegun batzuetan: Igandeko ordutegia (09:00 – 14:45) / 25 de diciembre. 1 y 20 de enero. Resto de festivos: Horario de domingo (09:00 – 14:45)

IKASTARO EGUNAK FECHAS CURSILLOS	1. lauhilabetea 1er cuatrimestre 09/10/2023 – 11/02/2024	2. lauhilabetea 2º cuatrimestre 12/02/2024 - 16/06/2024
SALNEURRIA / PRECIO	<b>128 €</b>	<b>128 €</b>

Helbidea: Cervantes Enparantza, 2. 20004 - Donostia

Dirección: Plaza Cervantes, 2. 20004 – Donostia

943 433 680



# REAL CLUB TENIS



KIROLA DEPORTE	EGUNAK DIAS	ORDUAK HORARIOS
<b>Fitness edo / o gimnasioa</b> (Sala Fitness Areto - La Piscina)	Astelehenetik ostiralera De lunes a viernes	08:00 – 21:30
	Igandea / Domingo	09:00 – 14:00
<b>Fitness edo / o gimnasioa</b> (Sala Fitness Areto - Tenis)	Astelehenetik ostiralera De lunes a viernes	08:00 - 21:30
	Larunbata / Sábado	09:00 – 14:00
<b>Igeriketa</b> (La Piscina)  (Aldez aurretik erreserbatu behar da app bidez / Necesaria reserva previa por app)	Astelehenetik ostiralera De lunes a viernes	07:30-21:30
	Larunbata eta Igandea Sábado y domingo	09:00 – 19:30

## OHARRA / NOTA:

[www.rctss.com](http://www.rctss.com) web orrialdean kontsultatu. / Consultar actividad en [www.rctss.com](http://www.rctss.com)

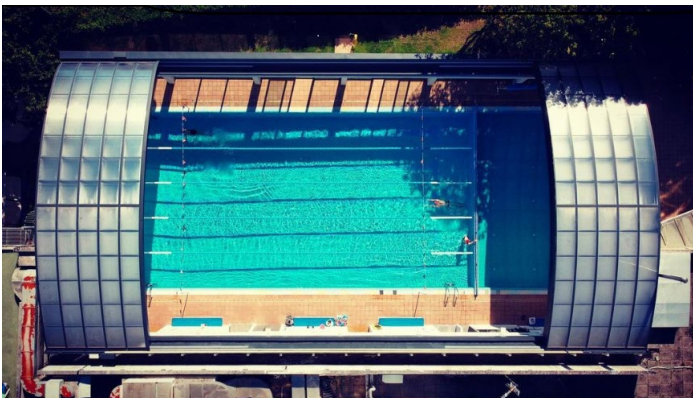
## FESTAK ETA OPORRAK / FIESTAS Y VACACIONES:

Urriaren 12(e)an. Azaroaren 1(e)an. Abenduaren 6, 8 eta 25(e)an. Urtarrilaren 1, 6 eta 20(e)an. Martxoaren 28, 29 eta Apirilaren 1(e)an. Maiatzaren 1(e)an / 12 de octubre. 1 de noviembre. 6, 8 y 25 de diciembre. 1, 6 y 20 de enero. de abril. 28, 29 de marzo y 1 de abril, 1 de mayo

IKASTARO EGUNAK FECHAS CURSILLOS	1. lauhilabetea 1er cuatrimestre 09/10/2023 – 11/02/2024	2. lauhilabetea 2º cuatrimestre 12/02/2024 - 16/06/2024
SALNEURRIA PRECIO	140 €	140 €

Helbidea: Eduardo Chillida Pasalekua, 9 20008 - Donostia  
Dirección: Pº Eduardo Chillida, 9 20008 – Donostia

943 215 161



KIROLA DEPORTE	EGUNAK DIAS	ORDUAK HORARIOS
<b>Zuzendutako jarduera, muskulazio-gela, prestatzaile fisikoa, sarrera mugagabea, fitdrinks</b>  Actividades dirigidas, sala de musculación, preparador físico, acceso ilimitado, fitdrinks	Asteko egun guztietan (365 egun urtean)  Todos los días del año (365 días al año)	06:00 – 00:00

**OHARRA / NOTA:**

- Aldia: hiruhilabetekoa. / Periodo: trimestral.
- Modalitatea: ordutegi osoa. / Modalidad: horario completo
- Matrikula: doakoa. / Matrícula: gratuita
- Giltzatak: 8€ kobratuko dira lehenengo hiruhilekoarekin batera. / Llaver: se cobrarán 8€ junto con el primer trimestre
- Derrigorrezko egonaldia: 3 hiruhilabete (9 hilabete, irailtik maiatzera, ikasturte osoa). / Permanencia obligatoria: 3 trimestres (9 meses, septiembre-mayo, curso completo)
- Derrigorrezko egonaldia amaitu ondoren, automatikoki berrituko da beste hiru hilabetez, baja ematen ez bada edo tarifa aldatzen ez bada. / Una vez finalizada la permanencia obligatoria, se renovará automáticamente otros tres meses si no se cursa la baja o cambia de tarifa.
- Ordutegiak instalazioan bertan galdetu. / Consultar horarios en la propia instalación.

**FESTAK ETA OPORRAK / FIESTAS Y VACACIONES:**

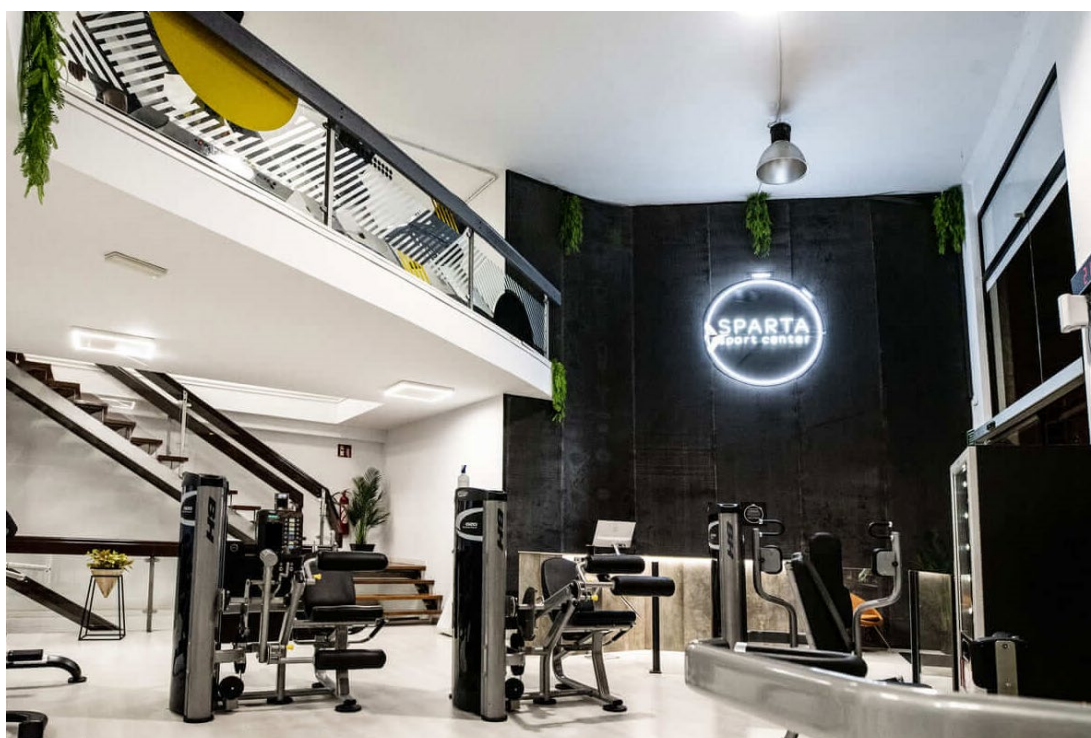
Gipuzkoako egutegi laboralaren arabera. / Según calendario laboral de Gipuzkoa

IKASTARO EGUNAK FECHAS CURSILLOS	Hiruhilabetekoa / Trimestral (Instalazioan bertan galdetu. / Consultar en la propia instalación)
SALNEURRIA / PRECIO	<b>109,90 € hiruhilabete / trimestre</b>

Helbidea: Julio Caro Baroja Enparantza, 1. 20018 Donostia

Dirección: Plaza Julio Caro Baroja, 1. 20018 Donostia

640 275 502





## TEMPO 22 dance & fitness



KIROLA DEPORTE	EGUNAK DIAS	ORDUAK HORARIOS
* <b>Hiri-dantza (hip hop / komertziala) (helduak)</b> * Danza Urbana (hip hop / comercial) (adultos)	Astelehena eta asteazkena Lunes y miércoles	20:30 – 21:30
* <b>Reggaeton</b>	Astearte / Martes	20:30 – 21:30
<b>Kubako erritmoak (afro / kubako saltsa / timba)</b> Ritmos Cubanos (afro / salsa cubana / timba)	Astelehena Lunes	19:30 – 20:30
* <b>Zumba</b>	Astearte eta osteguna Martes y jueves	19:30 – 20:30
<b>Pilates</b>	Osteguna / Jueves	10:00 – 11:00
** <b>Beste jarduerak (instalazioetan galdetu)</b> ** Otras actividades (preguntar en las instalaciones)	Astelehenetik ostiralera De lunes a viernes	09:00 – 16:30

### OHARRA / NOTA:

Klaseetarako arropa egokia, ur botila eta toalla txikia eraman. Asistentzia-eguna(k) eta ordua(k) zentruari komunikatu. / Llevar ropa cómoda, botellín de agua y una toalla pequeña a las clases. Comunicar al centro el día o días de asistencia + horario.

\* Dantza-jarduerak konbina daitezke. / Se puede combinar actividades de danza.

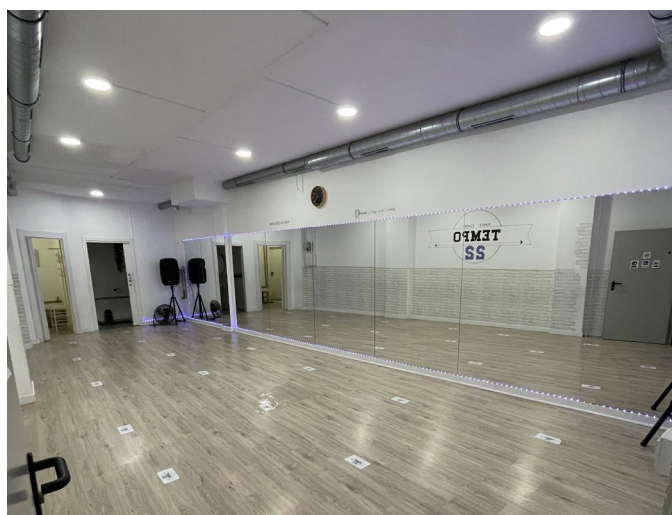
\*\* Ordutegi hori barruan aukeratutako jardueran arabera prezioa (yoga, pilatesa, ...) (zentroko informazioa) / Precio según actividad elegida dentro de ese horario (yoga, pilates, ...) (información en el centro).

**FESTAK ETA OPORRAK / FIESTAS Y VACACIONES:** Gipuzkoako egutegi laboralaren arabera, zentroan galdetu. / Según calendario laboral de Gipuzkoa, preguntar en el centro.

IKASTARO EGUNAK FECHAS CURSILLOS	1. lauhilabetea 1er cuatrimestre 09/10/2023 – 11/02/2024	2. lauhilabetea 2º cuatrimestre 12/02/2024 - 16/06/2024
SALNEURRIA / PRECIO	Pilates Egun bat/astea – 1 día/semana <b>176 €</b>	Pilates Egun bat/astea – 1 día/semana <b>176 €</b>
	Erritmoak / Ritmos Egun bat/astea – 1 día/semana <b>144 €</b>	Erritmoak / Ritmos Egun bat/astea – 1 día/semana <b>144 €</b>
	* Dantza/Danza, Reggaeton, Zumba Egun bat/astea – 1 día /semana <b>144 €</b>	* Dantza/Danza, Reggaeton, Zumba Egun bat/astea – 1 día /semana <b>144 €</b>
	2 egun/astea – 2 días/semana <b>192 €</b>	2 egun/astea – 2 días/semana <b>192 €</b>

Helbidea: Erregazain Kalea, 8. 20008 Donostia  
Dirección: C/ Escolta Real, 8. 20008 Donostia

661 586 605



## ALTA FIT DONOSTIA



KIROLA DEPORTE	EGUNAK DIAS	ORDUAK HORARIOS
<b>Diziplina anitzeko Zuzendutako jarduerak Areto fitnessa Entrenamendu-plataforma Gplana Move online klaseak</b>  Multidisciplinar Actividades dirigidas Sala fitness Gplan plataforma de entrenamiento Move clases online	Astelehenetik igandera De lunes a domingo	Lunes-viernes: 07:00 – 22:30  Sábado: 09:00 – 20:00  Domingos y festivos: 09:00 – 14:00

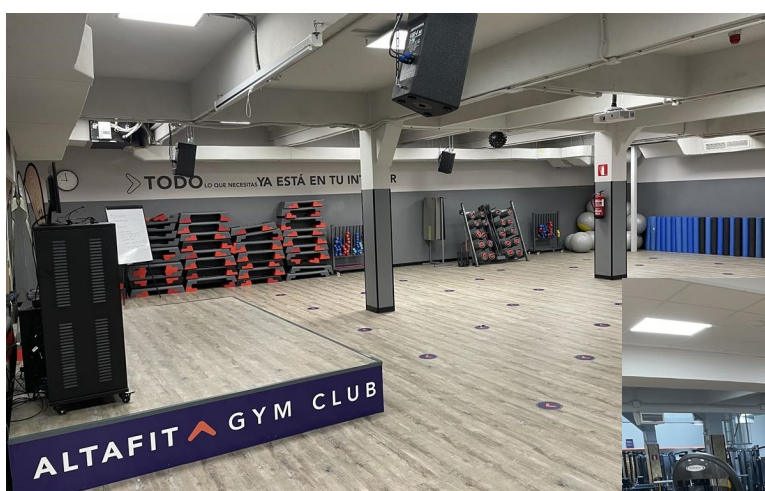
**OHARRA / NOTA:** Matrikula doan. Sarrera eta egonaldi mugagabea. Fitness gela erabiltzea. Zuzendutako klase guztiak barne. Altafit zentro guztietarako sarbidea. Eskolak eta entrenamenduak Myaltafit aplikaziotik, Move eta Gplanerako sarbidearekin. / Matrícula gratis. Acceso y estancia ilimitada. Uso de la sala de Fitness. Todas las clases dirigidas incluidas. Acceso a todos los centros Altafit. Clases y entrenos desde la app Myaltafit con acceso a Move y Gplan. Sartzeko gailua sartu gabe; kostua: 6,90 € (instalazioan ordaindu) / Dispositivo de acceso no incluido, coste 6,90 € (pagar en la instalación).

**FESTAK ETA OPORRAK / FIESTAS Y VACACIONES:**

Abenduaren 25ean. Urtarrilaren 1, 6 eta 20an. / 25 de diciembre. 1, 6 y 20 de enero.  
 Beste jaiegun batzuetan: Irekia: 09:00 – 14:00 / Resto festivos: Abierto: 09:00 – 14:00

IKASTARO EGUNAK FECHAS CURSILLOS	1. lauhilabetea 1er cuatrimestre 09/10/2023 – 11/02/2024	2. lauhilabetea 2º cuatrimestre 12/02/2024 – 16/06/2024
SALNEURRIA / PRECIO	<b>109 €</b>	<b>109 €</b>

Helbidea: Peña y Goñi Kalea, 12-14. 20002 Donostia  
 Dirección: C/ Peña y Goñi, 12-14. 20002 Donostia



## AIKIDO CLUB AMAGOIA



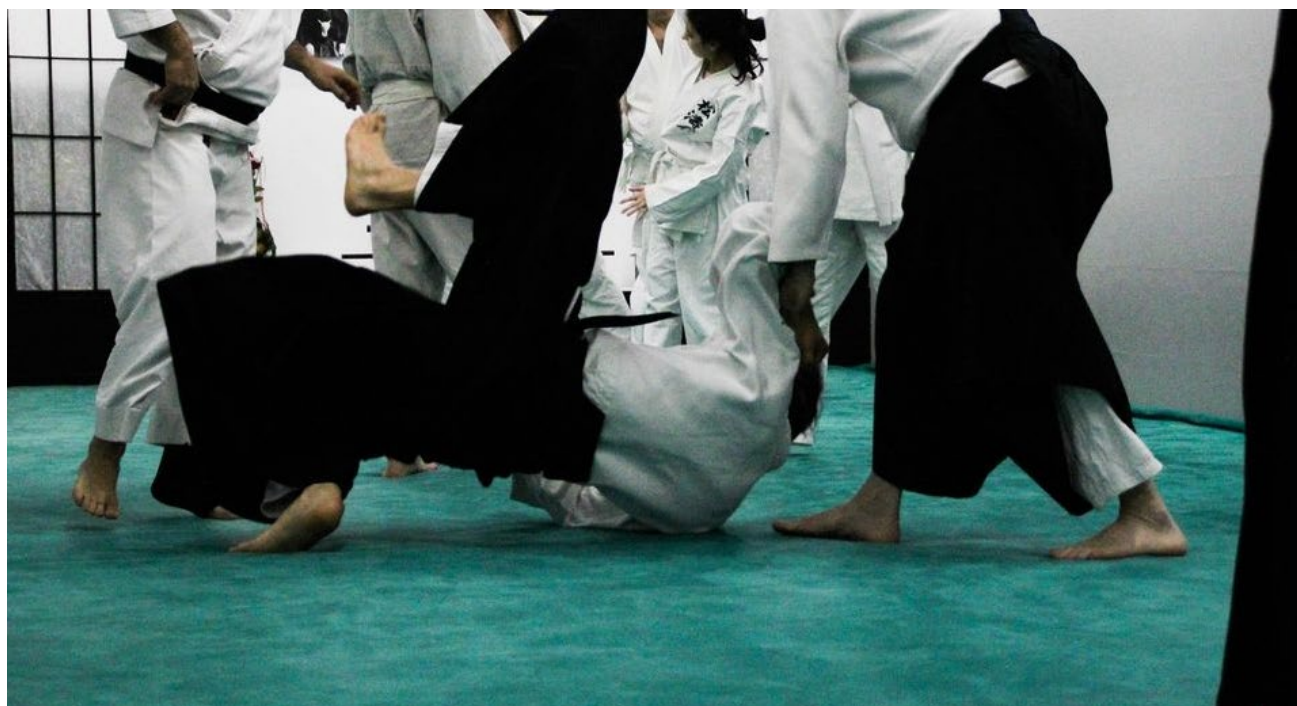
KIROLA DEPORTE	EGUNAK DIAS	ORDUAK HORARIOS
Aikido	Astelehena, asteazkena eta ostirala Lunes, miércoles y viernes	19:00 – 20:15
	Astelehena eta asteazkena Lunes y miércoles	20:15 – 21:30
	Asteartea eta osteguna Martes y jueves	09:30 – 11:00 19:30 – 21:00

**FESTAK ETA OPORRAK / FIESTAS Y VACACIONES:**  
Itxita: jaiegunak eta zubiak. / Cerrado: festivos y puentes.

IKASTARO EGUNAK FECHAS CURSILLOS	1. lauhilabetea 1er cuatrimestre 09/10/2023 – 11/02/2024	2. lauhilabetea 2º cuatrimestre 12/02/2024 - 16/06/2024
SALNEURRIA / PRECIO	<b>180 €</b>	<b>180 €</b>

Helbidea: Jai-Alai Kalea, 28-3º. 20012 – Donostia  
Dirección: C/ Jai-Alai, 28-3º. 20012 – Donostia

943 276 837



## OREKA AMARA



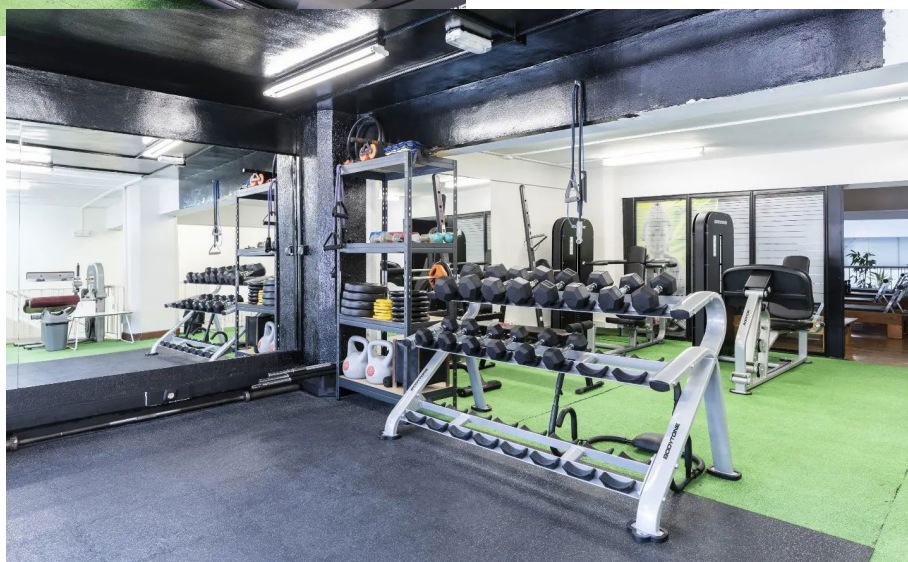
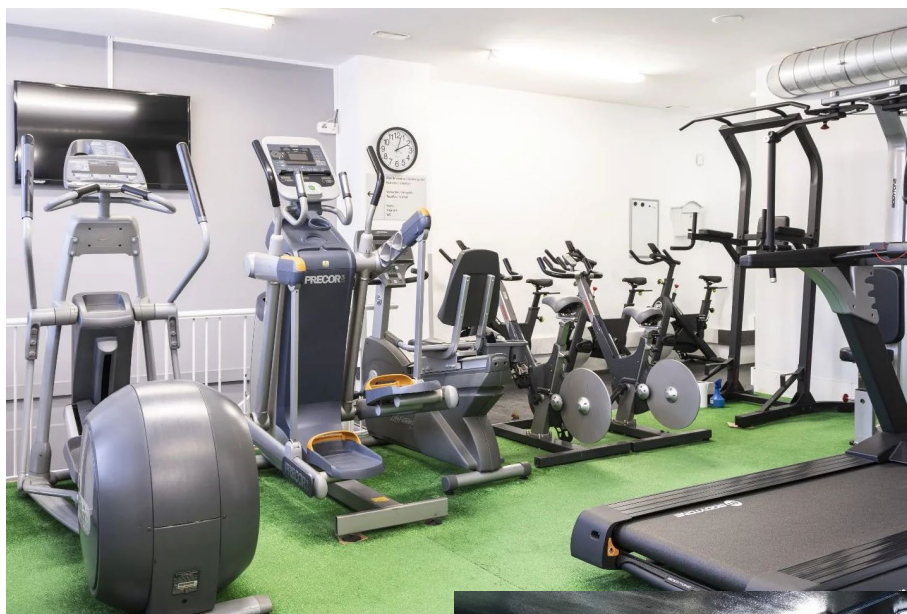
KIROLA DEPORTE	EGUNAK DIAS	ORDUAK HORARIOS
<b>Makina-zona + Taldekako klaseak</b>  Zona de máquinas + Clases colectivas  (zumba, ciclo, GAP, bodytono, crosstraining, bodybalance, step, funcional training...)	Astelehenetik ostiralera De lunes a viernes  Larunbata Sábado	08:00 – 21:00  08:30 – 13:00

**FESTAK ETA OPORRAK** / FIESTAS Y VACACIONES:  
 Gipuzkoako egutegi laboralaren arabera. / Según calendario laboral de Gipuzkoa.

IKASTARO EGUNAK FECHAS CURSILLOS	1. lauhilabetea 1er cuatrimestre 09/10/2023 – 11/02/2024	2. lauhilabetea 2º cuatrimestre 12/02/2024 – 16/06/2024
SALNEURRIA / PRECIO	<b>179 €</b>	<b>179 €</b>

Helbidea: Eustasio Amilibia, 12-behean. 20011 – Donostia  
 Dirección: Eustasio Amilibia, 12-bajo. 20011 – Donostia

943 537 591





## BOX TRAINING CLUB – DONOSTIA

KIROLA DEPORTE	EGUNAK DIAS	ORDUAK HORARIOS
Box Training	Astelehenetik igandera (aukera 2 egun) De lunes a viernes (elegir 2 días)	07:30 – 17:00 / 21:00 – 22:00  (Erreserbatu app-tik / Reservar desde app)

**OHARRA / NOTA:** Jarri harremanetan WhatsApp bidez 600466967 zenbakira ordutegiak bidaltzeko. / **Interesad@s contactad por Whatsapp al 600466967 para enviaros los horarios.**  
Box Training-en jotzen ikasiko duze. Boxeo, Thaiboxing eta Taekwondo oinarrituta; gainera, entrenamendu fisiko osoa eta dibertigarria egingo duzu. [www.boxtrainingclub.com](http://www.boxtrainingclub.com) / En Box Trainig aprenderás a golpear. Basado en Boxeo, Thaiboxing y Taekwondo, además realizarás un entrenamiento físico completo y divertido. [www.boxtrainingclub.com](http://www.boxtrainingclub.com).

### FESTAK ETA OPORRAK / FIESTAS Y VACACIONES:

Gipuzkoako egutegi laboralaren arabera. / Según calendario laboral de Gipuzkoa

IKASTARO EGUNAK FECHAS CURSILLOS	1. lauhilabetea 1er cuatrimestre 09/10/2023 – 11/02/2024	2. lauhilabetea 2º cuatrimestre 12/02/2024 - 16/06/2024
SALNEURRIA / PRECIO	<b>195 €</b>	<b>195 €</b>

Helbidea: Madalena Jaureguiberri Pasealekua, 4 20014 Donostia  
Dirección: Pº Madalena Jaureguiberri, 4. 20014 Donostia

600 466 967



## AMANE



KIROLA DEPORTE	EGUNAK DIAS	ORDUAK HORARIOS
Zumba	Astelehena / Lunes	19:00 – 20:00
	Asteazkena / Miércoles	19:00 – 20:00

### OHARRA / NOTA:

Jaiegunak nahi denean berreskuratu ahal izango dira. / Se podrán recuperar los festivos cuando se quiera.

Asistentzia-eguna(k) eta ordua(k) zentruari komunikatu. / Comunicar al centro el día o días de asistencia + horario.

### FESTAK ETA OPORRAK / FIESTAS Y VACACIONES:

Abenduaren 6 eta 8(e)an. Urtarrilaren 2(e)tik 6(e)ra (barne). Urtarrilaren 20ean. Martxoaren 28(e)tik Apirilaren 5(e)ra. / El 6 y 8 de diciembre. Del 2 al 6 de enero (inclusive). 20 de enero. Del 28 de marzo al 5 de abril.

IKASTARO EGUNAK FECHAS CURSILLOS	1. lauhilabetea 1er cuatrimestre 09/10/2023 – 11/02/2024	2. lauhilabetea 2º cuatrimestre 12/02/2024 - 16/06/2024
SALNEURRIA / PRECIO	Egun bat/astea – 1 día/semana <b>81,20 €</b>	Egun bat/astea – 1 día/semana <b>81,20 €</b>
	Tarifa laua – Tarifa Plana <b>126 €</b>	Tarifa laua – Tarifa Plana <b>126 €</b>

Helbidea: Manuel de Lardizabal Pasealekua, 25. 20018 Donostia (Santa Teresa ikastetxeko gimnasioan, Unibertsitate aldean, Donostian)

Dirección: Pº Manuel de Lardizabal, 25. 20018 Donostia (Gimnasio del colegio Santa Teresa, zona universitaria, Donostia)



**K.R.E. ZUHAIZTI**

KIROLA DEPORTE	EGUNAK DIAS	ORDUAK HORARIOS
<b>Aikido</b>	Astelehena eta asteazkena Lunes y miércoles	19:45 – 21:00

**FESTAK ETA OPORRAK / FIESTAS Y VACACIONES:**

Gipuzkoako egutegi laboralaren arabera. / Según calendario laboral de Gipuzkoa.

IKASTARO EGUNAK FECHAS CURSILLOS	1. lauhilabetea 1er cuatrimestre 09/10/2023 – 11/02/2024	2. lauhilabetea 2º cuatrimestre 12/02/2024 – 16/06/2024
SALNEURRIA / PRECIO	<b>135 €</b>	<b>135 €</b>

Helbidea: Claudio Delgado Kalea, 5. 20001 - Donostia

Dirección: C/ Claudio Delgado, 5. 20001 – Donostia

656 743 875



## LA PERLA CENTRO TALASO-SPORT



KIROLA DEPORTE	EGUNAK DIAS	ORDUAK HORARIOS
* <b>Zuzendutako Klaseak</b> * Clases Dirigidas	Astelehenetik ostiralera / De lunes a viernes	8:00 / 9:15 / 10:30 / 13:30 / 14:30 / 15:30 / 17:00 / 18:00 / 19:15 / 20:15
<b>Ziklo indoor</b> Ciclo indoor	Astelehenetik ostiralera / De lunes a viernes	13:45 / 18:00 / 19:00
	Astelehena, asteazkena eta ostirala / Lunes, miércoles y viernes	07:45
	Asteartea eta osteguna / Martes y jueves	14:45
	Asteatea, asteazkena eta osteguna / Martes, miércoles y jueves	10:00
	Larunbata / Sábados	09:15 / 10:15 / 11:15

### OHARRA / NOTA:

\* Consultar contenido en [www.laperla.net](http://www.laperla.net) -en webgunean kontsultatu.

SPINNING: Asistentzia-eguna(k) eta ordua(k) zentruari komunikatu. / Comunicar al centro el día o días de asistencia + horario.

Kuota hilean behin ordain daiteke. Gimnasioan astelehenetik igandera sartzea, ordu-mugarik gabe, eta talasoterapian sartzea, astelehenetik ostiralera, ordu-mugarik gabe. / El pago de la cuota puede ser mensual. Acceso al gimnasio de lunes a domingo sin limitación de hora y entrada a la talasoterapia de lunes a viernes sin limitación de hora.

### FESTAK ETA OPORRAK / FIESTAS Y VACACIONES:

Instalazioan bertan galdetu. / Consultar en la propia instalación.

IRASTARO EGUNAK FECHAS CURSILLOS	1. lauhilabetea 1er cuatrimestre 09/10/2023 – 11/02/2024	2. lauhilabetea 2º cuatrimestre 12/02/2024 - 16/06/2024
SALNEURRIA PRECIO	<b>247 €</b>	<b>247 €</b>

Helbidea: Kontxa Pasalekua 20007 - Donostia

Dirección: Pº de la Concha 20007 – Donostia

943 458 856



[www.facebook.com/laperladonosti](http://www.facebook.com/laperladonosti)



[www.twitter.com/LaPerlaDonosti](http://www.twitter.com/LaPerlaDonosti)



[Instagram.com/laperladonosti](https://www.instagram.com/laperladonosti)

Visita virtual: [tour.la-perla.net](http://tour.la-perla.net)







## JUDO CLUB (Centro Municipal de artes marciales)

KIROLA DEPORTE	EGUNAK DIAS	ORDUAR HORARIOS
Brazilian Jiu-Jitsu	Astearte eta osteguna Martes y jueves	18:00 – 19:30
Judo	Astelehena eta asteazkena Lunes y miércoles	19:00 – 20:30
Aikido	Astelehena eta asteazkena Lunes y miércoles	19:00 – 20:00
Kendo	Astearte eta osteguna Martes y jueves	20:30 – 22:00
Kick Boxing	Astelehena eta asteazkena Lunes y miércoles	19:00 – 20:00
Karate	Astearte eta osteguna Martes y jueves	19:30 – 21:00
Shorinji Kempo	Astearte eta osteguna Martes y jueves	20:00 – 21:30
Circuit Training	Astearte eta osteguna Martes y jueves	21:00 – 22:00

### OHARRA / NOTA:

Muskulazio-aretoa edozein jarduerarekin erabiltzea barne. / Incluido utilizar sala de musculación con cualquier actividad.

### FESTAK ETA OPORRAK / FIESTAS Y VACACIONES:

Instalazioan bertan galdetu. / Consultar en la propia instalación.

IKASTARO EGUNAK FECHAS CURSILLOS	1. lauhilabetea 1er cuatrimestre 09/10/2023 – 11/02/2024	2. lauhilabetea 2º cuatrimestre 12/02/2024 – 16/06/2024
SALNEURRIA / PRECIO	<b>151,60 €</b>	<b>151,60 €</b>

Helbidea: Anoeta Pasealekua, 16. 20014 Donostia  
Dirección: Pº de Anoeta, 16. 20014 Donostia

943 471 536





## SANATANA DHARMA

KIROLA DEPORTE	EGUNAK DIAS	ORDUAK HORARIOS
HATHA YOGA	Kontsultatu zuzenean ikastetxe bakoitzean (ikusi zerrenda behean) / Consultar directamente en cada centro (ver lista abajo)	

### OHARRA / NOTA:

#### Klase bakoitzaren edukia:

- Hasierako teoria: 5-10 minutu
- Arnasketa kontzienteko praktikak, burua eta emozioak orekatzeko (pranayama): 10 minutu
- Elastikotasuna eta gorputzaren malgutasuna sustatzeko ariketa fisikoak eta yoga-jarrerak (asanak): 45 minutu
- Tentsio guztiak askatzen dituen azkeneko erlaxazioa, atsedeen sakona eta konpondua ematen diguna: 10 minutu

#### Contenido de cada clase:

- Teoría inicial: 5-10 minutos
- Prácticas de respiración consciente para equilibrar la mente y emociones (pranayama): 10 minutos
- Ejercicios físicos y posturas de yoga para promover la elasticidad y flexibilidad corporal (asanas): 45 minutos
- Relajación final que libera todas las tensiones, nos aporta un descanso profundo y reparador: 10 minutos

### FESTAK ETA OPORRAK / FIESTAS Y VACACIONES: Zentroan galdetu / Preguntar en el Centro

IKASTARO EGUNAK FECHAS CURSILLOS	1. lauhilabetea 1er cuatrimestre 09/10/2023- 11/02/2024	2. lauhilabetea 2º cuatrimestre 12/02/2024 - 16/06/2024
SALNEURRIA / PRECIO	<b>Deskontua: % 15</b> <b>Descuento: 15%</b>	

Escuela de Yoga SANATANA DHARMA: C/ Bainuetexeko Errepidea, 5 20740 – Zestoa

Tlfno: 625 136 241

<https://yogacondharma.com/>



yogacondharma



yogasanatanadharm

## GIPUZKOAKO ZENTROAK / CENTROS GIPUZKOA

<u>AZPEITIA</u>	C/ Enparan 10, 3º Dcha	<a href="mailto:x.zubimendi.arakama@kzgunea.com">x.zubimendi.arakama@kzgunea.com</a>	Tlfno: 666 095 648
<u>BEASAIN</u>	C/ Oriamendi 11, bajo	<a href="mailto:badariyoga@gmail.com">badariyoga@gmail.com</a>	Tlfno: 655 718 207
<u>DONOSTIA</u>	C/ Zubieta 11	<a href="mailto:ygdonosti@gmail.com">ygdonosti@gmail.com</a>	Tlfno: 688 719 716
<u>DONOSTIA</u>	C/ Portuetxe 45C - ático	<a href="mailto:naiara@parashaktiyoga.com">naiara@parashaktiyoga.com</a>	Tfno: 649 836 611
<u>EIBAR</u>	C/ Asua Erreka 3 (junto al Polideportivo Orbea)	<a href="mailto:kamalaeskola@gmail.com">kamalaeskola@gmail.com</a>	Tlfno: 628 027 950
<u>ELGOIBAR</u>	Urazandi 9 bajo	<a href="mailto:martirikorenai@gmail.com">martirikorenai@gmail.com</a>	Tlfno: 685 722 131
<u>ERRETERIA</u>	C/ Aizpitarte 11, bajo 9	<a href="mailto:lucigc2@gmail.com">lucigc2@gmail.com</a>	Tlfno: 630 031 088
<u>IRUN</u>	C/ Poxpolugile 1, bajo (antes Gral Bergaretxe)	<a href="mailto:info@yogairun.com">info@yogairun.com</a>	Tlfno: 666 095 648 / 651 702 521
<u>LASARTE – ORIA</u>	C/ Zumaburu 12	<a href="mailto:yogalasarate@gmail.com">yogalasarate@gmail.com</a>	Tlfno: 629 836 090
<u>OÑATI</u>	Bidebarrieta 28, behea	<a href="mailto:yogaonati@gmail.com">yogaonati@gmail.com</a>	Tlfno: 610 953 794

<b>ORIO</b>	Estropalari 8	<a href="mailto:dizdiratxokoa@gmail.com">dizdiratxokoa@gmail.com</a>	Tlfno: 644 354 108
<b>ORDIZIA</b>	C/ Samperio, 18	<a href="mailto:aruniyoga@gmail.com">aruniyoga@gmail.com</a>	Tlfno: 605 743 987
<b>TOLOSA</b>	Barrio lurre 20-21 bajo	<a href="mailto:naiara@parashaktiyoga.com">naiara@parashaktiyoga.com</a>	Tlfno: 649 836 611
<b>URRETXU</b>	Ipiñarrieta Kalea 12 - behea	<a href="mailto:ashaleire@gmail.com">ashaleire@gmail.com</a>	Tlfno: 629 536 392



## Gimnasio SAITO (Olympto Fit, S.L.)



KIROLA DEPORTE	EGUNAK DIAS	ORDUAK HORARIOS
Zumba	Astelehena eta asteazkena Lunes y miércoles	10:00 – 11:00 *
	Astelehena / Lunes	20:00 – 21:00 *
	Astearte / Martes Asteazkena / Miércoles	18:00 – 19:00 * 19:00 – 20:00 *
Jumping	Astelehena eta asteazkena Lunes y miércoles	19:00 – 20:00 *
Body Combat	Astearte / Martes	19:00 – 20:00 *
Body Pump	Osteguna / Jueves	17:00 – 18:00 *
Kick Boxing	Astearte eta osteguna Martes y jueves	20:00 – 21:00 *
Spinning	Astearte eta osteguna Martes y jueves	20:00 – 21:00 *

**OHARRA / NOTA:**

Baliteke ordutegia aldatzea. Ordutegiak instalazioan bertan galdetu. / Puede haber algún cambio de horario. Consultar horarios en la propia instalación.

**FESTAK ETA OPORRAK / FIESTAS Y VACACIONES:** Gipuzkoako egutegi laboralaren arabera, zentroan galdetu. / Según calendario laboral de Gipuzkoa, preguntar en el centro.

IKASTARO EGUNAK FECHAS CURSILLOS	1. lauhilabetea 1er cuatrimestre 09/10/2023 – 11/02/2024	2. lauhilabetea 2º cuatrimestre 12/02/2024 - 16/06/2024
SALNEURRIA / PRECIO	2 egun/astea 2 días/semana <b>135 €</b>	2 egun/astea 2 días/semana <b>135 €</b>
	Jarduera guztiak todas las actividades <b>190 €</b>	Jarduera guztiak todas las actividades <b>190 €</b>

Helbidea: Jaizkibel Emparantza, 9 – behean 20160 Lasarte-Oria  
Dirección: Plaza Jaizkibel, 9 – bajo 20160 Lasarte-Oria

943 575 395





## Gimnasio EMSO

KIROLA DEPORTE	EGUNAK DIAS	ORDUAK HORARIOS
Zumba	Astearte / Martes	16:45 – 17:30
	Astirala / Viernes	18:30 – 19:15
Boxing	Ostirala / Viernes	17:45 – 18:30
Aerobic (tono-cardio)	Astelehena eta asteazkena Lunes y miércoles	16:30 – 17:15
Ciclo indoor	Astelehena / Lunes	18:00 – 18:45
		20:15 – 21:00
	Asteazkena / Miércoles	20:00 – 20:45
	Astearte eta osteguna Martes y jueves	10:00 – 10:45
GAP	Astelehena / Lunes	14:00 – 14:30
HIIT	Asteazkena / Miércoles	14:30 – 15:15

### OHARRA / NOTA:

Eskaintza astean 3 egunekoa da nahi diren jardueretan. Astelehenetik ostiralera bakarrik irekita. Asistentzia-eguna(k) eta ordua(k) zentruari komunikatu. / La oferta es por 3 días/semana en las actividades que se quiera. Abierto solo de lunes a viernes. Comunicar al centro el día o días de asistencia+horario.

**FESTAK ETA OPORRAK / FIESTAS Y VACACIONES:** Gipuzkoako egutegi laboralaren arabera eta abenduaren 7an, zentroan galdetu. / Según calendario laboral de Gipuzkoa y 7 de diciembre, preguntar en el centro.

IKASTARO EGUNAK FECHAS CURSILLOS	1. lauhilabetea 1er cuatrimestre 09/10/2023 – 11/02/2024	2. lauhilabetea 2º cuatrimestre 12/02/2024 - 16/06/2024
SALNEURRIA / PRECIO	<b>176 €</b>	<b>176 €</b>

Helbidea: Blas de Leza Kalea, 13- behean 20110 – Pasai Antxo  
Dirección: c/ Blas de Lezo, 13 – bajo 20110 – Pasai Antxo

[gimnasioemso@retoextreme.com](mailto:gimnasioemso@retoextreme.com)  
943 527717



## TENIS-PADEL ZAYAS (Instalaciones Deportivas UPV/EHU)



KIROLA DEPORTE	EGUNAK DIAS	ORDUAK HORARIOS
Pádel	Astelehenetik ostiralera De lunes a viernes	08:30 – 22:30
	Larunbata eta igandea Sábado y domingo	08:30 – 21:30

**OHARRA / NOTA:** Matrikula instalazioetan bertan egingo da. (datak ere bertan kontsultatu). Taldeak mailaz antotaluta daude. Prezioak pertsona bakoitzeko dira. Saio solte bat nahi izanez gero, egun berean ordainduko da ikastaroari dagokion zati proportzionala. / La matrícula se hará en las instalaciones (consultar fechas en las mismas instalaciones). Grupos organizados por niveles. Los precios son por persona. En el caso de que quiera hacer una sesión suelta, se pagará el mismo día la parte proporcional del curso.

IKASTARO EGUNAK FECHAS CURSILLOS	Pertsonak Personas	1. hiruhilabetea 1er trimestre 11/09 – 22/12	2. hiruhilabetea 2º trimestre 08/01 – 22/03	3. hiruhilabetea 3er trimestre 08/04 – 21/06
SALNEURRIA / PRECIO  NO UPV/EHUkoa EZ	1	600 €	440 €	440 €
	2	300 €	220 €	220 €
	3	225 €	165 €	165 €
	4	195 €	143 €	143 €
	5	165 €	121 €	121 €
	6	135 €	99 €	99 €
SALNEURRIA / PRECIO  UPV/EHU	1	300 €	220 €	220 €
	2	150 €	110 €	110 €
	3	112,5 €	82,5 €	82,5 €
	4	97,5 €	71,5 €	71,5 €
	5	82,5 €	60,5 €	60,5 €
	6	67,5 €	49,5 €	49,5 €



KIROLA DEPORTE	EGUNAK DIAS	ORDUAK HORARIOS
Tenis	Astelehenetik ostiralera De lunes a viernes	08:30 – 22:30
	Larunbata eta igandea Sábado y domingo	08:30 – 21:30

**OHARRA** / NOTA: Matrikula instalazioetan bertan egingo da. (datak ere bertan kontsultatu). Minimoa: 3 jokalaritarte bakoitzeko. Prezioak pertsona bakoitzeko dira. Tenisaren prezioa egunean bertan ordaindu ahal izango da, 6 € pertsonako, baldintza klimatologikoengatik. / La matrícula se hará en las instalaciones (consultar fechas en las mismas instalaciones). Mínimo: 3 jugadores por grupo. Los precios son por persona. El precio del tenis se podrá pagar al día, a razón de 6 €/persona, debido a las condiciones climatológicas.

IKASTARO EGUNAK FECHAS CURSILLOS	Pertsonak Personas	1. hiruhilabetea 1er trimestre 11/09 – 22/12	2. hiruhilabetea 2º trimestre 08/01 – 22/03	3. hiruhilabetea 3er trimestre 08/04 – 21/06
SALNEURRIA / PRECIO NO UPV/EHUkoa EZ	1	750 €	550 €	550 €
	2	375 €	275 €	275 €
	3	300 €	220 €	220 €
	4	225 €	165 €	165 €
SALNEURRIA / PRECIO UPV/EHU	1	375 €	275 €	275 €
	2	187,5 €	137,5 €	137,5 €
	3	150 €	110 €	110 €
	4	112,5 €	82,5 €	82,5 €

**FESTAK ETA OPORRAK** / FIESTAS Y VACACIONES:

Gipuzkoako egutegi laboralaren arabera. / Según calendario laboral de Gipuzkoa.

Helbidea: Ondarreta Pasealekua, 22. 20008 Donostia

Dirección: Pº de Ondarreta, 22. 20008 Donostia

672 025 282



## 2. KIROLDEGIAK

### IZEN EMATEAK.

Kiroldegietan bertan, NAN eta matrikularen gordekina aurkeztuz. Ordutegia eta opor atsedenaldia galdetu

## 2. POLIDEPORTIVOS

### INSCRIPCIONES.

En el propio polideportivo, presentando DNI y resguardo de matrícula. Consultar horarios y periodo vacacional.

### PIO BAROJA



JARDUERAK ACTIVIDADES	EGUNAK DIAS	SALNEURRIA PRECIO
GAP	2	262,80 €
Gimnasia mantenimiento	2	262,80 €
Total Training	2	262,80 €
Pilates	2	252,10 €
Yoga	1	226,80 €
Aeroyoga	1	244,40 €
Danza oriental	1	154,10 €
Sevillanas (iniciación)	1	154,10 €
Sevillanas	1	154,10 €
Abdominales sin riesgo	1	121,80 € eta 125,30 € tartean Entre 121,80 € y 125,30 €
Espalda	1	136,40 €
	2	262,80 €
Escalada	1	109,15 € eta 130,95 € tartean Entre 109,15 € y 130,95 €
	2	240,00 € eta 261,85 € tartean Entre 240,00 € y 261,85 €
Tenis mesa	1	182,25 € eta 197,90 € tartean Entre 182,25 € y 197,90 €
Esgrima	2	303,85 € eta 316,90 € tartean Entre 303,85 € y 316,90 €
<b>IRAUPENA / DURACIÓN</b>	2023/09/18 – 2024/06/22 (Ordutegiak instalazioan galdetu) 18/09/2023 – 22/06/2024 (Consultar horarios en la instalación)	

Helbidea: Pío Baroja Pasealekua, 47. 20008 Donostia  
Dirección: Pº Pío Baroja, 47. 20008 Donostia

943 214 900

[www.cdfortunake.com](http://www.cdfortunake.com)

[piobaroja@cdfortunake.com](mailto:piobaroja@cdfortunake.com)  
[ikastaroak@cdfortunake.com](mailto:ikastaroak@cdfortunake.com)





## MANTEO

JARDUERAK ACTIVIDADES	EGUNAK DIAS	SALNEURRIA PRECIO
Aerowellnes, Aerobik Slow Fit, Body Fit + Pump Streetching, Tonificación Hipopresivos 45´	1	135 €
	2	245 €
	3	351 €
Cross Training, Zumba Strong by Zumba, Yoga 75´ Escuela de espalda Entrenamiento funcional	1	157 €
	2	285 €
Pilates Quality Pilates Quality (iniciación) Pilates Quality (avanzado) TRX Balance + Garuda	1	293 €
	2	532 €
	3	643 €
Hipopresivos 30´ Strong by Zumba 30´ Circ. Movility 30´ Entrenamiento funcional 30´	1	92 €
	2	167 €

### IRAUPENA / DURACIÓN

2023 irailaren – 2024 uztailaren (Ordu-tegiak instalazioan galdetu)  
Septiembre 2023 – julio 2024 (Consultar horarios en la instalación)

### NUEVA OFERTA KIROL+ / KIROL + ESKAINTZA BERRIA:

Astean 30 prduko aukeren artean nahi den ekintza guztietara joateko aukera, TRX izan ezik. /  
Posibilidad de ir a las horas de la actividad que se quiera dentro de una parrilla de mínimo 30 h. a la semana, excepto TRX

KIROL +	URTEROKOA ANUAL	411 €
KIROL +	SEIHILABETEKOA SEMESTRAL	238 €
KIROL +	HIRUHILABETEKOA TRIMESTRAL	126 €
KIROL +	HILABETEKOA MENSUAL	45 €

Helbidea: Rodil, 8. 20013 Donostia  
Dirección: Rodil, 8. 20013 Donostia

943 291 292  
kirolak@berabera.com

## BESTE INFORMAZIOA

## OTRA INFORMACIÓN



### GIPUZKOAKO UDAL KIROLDEGIAK POLIDEPORTIVOS MUNICIPALES DE GIPUZKOA

. Izen emateak eta ordainketak kiroldegietan.

. Kirol ikastaroak eginez gero, graduako ikasketetan kreditu-aitortzea lortu ahalko duzu.

. Ikastaroa hasi baino lehen Kirol Zerbitzuan kontrol orria jasotzea edo gure web orritik inprimatzea:  
(<https://www.ehu.eus/eu/web/kirolak-gipuzkoa/gipuzkoako-udal-kiroldegia>).

. Ikastaroa amaitzean, kontrol orria (zigilu eta asistentzia egunekin, kuadro guztietan) eta **IKASTAROAREN ORDAINAGIRIAK** Kirol Zerbitzuan aurkeztu behar dituzu.

. Ikastaroak gehienez ere astean 2 orduak izango dira, bi egunetan banatuak, Kreditu bat emango zaie 25 orduko parte-hartzeagatik.

. Inscripciones y pagos en los polideportivos.

. Te ayudamos en la realización de cursos de práctica deportiva, con el reconocimiento de créditos, en los estudios de grado.

. Recoger la hoja de control de asistencias en el Servicio de Deportes antes del comienzo de curso o imprimirla de nuestra página web:  
(<https://www.ehu.eus/es/web/kirolak-gipuzkoa/gipuzkoako-udal-kiroldegia>).

. Se deben adjuntar LOS RECIBOS DE LOS CURSOS DEPORTIVOS realizados con la hoja de control (sellada y con las fechas de asistencia, en todos los cuadros) al finalizar los cursos.

. Cada una de las actividades tendrá una consideración máxima de 2 horas/semana, realizadas durante 2 días diferentes, Con una equivalencia de 1 crédito por cada 25 horas de práctica.

## BESTE JARDUERAK OTRAS ACTIVIDADES

- . Kirolaren astea
- . Mugikortasunaren astea
- . Kirol Eskolak
- . Natur Jarduerak
- . Udaberriko Lasterketa.
- . Mendi Erronka
- . Gim birtuala
- . Lehiaketak
- . Eta ikasturtean zehar kirolen web orrian argitaratuko diren jarduera gehiago.

- . Semana del deporte
- . Semana de la movilidad
- . Escuelas deportivas
- . Actividades en la naturaleza
- . Carrera de primavera
- . Mendi Erronka
- . Gim virtual
- . Campeonatos
- . Y más actividades que se irán publicando a lo largo del curso académico en la página web de deportes.

[www.ehu.eus/eu/web/kirolak-gipuzkoa](http://www.ehu.eus/eu/web/kirolak-gipuzkoa)  
[www.ehu.eus/es/web/kirolak-gipuzkoa](http://www.ehu.eus/es/web/kirolak-gipuzkoa)



eman la zabal zazu



Universidad  
del País Vasco

Euskal Herriko  
Unibertsitatea



**NATUR  
JARDUERAK**  
**Negua eta Udaberria**  
ACTIVIDADES EN  
LA NATURALEZA  
Invierno y Primavera

Jarduera datak: 2023/2024  
Ikasturtean  
Informazioa: Kirol Zerbitzuan  
eskatu

Fechas de actividades: durante  
el curso académico 2023/2024  
Información: Solicitar en el  
Servicio de Deportes

[www.ehu.eus/eu/web/kirolak-gipuzkoa](http://www.ehu.eus/eu/web/kirolak-gipuzkoa)

