



## AURKIBIDEA / ÍNDICE

Aurkezpena / Presentación	2
Udaleko kirol instalazioetako abonauak	3
Abonos Instalaciones deportivas municipales	
Egutegia / Calendario	15

<b>UKE</b>	Udal Kirol Eskolak	4
<b>EDM</b>	Escuelas Deportivas Municipales	

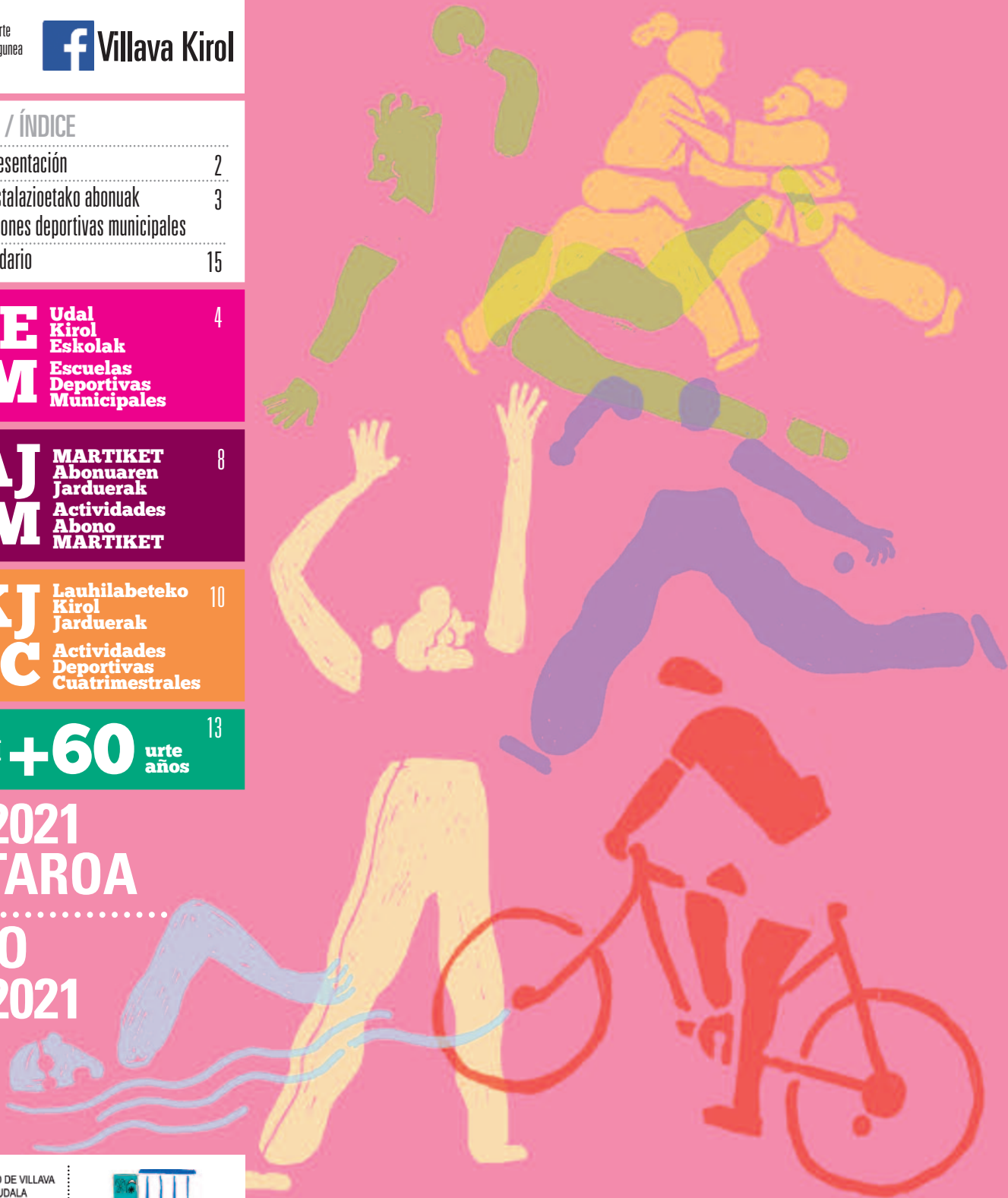
<b>MAJ</b>	MARTIKET Abonuaren Jarduerak	8
<b>AAM</b>	Actividades Abono MARTIKET	

<b>LKJ</b>	Lauhilabeteko Kirol Jarduerak	10
<b>ADC</b>	Actividades Deportivas Cuatrimestrales	

Osasuna Salud	<b>+60</b> urte años	13
---------------	----------------------	----

# 2020-2021 IKASTAROA

.....  
**CURSO**  
2020-2021



# Aurkezpena Presentación

## ERRONKA BERRIEN AURREAN

2020-21 denboraldi hau zalantzasz beterik heldu da, COVID-19ak eragin duen ezohiko egoera dela-eta, orain bizi duguna, alegia. Egoerak, ordea, ez digu kenduko are ilusio handiagoz lan egiteko gogoaz azken urteotan garatu ditugun programak antolatzerakoan. Atarrabiako Udalak kirol eskaintza zabala eta askotarikoa prestatu du ikasturte honetarako, eta behar bezala pentsatua dago adin gutzietako herritarrek beren osasuna zaintzeko eta sasoa har dezaten, aldian-aldian jarduera fisikoa eginez.

Denboraldi hasieran eta urtea bukatu arte, bi instalazio berritzeko lanak hasiko dira: batetik, Lorenzo Goicoa ikastetxe kirol pista itxiko da, eta bestetik, estalki bilkor bat paratuko da Cross Trainingeko terrazan, Martiketen.

Espero dugu ikasturte honetan inoiz baino apustu handiagoa eginen duzuela jarduera fisiko osasungarriaren alde Udalaren Kirol Instalazioetan, zuen sistema immunea indartzen laguntzeko.

## ANTE NUEVOS RETOS

El presente curso 2020-21 se presenta lleno de incertidumbres por la situación excepcional generada por la COVID -19 que nos está tocando vivir. Sin embargo, esta situación no va a impedir que trabajemos con más ilusión, si cabe, en la organización de los programas que venimos desarrollando los últimos años. La oferta deportiva municipal de Villava para este curso es amplia y variada y pensada para que la ciudadanía de cualquier edad pueda cuidar su salud y ponerse en forma haciendo actividad física regularmente.

Durante el comienzo del curso y hasta final de año se van a acometer la reforma de dos instalaciones: por una parte, se va a proceder a cerrar la pista polideportiva del Colegio Lorenzo Goicoa y, por otra, se va a instalar una cubierta retráctil en la terraza de Cross Training en Martiket.

Esperamos que este curso, más que nunca, apostéis por la actividad física saludable en las Instalaciones Deportivas Municipales, que os ayudará a fortalecer vuestro sistema inmune.

## DATUEN BABESA

Datuak babesteko araudia betez jakinarazten dizugu Atarrabiako Udala delat botere publikoen zereginetarako Udaleko Kirol Zerbitzua kudeatzeko eta sare sozialetan eta webgunean argitaratzeko xedearekin erabiliko diren izaera pertsonaleko datuak tratatzearen erantzulea.

Datuak utzi ahaliko dira, betiere indarrean den legediaren arabera. Eskubidea duzu datuotara sartzeko, hauek zuzentzeko eta deuseztatzeko udal bulegoetara joanda. Datuen babesaren gaineko informazio osagarria eta zehatza gure web gunean kontsulta dezakezu: [www.atarrabia.eus](http://www.atarrabia.eus).



## PROTECCIÓN DE DATOS

En cumplimiento de la normativa de protección de datos se le informa de que el Ayuntamiento de Villava es el responsable de tratamiento de los datos de carácter personal que se utilizarán con la finalidad de gestionar el Servicio de Deporte del Ayuntamiento y publicar noticias en redes sociales y web en el ejercicio de los poderes públicos. Los datos podrán ser cedidos en cumplimiento de la legislación vigente. Tiene derecho a acceder, rectificar y suprimir los datos dirigiéndose a las dependencias municipales. Puede consultar la información adicional y detallada sobre protección de datos en nuestra web: [www.villava.es](http://www.villava.es)

# UDALEKO KIROL INSTALAZIOETAKO ABONUAK

# ABONOS DE LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS MUNICIPALES

## Abonatu berriendako eskaintza

Hasierako matrikula ordaindu gabe eta 9 hilabeteko iraunkortasun-konpromisoa

## Oferta para nuevos abonados/as

Sin pago de matrícula inicial y con una permanencia mínima de 9 meses

HELDUA: 18 urtetik 64 urtera  
ADULTO: De 18 a 64 años

GAZTEA: 16 urtetik 17 urtera  
JUVENIL: De 16 a 17 años

HAURRA: 3 urtetik 15 urtera  
INFANTIL: De 3 a 15 años

65TIK GORA: 65 urtetik gora  
MAYOR 65: A partir de 65 años

DESGAITUA:  
%33 edo gehiago  
DISCAPACITADO/A:  
Igual o superior al 33%

## HILEKO BANAKAKO KUOTA CUOTA MENSUAL INDIVIDUAL

HELDUAK / ADULTO/A

GAZTEAK / JUVENIL

HAURRAK / INFANTIL

65 URTETIK GORA / MAYOR 65 AÑOS

DESGAITUAK / DISCAPACITADOS/AS

### "MARTIKET" ABONUA

BARNE DAGO: igerileku estalia eta udako igerilekua; giharrak lantzeko gela, squash, tenisa eta padela + **abonuaren jarduerak**

### ABONO "MARTIKET"

INCLUYE: piscina cubierta y piscina de verano; sala de musculación, squash, tenis y pádel + **Actividades de abono**

### "KIROL" ABONUA

BARNE DAGO: igerileku estalia eta udako igerilekua + **giharrak lantzeko gela, squash, tenisa eta padela**

### ABONO "KIROL"

INCLUYE: piscina cubierta y piscina de verano + **Sala de musculación, squash, tenis y pádel**

### "BÁSICO" ABONUA

BARNE DAGO: igerileku estalia eta udako igerilekua

### ABONO BÁSICO

INCLUYE: piscina cubierta y piscina de verano

42,50 €

33,00 €

\*\*\*\*\*

28,20 €

27,40 €

29,00 €

19,50 €

\*\*\*\*\*

14,70 €

6,40 €

21,50 €

12,00 €

7,20 €

7,20 €

6,40 €

## FAMILIENDAKO HILEKO KUOTA CUOTA MENSUAL FAMILIAR

BIPARENTAL (2 AITA EDO AMA)  
BIPARENTAL (2 PADRES / MADRES)

MONOPARENTAL (SOILIK AITA EDO AMA)  
MONOPARENTAL (1 PADRE / MADRE)

71,10 €

48,60 €

57,60 €

35,10 €

50,10 €

27,60 €

## IZENA EMATEA / INSCRIPCIONES

ABUZTUAREN 24TIK IRAILAREN 30ERA / DEL 24 DE AGOSTO AL 30 DE SEPTIEMBRE

### TELEFONOZ

■ **012** telefonora deituta (948 012 012 Nafarroatik kanpo).  
8:00etatik 19:00etara astelehenetik ostiralera.  
Izena emateko agiria beteta aurkeztu behar da, prezio oso edo erdiaren ordainketa-agiriarekin batera (kontu-zenbaki bat emanen da, beste erdia 2021eko urtarrilean igartzeko).

### TELEFÓNICAMENTE

■ Llamando al teléfono **012** (948 012 012 desde fuera de Navarra).  
De 8:00 a 19:00 horas de lunes a viernes.  
Se facilitarán los datos de inscripción y se abonará el 100% o el 50% (se facilitará un número de cuenta para girarle el 50% restante en el mes de enero de 2021) del precio utilizando el sistema de pago con tarjeta.

### BEHAR DIREN DATUAK

- Irudiak zabaltzeko baimena
- Erroldatze lekua
- Posta kodea
- Posta helbidea
- Posta elektronikoa
- Izen-ematea zer jarduerari dagokion
- Jaioteguna
- Izen-abizenak
- Sexua
- Ikasten ari den ikastetxea
- Ikasketak gaztelaniak edo euskaraz
- NAN
- Abonatu zenbakia
- Tel. fiinkoa
- Tel. mugikorra
- Kreditu/zordunketa txartel zk.
- Bankuko kontu-zenbakia geroratutako erdia ordaintzeko (24 digitu)

### DATOS REQUERIDOS

- Consentimiento a la divulgación de imágenes
- Lugar de empadronamiento
- Código postal
- Dirección postal
- Correo electrónico
- Actividad a la que corresponde la inscripción
- Fecha de nacimiento
- Nombre y apellidos
- Sexo
- Centro escolar donde cursa estudios
- Estudios en castellano o euskera
- DNI
- Nº de abonado/a
- Tfno. fijo
- Tfno. Móvil
- Nº de tarjeta de crédito/débito
- Nº de cuenta bancaria para pago aplazado del 50% (24 dígitos)

## TARIFAK (Ikasturte osoa) / TARIFAS (Curso completo)

JARDUERA	Abonatuak erroldatuak	Ez abonatuak erroldatuak Abonatuak ez erroldatuak (1)	Ez abonatuak ez erroldatuak (1)
ACTIVIDAD	Abonados/as empadronados/as	No abonados/as empadronados/as Abonados/as no empadronados/as (1)	No abonados/as no empadronados/as (1)
FUTBOLA / FUTBOL TXIRRINDULARITZA / CICLISMO	108 €	125 €	275 €
ESKUBALOIA / YOSEIKAN BUDO / JUDO / IGERIKETA /GIMNASIA / PILOTA / ESKALADA BALONMANO / YOSEIKAN BUDO / JUDO / NATACION / GIMNASIA / PELOTA / ESCALADA	91 €	105 €	231 €
PSIKOMOTRIZITATEA / KIROLANITZA PSICOMOTRICIDAD / MULTIDEPORTE	86 €	99 €	220 €

(1) Itxaron zerrendak plaza huts betetzeko / Listas de espera para cubrir vacantes

## FUNTZIONAMENDUA-ARAUAK / FUNCIONAMIENTO-NORMATIVA

### Eskaintza hau Atarrabian, Ezkabarten eta Anuen erroldaturikoentzat da, eta aipatu adinentzat Oferta para personas empadronadas en Villava, Ezcabarte y Anue y para las edades señaladas

#### LEKUAK

- Leku kopuru mugatua. Gehieneko kopurua gainditzen denean, ITXARON ZERREDAK sortuko dira.
- Lekuak izen-ematearen hurrenkeran beteko dira.
- Ez dira aintzat hartuko 2020ko maiatzaren 1aren ondoko erroldatzeak.
- Ez-erroldatuak itxaron zerrendetan sartuko dira, eta eginak dauden taldeetan salbuesenez leku hutsik bada, huraxe beteko dute.
- Eskalada eta Gimnasiako hobekuntza taldeetako lekuak Kirol Zerbitzuak betetzen ditu.
- "Lehia igeriketa" jardueran sartzeko proba gainditu behar da; proba hori behin betiko izen-ematearen aurretik egiten da.

#### ADINAK

Lehentasuna, adin eskainiak. Adin horretatik beherakoak "adingabeen" itxaron zerrendan sartuko dira, eta ondoren emanen dute izena, azkenean lekuri bada, eta Kirol Zerbitzuak eta gurasoek edo tutoreak oniritzia ematen badute.

#### IKASTAROAREN EGUTEGIA

15. orrialdea ikusi.

#### DIRUA ITZULTZEA ETA BAJAK

- Ez da itzultzen maiatz/ekainean berrinskripzioan ordaintzen den dirua lekua erreserbatzeko (behar bezala justifikatuta dauden kasuetan izan ezik).
- Jarduera hasi ondoren ez da ordaindurikoa itzuliko. Salbuesenezko kasuetan nahitaez idatziz eskatu eta justifikatu behar da Herritarrak Hartzeko Bulegoan (OAC) edo Martiketen.
- Bigarren kobrantza ezabatze aldera, derrigorrezkoa da baja hartzea 2020ko abenduaren 31 baino lehen, eta Udal erregistroan eskabide idatzia aurkeztu behar da.

#### JARDUERA BERTAN BEHERA UZTEA

Udalak eta Kirol Martiketek jarduerak bertan behera uzteko eskubidea dute, behar adina lagunek izena eman ez badute.

#### EUSKARA / GAZTELANIA

Jende gutxik izena ematen badu, talde mistoak osatuko dira.

#### LAGUNTZAK

Egoera ekonomiko-sozial "bereziek" deskontuak izanen dituzte edo doan izanen dira, aurrez eskatuta, betiere Udaleko Oinarritzko Gizarte Zerbitzuaren irizpide eta txostenekin bat.

#### PLAZAS

- Plazas limitadas. Superado el número máximo se crearán LISTAS DE ESPERA.
- Las plazas se cubrirán por orden de inscripción.
- No se considerarán empadronamientos posteriores al 1 de mayo de 2020.
- Las personas no empadronadas pasarán a listas de espera para cubrir, si las hubiera excepcionalmente, vacantes de grupos ya establecidos.
- Las plazas de los grupos de perfeccionamiento de Escalada y Gimnasia las cubre el Servicio de Deportes.
- Escuela Deportiva de Natación: Es obligatorio superar la prueba de acceso para la inscripción definitiva.

#### EDADES

Preferencia, edades ofertadas. Los/las menores a esa edad, pasan a la lista de espera "menores de edad" y se inscribirán posteriormente, si finalmente quedasen plazas, con el visto bueno del Servicio de Deportes y del padre-madre o tutor-a.

#### CALENDARIO CURSO

Ver página 15.

#### DEVOLUCIONES Y BAJAS

- El precio pagado por la reinscripción de mayo/junio reservando plaza no se devuelve (salvo en casos excepcionales debidamente justificados).
- Comenzada la actividad no se devolverá el coste abonado. Los casos excepcionales hay que solicitarlos y justificarlos obligatoriamente por escrito en el registro de la Oficina de Atención Ciudadana (OAC).
- Para anular el segundo cobro, es obligatorio darse de baja antes del 31 de diciembre de 2020 y solicitarlo por escrito en el registro del Ayuntamiento.

#### SUSPENSIÓN DE LA ACTIVIDAD

El Ayuntamiento y Kirol Martiket se reserva el derecho a suspender las actividades que no tenga el número mínimo de personas inscritas.

#### EUSKERA / CASTELLANO

En caso de baja inscripción se formarán grupos mixtos.

#### AYUDAS

Las situaciones económico-sociales "especiales" tendrán reducciones o gratuidad, previa solicitud y de acuerdo a los criterios e informes del Servicio Social de Base del Ayuntamiento.

# UKE

Udal  
Kirol  
Eskolak  
4-15 urteko haurrak

# EDM

Escuelas  
Deportivas  
Municipales  
Niños y niñas 4-15 años

JARDUERAK ACTIVIDAD	Eguna Día	Ordua Hora	Kinta Quinta	Hizkuntza Idioma	Non Lugar	Toki libreak Plazas libres	
<b>PSIKOMOTRIZITATEA PSICOMOTRICIDAD</b>	1 mixto / 1 misto	M-J / AS-OG	17:10 - 18:00	2015- 2016	euskera / euskara	SALA MARTIKET	16
	2 mixto / 2 misto	L-X / AL-AZ	17:10 - 18:00	2015 - 2016	castellano / gaztelania	SALA MARTIKET	17
<b>KIROLANITZA MULTIDEPORTE</b>	1 mixto / 1 misto	M-J / AS-OG	18:15 - 19:15	2013 - 2014	euskera / euskara	POLIDEPORTIVO pasillo / KIROLDEGIAN	18
	2 mixto / 2 misto	L-X / AL-AZ	18:15 - 19:15	2013 - 2014	castellano / gaztelania	POLIDEPORTIVO pasillo / KIROLDEGIAN	15
<b>JUDO HASTAPENA JUDO INICIACIÓN</b>	mixto / misto	L-X / AL-AZ	17:30 - 18:30	2005 - 2012	bilingüe / elebitan	GIMNASIO MARTIKET	16
<b>JUDO AURRERATUA JUDO AVANZADO</b>	mixto / misto	L-X / AL-AZ	18:30 - 19:30	2005 - 2012	castellano / gaztelania	GIMNASIO MARTIKET	11
<b>YOSEIKAN BUDO</b>	mixto / misto	L / AL	17:00 - 18:00	2005 - 2012	euskera / euskara	GAZTELEKU	12
		X / AZ	16:30 - 17:30			GIMNASIO MARTIKET	
<b>ATLETISMOA ATLETISMO</b>	mixto / misto	HIRU HERRI 948 24 18 06	www.hiruherrri.com	2005 - 2012	eusk-cast. / eusk-gazt.	Pistas de BURLADA / BURLATAko pistak	25
<b>GIMNASIA ARTISTIKOA GIMNASIA ARTISTICA</b>	1 mixto / 1 misto	L -X / AL-AZ	17:10 - 18:10	2005-2013	euskera / euskara	GIMNASIO MARTIKET	7
	2 mixto / 1 misto	L -X / AL-AZ	18:10 - 19:10	2005-2013	castellano / gaztelania	GIMNASIO MARTIKET	11
	3 mixto emp./3 misto er.	M-J / AS-OG	18:45 - 19:45	2005-2013	bilingüe / elebitan	GIMNASIO MARTIKET	10
	Perfeccionamiento / Hobekuntza	M-J / AS-OG	17:15 - 18:45	2005 - 2013	castellano / gaztelania	GIMNASIO MARTIKET	COMPL./BET.
<b>PILOTA PELOTA</b>	1 mixto / 1 misto	L / AL	18:00 - 19:00	2009-2012	bilingüe / elebitan	FRONTÓN L. GOICOA PILOTALEKUA	14
		X / AZ	17:30 - 18:30				
		J / OG	17:45 - 18:45				
	2 mixto / 2 misto	L / AL	17:00 - 18:00	2005 - 2008	bilingüe / elebitan	FRONTÓN L. GOICOA PILOTALEKUA	12
		X / AZ	16:30 - 17:30				
		J / OG	18:45 - 20:00				
<b>TXIRRINDULARITZA CICLISMO</b>	mixto / misto	Tel: 636 37 68 20	Consultar C.C. Villavés	2005 - 2012	castellano / gaztelania	Pista Peritos L. GOICOA	50
<b>ESKALADA ESCALADA</b>	1 mixto / 1 misto	M-J / AS-OG	18:10 - 19:10	2005 - 2012	euskera / euskara	POLIDEPORTIVO / KIROLDEGIAN	2
	2 mixto / 2 misto	M-J / AS-OG	18:10 - 19:10	2005 - 2012	castellano/gaztelania	POLIDEPORTIVO / KIROLDEGIAN	6
	Perfeccionamiento / Hobekuntza	M-J / AS-OG	17:10 - 18:10	2005 - 2012	bilingüe / elebitan	POLIDEPORTIVO / KIROLDEGIAN	COMPL. / BET.
<b>IGERIKETA NATACION</b>	COMPETICIÓN / LEHIAKETA	L-X-V / AL-AZ-OR	18:30 - 19:30	2005 - 2012	bilingüe / elebitan	PISCINA MARTIKET IGERILEKUAK	9

Lehia igeriketan sartzeko proba: irailak 21, astelehena, 18:00etan, Igerileku Estalian.

Prueba acceso a Natación competición: lunes 21 de septiembre a las 18:00 en la Piscina Cubierta.

JARDUERAK ACTIVIDAD	Eguna Dia	Ordua Hora	Kinta Quinta	Hizkuntza Idioma	Non Lugar	Toki libreak Plazas libres		
FUTBOLA FUTBOL	BENJAMÍN PISTA	D mixto / misto	M-V / AS-OR	17:00 - 18:15	2012	euskera / euskara	SEMICUBIER. AT. / AT. ERDI ESTALIA	7
		C mixto / misto	M-V / AS-OR	18:15 - 19:30	2012	castellano / gaztelania	SEMICUBIER. AT. / AT. ERDI ESTALIA	9
		B mixto / misto	M-V / AS-OR	17:00 - 18:15	2011	euskera / euskara	SEMICUBIER. LG / LG ERDI ESTALIA	2
		A mixto / misto	M-V / AS-OR	18:15 - 19:30	2011	castellano / gaztelania	SEMICUBIER. LG / LG ERDI ESTALIA	3
	F-8	D mixto / misto	L / AL X / AZ	18:00 - 19:30 16:30 - 18:00	2010	euskera / euskara	CAMPO FÚTBOL / FUTBOL ZELAIA	3
		C mixto / misto	L / AL X / AZ	18:00 - 19:30 16:30 - 18:00	2010	castellano / gaztelania	CAMPO FÚTBOL / FUTBOL ZELAIA	COMPL./BET
		B mixto / misto	L / AL X / AZ	18:00 - 19:30 16:30 - 18:00	2009	euskera / euskara	CAMPO FÚTBOL / FUTBOL ZELAIA	3
		A mixto / misto	L / AL X / AZ	18:00 - 19:30 16:30 - 18:00	2009	castellano / gaztelania	CAMPO FÚTBOL / FUTBOL ZELAIA	COMPL./BET.
		INFANTIL masc._B/ HAURRAK Giz._B	X-V/ AZ-OR	18:00 - 19:30	2008	bilingüe / elebitan	CAMPO FÚTBOL / FUTBOL ZELAIA	COMPL./BET.
		INFANTIL masc._A / HAURRAK Giz._A	X-V / AZ-OR	18:00 - 19:30	2007	bilingüe / elebitan	CAMPO FÚTBOL / FUTBOL ZELAIA	COMPL./BET.
	CADETE masc._B / KADETEA Giz._B	M-J / AS-OG	18:00 - 19:30	2006	bilingüe / elebitan	CAMPO FÚTBOL / FUTBOL ZELAIA	COMPL./BET.	
	CADETE masc._A / KADETEA Giz._A	M-J / AS-OG	18:00 - 19:30	2005	bilingüe / elebitan	CAMPO FÚTBOL / FUTBOL ZELAIA	5	
ESKUBALOA BALONMANO		PREALEVÍN femenino B	X / AZ V / OR	17:45 - 19:00	2012	bilingüe / elebitan	POLIDEPORTIVO / KIROLDEGIAN	16
		PREALEVÍN femenino A	M / AS J / OG	16:30 - 17:45	2011	bilingüe / elebitan	POLIDEPORTIVO / KIROLDEGIAN FRONTÓN L. GOICOA PILOTALEKUA	COMPL./BET.
		ALEVÍN femenino B	M / AS J / OG	17:45 - 19:00 16:30 - 17:45	2010	bilingüe / elebitan	POLIDEPORTIVO / KIROLDEGIAN FRONTÓN L. GOICOA	7
		ALEVÍN femenino A	M / AS J / OG	16:30 - 17:45	2009	bilingüe / elebitan	FRONTÓN LG / LG PILOTALEKUA POLIDEPORTIVO / KIROLDEGIAN	COMPL./BET.
		INFANTIL femenino B	M / AS X / AZ V / OR	17:45 - 19:00 16:30 - 17:45 16:30 - 17:45	2008	bilingüe / elebitan	POLIDEPORTIVO / KIROLDEGIAN POLIDEPORTIVO / KIROLDEGIAN FRONTON L. GOICOA PILOTALEKUA	2
		INFANTIL femenino A	L / AL M / AS V / OR	17:45 - 19:00 17:45 - 19:00 16:30 - 17:45	2007	bilingüe / elebitan	POLIDEPORTIVO / KIROLDEGIAN FRONTON L. GOICOA PILOTALEKUA POLIDEPORTIVO / KIROLDEGIAN	5
		CADETE femenino C	L / AL X / AZ V / OR	17:45 - 19:00 17:45 - 19:00 16:30 - 17:45	2006	bilingüe / elebitan	POLIDEPORTIVO / KIROLDEGIAN POLIDEPORTIVO / KIROLDEGIAN FRONTON L. GOICOA PILOTALEKUA	COMPL./BET.
		CADETE femenino B	L / AL M / AS J / OG	16:30 - 17:45 17:45 - 19:00 17:45 - 19:00	2006	bilingüe / elebitan	POLIDEPORTIVO / KIROLDEGIAN FRONTÓN L. GOICOA PILOTALEKUA POLIDEPORTIVO / KIROLDEGIAN	COMPL./BET.
		CADETE femenino A	L / AL J / OG V / OR	16:30 - 17:45 16:30 - 17:45 17:45 - 19:00	2005	bilingüe / elebitan	POLIDEPORTIVO / KIROLDEGIAN POLIDEPORTIVO / KIROLDEGIAN FRONTÓN L. GOICOA PILOTALEKUA	1
		PREALEVÍN-ALEVÍN masc.	X / AZ V / OR	16:30 - 17:45 17:45 - 19:00	2009-12	bilingüe / elebitan	POLIDEPORTIVO / KIROLDEGIAN FRONTÓN L. GOICOA PILOTALEKUA	10
		INFANTIL masculino	M / AS J / OG V / OR	16:30 - 17:45 17:45 - 19:00 16:30 - 17:45	2007-08	bilingüe / elebitan	FRONTÓN L. GOICOA POLIDEPORTIVO / KIROLDEGIAN POLIDEPORTIVO / KIROLDEGIAN	7
		CADETE masculino	L / AL M / AS V / OR	19:00 - 20:30 16:30 - 17:45 17:45 - 19:00	2005 - 06	bilingüe / elebitan	FRONTÓN L. GOICOA POLIDEPORTIVO / KIROLDEGIAN POLIDEPORTIVO / KIROLDEGIAN	COMPL./BET.

## MARTIKET ABONUAREN JARDUERAK / ACTIVIDADES ABONO MARTIKET

### NOLA FUNTZIONATZEN DIRA MARTIKET ABONUAREN JARDUERAK?

**MARTIKET ABONUAK** (16 urtetik gora) eskubidea ematen dizu igerileku estalia eta udako igerilekua, gimnasioa, squasha, tenisa eta padela erabiltzeko eta hainbat jarduera egiteko **urte osoan zehar, uztailan izan ezik**. Hori guztia kuotan barne (ikus 3. orrialdea).

#### IZENA EMATEA

Jarduerendako Martiket abonua hilekoa da. Abonatuei hilabeteko kuota kargatuko zaie ohiko abonuetan bezala eta ez-abonatuek hilabeteka izena eman dezakete Martiketeko harreraren dirutan edo txartelez ordainduz.

- Nahi duzun jardueran erreserbatu dezakezu tokia instalazioan [www.martiket.com](http://www.martiket.com) webgunean.
- Izen-emateak jardueraren hileko lehen eguna baino lehen egin behar dira.

#### DIRUA ITZULTZEA

Jarduera hasi ondoren ez da ordaindurikoa itzuliko. Salbuespenezko kasuetan nahitaez idatziz eskatu eta justifikatu behar da Herritarrak Hartzeko Bulegoan (OAC) edo Martiketen.

#### BAJAK

- Abonatuek abonua aldaketa eskatu behar dute hilabetearen 25a baino lehen.
- Izena emanda duten ez-abonatuei zuzenean emanen zaio baja kontratatuturiko hilabetea bukatzean.

### ¿CÓMO FUNCIONAN LAS ACTIVIDADES DEL ABONO MARTIKET?

El **ABONO MARTIKET** (mayores de 16 años) te permite disfrutar de las piscinas, la sala de musculación, el pádel, el tenis y el squash y una completa parrilla de actividades durante **todo el año, salvo en el mes de julio**. Todo ello incluido en la cuota (ver página 3).

#### INSCRIPCIONES

El abono a las actividades es **MENSUAL**. A las personas abonadas se les gira mensualmente por cuenta como un abono normal y las personas no abonadas se pueden inscribir mensualmente pagando en efectivo o tarjeta en la recepción.

- Puedes reservar tu plaza para la actividad que quieras en la página web [www.martiket.com](http://www.martiket.com)
- Inscripciones antes del primer día del mes de actividad.

#### DEVOLUCIONES

Comenzada la actividad no se devolverá el coste abonado. Los casos excepcionales hay que solicitarlos y justificarlos obligatoriamente por escrito en el registro de la Oficina de Atención Ciudadana (OAC) o en Martiket.

#### BAJAS

- La persona **ABONADA** tendrá que solicitar el cambio de abono antes del día 25 de cada mes.
- La persona **NO ABONADA** inscrita será automáticamente dada de baja al final del mes contratado.



























































### HILEKO TARIFA EZ-ABONATUENTZAT / TARIFA MENSUAL NO ABONADOS/AS \*

EZ-ABONATUAK ERROLDATUAK NO ABONADOS/AS EMPADRONADOS/AS	EZ-ABONATUAK EZ-ERROLDATUAK NO ABONADOS/AS NO EMPADRONADOS/AS
33,8 €	39,9 €

\* Jarduerak bakarrik sartzen dira.  
Solo incluye actividades.



## MARTIKET ABONUAREN JARDUERAK / ACTIVIDADES ABONO MARTIKET

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIÉRCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
 <b>PILATES</b> 8:30-9:30		 <b>PILATES</b> 8:30-9:30		 <b>PILATES EN SUSPENSIÓN</b> 8:30-9:30
 <b>HIPOPRESIVOS</b> 9:30-10:00	 <b>ACUAGYM</b> 9:00-9:45	 <b>HIPOPRESIVOS</b> 9:30-10:00	 <b>ACUAGYM</b> 9:00-9:45	 <b>CICLO INDOOR</b> 9:30-10:30
 <b>CICLO INDOOR</b> 9:30-10:30	 <b>SILUETA 10</b> 9:30-10:30	 <b>CICLO INDOOR</b> 9:30-10:30	 <b>SILUETA 10</b> 9:30-10:30	 <b>HIPOPRESIVOS</b> 9:30-10:00
 <b>ACUAGYM</b> 10:00-10:45		 <b>ACUAGYM</b> 10:00-10:45		 <b>INTERVAL TONO</b> 10:00-11:00
 <b>INTERVAL TONO</b> 10:00-11:00	 <b>PILATES</b> 10:30-11:30	 <b>INTERVAL TONO</b> 10:00-11:00	 <b>PILATES</b> 10:30-11:30	
 <b>PILATES EN SUSPENSIÓN</b> 11:00-12:00	 <b>PILATES ESPALDA SANA</b> 11:30-12:30	 <b>PILATES EN SUSPENSIÓN</b> 11:00-12:00	 <b>PILATES ESPALDA SANA</b> 11:30-12:30	
 <b>GAP</b> 15:00-16:00		 <b>GAP</b> 15:00-16:00		 <b>GAP</b> 15:00-16:00
 <b>PILATES</b> 17:00-18:00		 <b>PILATES</b> 17:00-18:00		
 <b>TBC</b> 18:00-19:00	 <b>ACUAGYM</b> 18:30-19:15	 <b>TBC</b> 18:00-19:00	 <b>ACUAGYM</b> 18:30-19:15	 <b>TBC</b> 18:00-19:00
 <b>CICLO INDOOR</b> 18:30-19:30	 <b>PILATES</b> 18:30-19:30	 <b>CICLO INDOOR</b> 18:30-19:30	 <b>PILATES</b> 18:30-19:30	 <b>CARDIO BOX</b> 19:00-20:00
 <b>CARDIO BOX</b> 19:00-20:00	 <b>ZUMBA</b> 19:30-20:30	 <b>CARDIO BOX</b> 19:00-20:00	 <b>ZUMBA</b> 19:30-20:30	 <b>CORE-STREECHING</b> 20:00-20:30
 <b>CICLO INDOOR</b> 19:30-20:30	 <b>PILATES</b> 19:30-20:30	 <b>CICLO INDOOR</b> 19:30-20:30	 <b>PILATES</b> 19:30-20:30	
 <b>HIPOPRESIVOS</b> 20:00-20:30	 <b>CROSSTRAINING</b> 20:00-21:00	 <b>HIPOPRESIVOS</b> 20:00-20:30	 <b>CROSSTRAINING</b> 20:00-21:00	
 <b>CROSSTRAINING</b> 20:00-21:00	 <b>CICLO INDOOR</b> 20:00-21:00	 <b>CROSSTRAINING</b> 20:00-21:00	 <b>CICLO INDOOR</b> 20:00-21:00	
 <b>PILATES</b> 20:30-21:30		 <b>PILATES</b> 20:30-21:30		

\* Urtean zehar jardueren eskaintza aldatu ahal izango da eskaeraren arabera.  
La parrilla de actividades podrá variar a lo largo del año en función de la demanda.

## IZENA EMATEA / INSCRIPCIONES

### 1. LAUHILEKOA EPEA ETA ORDAINKETAPLAZO

012 telefono zenbakira deituz (948 012 012 Nafarroatik kanpo).

- ABONATUAK: 2020-08-26etik 2020-09-04ra. Ordainketa txartel bidez soilik (izena ematen den unean)
- EZ-ABONATUAK: 2020-09-2tik 2020-09-04ra. Ordainketa txartel bidez soilik (izena ematen den unean)
- TOKI LIBREAK: irailaren 8tik aurrera, Martiketeko harrera gunean AURREZ AURRE (esku dirutan, txartezez).

### BIGARREN LAUHILEKOA IZENA MATEA

Aurrez aurre Martiketen.

- ABONATUAK: 2021eko urtarrilaren 20tik urtarrilaren 29ra.
- EZ-ABONATUAK: 2021eko urtarrilaren 25etik urtarrilaren 29ra.

Lehen lauhilekoan izena emanda daudenek jarraitu nahi badute, data horietan eman beharko dute izena.

### TELEFONO BIDEZKO HARRERAREN ORDUTEGIA

- 012an izena emateko: Astelehenetik ostiralera, 8:00etatik 19:00etara.
- Kontsultak instalazioan egiteko: Astelehenetik larunbatera, 9:00etatik 21:00era.

### IZENA EMATEAN BEHAR DIREN DATUAK

- |                                      |                            |                               |
|--------------------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| ■ Jardueraren izena                  | ■ Posta elektronikoa       | ■ Abonatua bai/ez             |
| ■ Izena ematen duenaren izenabizenak | ■ Telefono mugikorra       | ■ Erroldatze lekua            |
| ■ Jaioteguna                         | ■ Helbidea eta posta kodea | ■ Sexua (g/e)                 |
| ■ NAN                                | ■ Kreditu-txartel zk.      | ■ Ikastetxea (haur igeriketa) |

### DIRUA ITZULTZEA

Jarduera hasi ondoren ez da ordaindurikoa itzuliko.

### EUSKARA / GAZTELANIA

Jende gutxi izena ematen badu, talde mistoak osatuko dira.

### LEKU KOPURU MUGATUA

- Gehieneko kopurua gainditzen denean, itxaron zerrendak sortuko dira.
- Beti izanen du lehentasuna abonatu batek ez-abonatu baten aurrean.

### JARDUERA BERTAN BEHERA UZTEA

Udalak eta Kirol Martiketek jarduerak bertan behera uzteko eskubidea dute, behar adina lagunek izena eman ez badute.

### BAJAK

- 1. lauhilabetekoa: izena emandakoari zuzenean emanen zaio baja urtarril bukaeran, eta 2. lauhilabetekoan eman beharko du izena, jarraitu nahi badu.
- 2. lauhilabetekoa: izena emandakoari zuzenean emanen zaio baja maiatzaren 31an.

### PLAZO Y PAGO PRIMER CUATRIMESTRE

Llamando al teléfono 012 (948 012 012 desde fuera de Navarra).

- ABONADOS/AS del 26-08-2020 al 04-09-2020. Pago exclusivamente mediante tarjeta (en el momento de la inscripción).
- NO ABONADOS/AS del 02-09-2020 al 04-09-2020. Pago exclusivamente mediante tarjeta (en el momento de la inscripción).
- PLAZAS LIBRES: del 8 de septiembre en adelante PRESENCIAL en recepción de Martiket (efectivo, tarjeta).

### INSCRIPCIÓN SEGUNDO CUATRIMESTRE

Presencialmente en Martiket.

- ABONADOS/AS del 20 de enero al 29 de enero de 2021.
- NO ABONADOS/AS del 25 de enero al 29 de enero de 2021.

Las personas inscritas en el primer cuatrimestre interesadas en seguir, también deben inscribirse en estas fechas.

### HORARIO DE ATENCIÓN TELEFÓNICA

- Para inscripciones en 012: de lunes a viernes de 8:00 a 19:00.
- Para consultas en instalación: de lunes a sábado de 9:00 a 21:00.

### DATOS REQUERIDOS

- |                          |                             |                                      |
|--------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|
| ■ Nombre de la actividad | ■ Teléfono móvil            | ■ Lugar de empadronamiento           |
| ■ Nombre y apellidos     | ■ Dirección y código postal | ■ Sexo (m/f)                         |
| ■ Fecha de nacimiento    | ■ Nº tarjeta de crédito     | ■ Centro escolar (natación infantil) |
| ■ DNI                    | ■ Abonado sí / no           |                                      |
| ■ Correo electrónico     |                             |                                      |

### DEVOLUCIONES

Comenzada la actividad no se devolverá el coste abonado.

### EUSKERA / CASTELLANO

En caso de baja inscripción se formarán grupos mixtos.

### PLAZAS LIMITADAS

- Superado el número máximo se crearán listas de espera.
- Siempre tendrán preferencia las personas abonadas.

### SUSPENSIÓN DE LA ACTIVIDAD

El Ayuntamiento y Kirol Martiket se reservan el derecho a suspender actividades que no tengan el número mínimo de personas inscritas.

### BAJAS

- 1ª cuatrimestre: La persona inscrita será automáticamente dada de baja al final de enero. Para continuar deberá inscribirse en el 2º cuatrimestre.
- 2ª cuatrimestre: La persona inscrita será automáticamente dada de baja el 31 de mayo.

## IGERIKETA IKASTAROAK 15 URTE ARTEKO HAURRAK CURSILLOS DE NATACIÓN NIÑOS Y NIÑAS HASTA 15 AÑOS

JARDUERAK	Eguna	Ordua
ACTIVIDAD	Día	Hora
UMEAK 0-2 URTE BEBÉS 0-2 AÑOS	L-X / AS-AZ	16:00 - 16:30
	L-X / AS-AZ	16:30 - 17:00
	M-J / AT-OST	17:00 - 17:30
UMEAK 2-4 URTE BEBÉS 2-4 AÑOS	L-X / AS-AZ	17:00 - 17:30
	M-J / AT-OST	17:30 - 18:00
	M-J / AT-OST	18:00 - 18:30
HAUR. IGE. HAST.I EUSK / GAZT. NAT. INF. INICI. I EUSK / CAST.	L-X / AS-AZ	17:30 - 18:15
HAUR. IGE. HAST.II EUSK / GAZT. NAT. INF. INICI. II EUSK / CAST.	L-X / AS-AZ	18:15 - 19:00
HAUR. IGE. HAST.III EUSK / GAZT. NAT. INF. INICI. III EUSK / CAST.	M-J / AT-OST	17:30 - 18:15
HAUR. IGE. HOBEK. I EUSK / GAZT. NAT. INF. PERF. I EUSK / CAST.	M-J / AT-OST	18:15 - 19:00
HAUR. IGE. HOBEK. II EUSK / GAZT. NAT. INF. PERF. II EUSK / CAST.	M-J / AT-OST	19:00 - 19:45

## HAUR IGERIKETA IKASTAROAK LARUNBATEAN CURSILLOS DE NATACIÓN INFANTIL SÁBADOS

HAUR IGERIKETA HASTAPENA 1 / EUSK. NATACIÓN INFANTIL INIC 1 / CAST.	10:00 - 10:45
HAUR IGERIKETA HASTAPENA 2 / EUSK. NATACIÓN INFANTIL INIC 2 / CAST.	10:45 - 11:30
HAUR IGERIKETA HOBEKUNTZA / EUSK. NATACIÓN INFANTIL PERFECCIONAMIENTO / CAST.	11:30 - 12:45

## HELDUAK / PERSONAS ADULTAS

JARDUERAK	Eguna	Ordua
ACTIVIDAD	Día	Hora
HELDU IGE. HAST. I NAT. ADULTOS INIC I	L-X / AS-AZ	19:00 - 19:45
HELDU IGE. HAST. 2 NAT. ADULTOS INIC 2	L-X / AS-AZ	11:00 - 11:45
HELDU IGE. HOBEK. 1 NAT. ADULTOS PERF 1	L-X / AS-AZ	19:45 - 20:30
HELDU IGE. HOBEK. 2 NAT. ADULTOS PERF 2	M-J / AT-OST	10:15 - 11:00
ENTRENAMENDU IGE. 15 URTETIK GORA NAT. ENTRENAMIENTO +15 AÑOS	M-J / AT-OST	19:15 - 20:15

## HAUR IGERIKETAKO MAILA FROGAK / PRUEBAS DE NIVEL DE NATACIÓN INFANTIL

1. LAUHILABETEA 1. CUATRIMESTRE	Gaztelaniaz Castellano	Euskaraz Euskera	Behin betiko zerrendak Listas definitivas	Ordainketak Pagos
2016ean JAI OAK NACIDOS-AS 2016	09-09-2020 a las 17:00 2020-09-09 17:00etan	09-09-2019 a las 17:30 2019-09-09 17:30ean	11-09-2020 a las 18:00 Recepción Martiket	14-09-2020 al 17-09-2020 Recepción Martiket
2015an JAI OAK NACIDOS-AS 2015	09-09-2020 a las 18:00 2020-09-09 18:00etan	09-09-2020 a las 18:30 2020-09-09 18:30ean	2020-09-11 18:00etan Martiketeko harreran	2020-09-14tik 2020-09-17ra Martiketeko harreran
2014an JAI OAK NACIDOS-AS 2014	10-09-2020 a las 17:00 2020-09-10 17:00etan	10-09-2020 a las 17:30 2020-09-10 17:30ean		
2013an JAI OAK EDO HAUNDIAGOAK NACIDOS-AS 2013 O MAYORES	10-09-2020 a las 18:00 2020-09-10 18:00etan	10-09-2020 a las 18:00 2020-09-10 18:00etan		

2. LAUHILABETEA 2. CUATRIMESTRE	Gaztelaniaz Castellano	Euskaraz Euskera	Behin betiko zerrendak Listas definitivas	Ordainketak Pagos
AURRETIKO IZEN EMATEAK ALUMNOS-AS EN CURSO	SE INDICARÁ EN LAS CARTILLAS PERSONALES EL NIVEL NUEVO MAILA BERRIA BANAKOEN KARTILLAN ADIERAZIKO DA		28-01-2021 a las 12:00 (jueves) Recepción Martiket	28-01-2021 al 30-01-2021 Recepción Martiket
IKASLE BERRIAK NUEVOS ALUMNOS-AS	27-01-2021 de 17:00 a 17:30 2021-01-27an 17:00etatik 17:30era		2021-01-28 12:00etan (ostegunear) Martiketeko harreran	2021-01-28tik 2021-01-30era Martiketeko harreran

- Maila azterketa egin ondoren, haurrei aurrez finkaturiko taldeak eta mailak esleituko zaizkie. Maila da haurrari taldea esleitzeko irizpide bakarra; ez, ordea, haurrak nahiago duen ordutegia.
- Tras las pruebas, los niños/as se asignarán a los grupos y niveles ya establecidos, siendo el nivel el único criterio para asignar grupo al niño o niña y no la preferencia horaria.

**GAZTEAK ETA HELDUAK (15 URTETIK GORA) / JÓVENES Y ADULTOS (MAYORES DE 15 AÑOS)**

JARDUERAK ACTIVIDAD	Eguna Día	Ordua Hora	Non Lugar
ENTRENAMENDU ESKALADA ESCALADA ENTRENAMIENTO	M-J / AT-OST	19:15 - 20:45	POLID.
ESKALADA HAST. HELDUAK ESCALADA INICI. ADULTOS-AS	L-X / AS-AZ	20:00 - 21:00	POLID.
ZUMBA JUNIORRA (8-15 URTE) ZUMBA JUNIOR (8-15 AÑOS)	X / AZ	16:00 - 17:00	MARTIKET
TAI-CHI	L-X / AS-AZ	20:30 - 21:30	MARTIKET
YOGA	M-J / AT-OST M-J / AT-OST M-J / AT-OST M-J / AT-OST S / L	9:15 - 10:30 10:30 - 11:45 18:15 - 19:30 19:30 - 20:45 8:30 - 9:45	CASA DE CULTURA / KULTUR ETXEA CASA DE CULTURA / KULTUR ETXEA MARTIKET MARTIKET MARTIKET

**LAUHILEKOAN BEHINGO JARDUEREN TARIFAK / TARIFAS DE ACTIVIDADES CUATRIMESTRALES**

JARDUERA ACTIVIDAD	Abonatuak Abonados/as	Ez abonatuak erroldatuak No abonados/as empadronados/as	Ez-abonatuak. Ez-erroldatuak No abonados/as. No empadronados/as
YOGA, TAI-CHI eta KUNG-FU / YOGA, TAI-CHI	87,00 €	113,00 €	122,70 €
YOGA LARUNBATETAN / YOGA SÁBADOS	43,50 €	56,50 €	61,40 €
ESKALADA HELDUAK (HASTAPENA) / ESCALADA ADULTOS-AS (INICIACIÓN)	109,50 €	142,00 €	154,00 €
ENTRENAMENDU ESKALADA (15 URTETIK GORA) ESCALADA ENTRENAMIENTO (+15 AÑOS)	151,40 €	201,50 €	219,00 €
ZUMBA JUNIORRA / ZUMBA JUNIOR	54,80 €	71,10 €	77,80 €
UME IGERIKETA (0-2 URTE ETA 2-4 URTE) NATAción BEBÉS (0-2 AÑOS Y 2-4 AÑOS)	76,80 €	100,50 €	109,00 €
HAUR ETA HELDU IGERIKETA / NATAción INFANTIL Y ADULTOS-AS	106,00 €	137,80 €	149,50 €
HAUR IGERIKETA LARUNBATEAN NATAción INFANTIL SÁBADOS	54,80 €	71,10 €	77,80 €

## ERROLDATUAK ETA ERRETIRATUEN ELKARTEKO BAZKIDEAK PERSONAS EMPADRONADAS Y SOCIOS-AS CLUB JUBILADOS

JARDUERAK ACTIVIDAD	Eguna Día	Ordua Hora	Kinta Quinta	Hizkuntza Idioma	Non Instalación	Toki libreak Plazas libres
<b>GIMNASIA 60 URTETIK GORA GIMNASIA + 60 AÑOS</b>	L- X-V / AS-AZ-OST	09:00 - 10:00	<1960	bilingüe/elebitan	Martiket	CONSULTAR
	L- X-V / AS-AZ-OST	10:00 - 11:00	<1960	bilingüe/elebitan	Martiket	CONSULTAR
	L- X-V / AS-AZ-OST	11:00 - 12:00	<1960	bilingüe/elebitan	Martiket	CONSULTAR
	L- X-V / AS-AZ-OST	12:00 - 13:00	<1960	bilingüe/elebitan	Martiket	CONSULTAR
	L- X-V / AS-AZ-OST	17:00 - 18:00	<1960	bilingüe/elebitan	Martiket	CONSULTAR
	M- J-V / AT-OST-OR	17:00 - 18:00	<1960	bilingüe/elebitan	Martiket	CONSULTAR

Tarifak / Tarifas €		Erroldatuak / Empadronados/as	Ez-erroldatuak / No empadronados/as Leku hutsak / Vacantes
URTEKO JARDUERA ACTIVIDAD ANUAL	<b>GIMNASIA 60 URTETIK GORA GIMNASIA + 60 AÑOS</b>	41,00 €	218 €
	Inscripciones: Martiket Del 1-30 septiembre 2020 Izen-emateak: Martiket 2020ko irailaren 1etik 30era	25,00 €*	202 €*
		* Socios/as del Club de Jubilados San Andrés / * San Andrés Erretiratuen Elkarteak bazkideak	

<b>IGERIKETA, 60 URTETIK GORA NATAción MAYORES 60 AÑOS</b>	Hastapena / Iniciación	L-X / AS-AZ	16:00 - 16:45	<1960	bilingüe/elebitan	Pisc. cubierta / Iger. estalia	12
	Hobekuntza / Perfeccionamiento	M-J / AT-OST	16:00 - 16:45	<1960	bilingüe/elebitan	Pisc. cubierta / Iger. estalia	12

Tarifak / Tarifas €		Erroldatuak / Empadronados/as	Ez-erroldatuak / No empadronados/as
LAUHILEKOAN BEHINGO JARDUERA ACTIVIDAD CUATRIMESTRAL	<b>IGERIKETA, 60 URTETIK GORA NATAción + 60 AÑOS</b>	41,00 €	106,60 €
	Inscripciones: Martiket 1º cuatrimestre: 1-30 septiembre 2020 2º cuatrimestre: 1-31 enero 2021 Izen-emateak: Martiket. 1. lauhilekoa: 2020ko irailaren 1etik 30era 2. lauhilekoa: 2021eko urtarrilaren 1etik 31ra	31,00 €*	96,60 €*
		* Socios/as del Club de Jubilados San Andrés / * San Andrés Erretiratuen Elkarteak bazkideak	

Jarduera hauek hainbaten elkarlanari esker egiten dira: San Andres Erretiratuen Elkarteak, Atarrabiako Osasun Etxea, eta Nafarroako Gobernuak lkerketa eta Kirol Medikuntzarako Zentroa.

Actividades en colaboración con el club de Jubilados San Andrés, Centro de Salud de Villava y con el Centro de Investigación y Medicina Deportiva del Gobierno de Navarra.

## ATARRABIA SASOIKO / VILLAVA EN FORMA

Herritarren bizitza osasuntsu eta osasungarria garatu eta sustatzeko, aurtun, "Atarrabia sasoiako" plan lokala finkatu nahi dugu.

Plan hau garatzeko, ondorengo kolaborazioak ditugu:

- Berdintasun, Gazteria eta Euskara udal Zerbitzuak eta Oinarrizko Gizarte Zerbitzua.
- "San Andrés" Jubilatuen Elkarte.
- Atarrabiako Osasun Etxea.
- ADACEN (Nafarroako Garuneko Lesioaren Elkarte).
- Nafarroako Kirolaren eta Gazteriaren Institutua.

Planak 3 programek osatzen dute:

- 1) Ezberdintasun sozioekonomiko eta generoendako arreta berezia.
- 2) Herritar orokorrendako aktibitateen programazioa.
- 3) Gaixotasun kroniko eta ezgaitasunak dituzten herritarrendako aktibitateen programa.

Plana orokorrean herritarrendako zuzen-  
dua dago, heldutasunean eta zahartzaroan gehiago erreparatzen delarik. Gainera, pertsona osasuntsu eta gaixoak barne hartuko ditu, azken hauei osasun-medikuek aktibitate fisikoa praktikatzera preskribatuko dietelarik.



**Atarrabia  
Sasoiako**

**Villava en  
Forma**

Este curso queremos afianzar el Plan Local "Villava en forma", para el desarrollo y promoción de la vida sana y saludable de la población local.

Para desarrollar este plan contamos con la colaboración de:

- Servicios municipales de Igualdad, Juventud y Euskera y el Servicio Social de Base.
- Club de Jubilados "San Andrés".
- Centro de Salud de Villava.
- ADACEN (Asociación de Daño Cerebral de Navarra).
- Instituto Navarro Deporte y Juventud.

El Plan consta de tres programas:

- 1) atención especial a desigualdades socioeconómicas y de género
- 2) programa de actividades para la población general
- 3) programa de actividades para población enferma crónica y discapacitada.

El Plan está dirigido a la población en general, incidiendo en particular en la madurez y senectud. Además se incluirá tanto a las personas sanas como a las personas enfermas y a estas últimas se les prescribirá la práctica de la actividad física por parte del personal médico-sanitario.



## IRAILA / SEPTIEMBRE 2020 MARTIKET ABONUA ABONO MARTIKET

7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

## URTARRILA / ENERO 2021 MARTIKET ABONUA ABONO MARTIKET

	1	2	3			
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## MAIATZA / MAYO MARTIKET ABONUA ABONO MARTIKET

		1	2			
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## URRIA / OCTUBRE MARTIKET ABONUA ABONO MARTIKET

		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## OTSAILA / FEBRERO MARTIKET ABONUA ABONO MARTIKET

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

## EKAINA / JUNIO MARTIKET ABONUA ABONO MARTIKET

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

## AZAROA / NOVIEMBRE MARTIKET ABONUA ABONO MARTIKET

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30*						

## MARTXOA / MARZO MARTIKET ABONUA ABONO MARTIKET

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## UZTAILA / JULIO MARTIKET ABONUA ABONO MARTIKET

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## ABENDUA / DICIEMBRE MARTIKET ABONUA ABONO MARTIKET

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## APIRILA / ABRIL MARTIKET ABONUA ABONO MARTIKET

		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## ABUZTUA / AGOSTO MARTIKET ABONUA ABONO MARTIKET

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

 LEHENENGO LAUHILABETEA  
PRIMER CUATRIMESTRE

 BIGARREN LAUHILABETEA  
SEGUNDO CUATRIMESTRE

 JARDUERARIK GABEKO EGUNAK  
DÍAS SIN CLASE

### MARTIKET ABONUA ABONO MARTIKET

**Martiket abonua**ren jarduerak hilabete guztiak izaten dira, uztaian izan ezik. Las **actividades de Abono Martiket** se desarrollan todo el año, salvo el mes de julio.



Martiket abonua

ren jarduera-parrila osoaren hasiera.  
Inicio de la parrilla completa de actividades de abono Martiket.

**Lauhilabeteko jarduerak eta Kirol Eskolak:**  
2020ko irailaren 21etik 2021eko maiatzaren 31ra.

**Actividades cuatrimestrales y Escuelas Deportivas:**  
21 de septiembre de 2020 al 31 de mayo de 2021.

\* Azaroaren 30ean, San Andres egunean, Lorenzo Goicoa gunean jarduera badago jarduera. El 30 de noviembre, San Andrés, hay actividad en el complejo deportivo Lorenzo Goicoa.

## ORDUTEGIAK ETA INSTALAZIOAK

- Gerta liteke ordutegiak eta instalazioak aldatzea. Berrets itzazu izena ematean.
- Inprimaki honetako datuak orientagarriak dira, eta, hortaz, aldatu egin litezke.

## HORARIOS E INSTALACIONES

- Los horarios e instalaciones pueden sufrir modificaciones. Confírmalos al inscribirte.
- Los datos de este impreso son orientativos, pudiendo sufrir modificaciones.

## JARDUERAK: ASEGURUA ETA AZTERKETA MEDIKOAK

Inskribatutako pertsoneri gomendatzen diegu aurrez azterketa medikoa egin dezaten edo/eta bere medikuari informakontsulta diezaioten.

Herritarren kirol jarduera orokorraren ondoriozko osasun laguntza sektore publikoaren osasun aseguru araubidearen prestazio arrunta da edo/eta boluntarioki duten aseguru pribatuarena eta udala ez da arduratuko eragiten duen gastuaz.

Lizentzia tramitatzekoan kirol federazio batzuek aseguru pribatua sartzen dute. Kasu bakoitzean informazioa jaso behar da.

## ACTIVIDADES: SEGURO Y RECONOCIMIENTOS MÉDICOS

Recomendamos a las personas inscritas que realicen un reconocimiento médico previo o informen y consulten con su médico.

La asistencia sanitaria derivada de la práctica deportiva general del ciudadano constituye una prestación ordinaria del régimen de aseguramiento sanitario del sector público y/o del seguro privado que voluntariamente tengan, no haciéndose cargo el Ayuntamiento del gasto que ocasione.

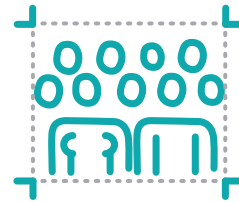
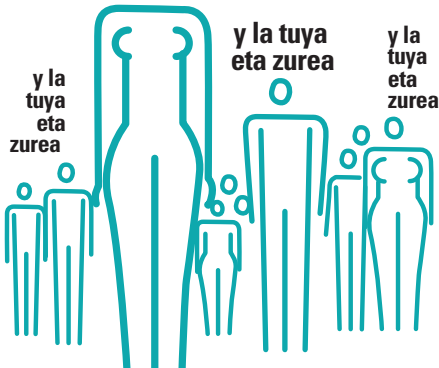
Algunas federaciones deportivas al tramitar la licencia incluyen un seguro privado. Hay que informarse en cada caso.



## PREVENCIÓN COVID-19 PREBENTZIOA

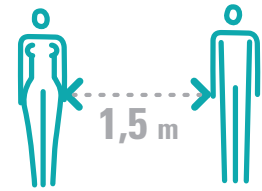
*¡Cuidate! Zaindu zeure burua!  
¡Cuidanos! Zaindu gaitzazu!*

Es tu **Zure** responsabilidad...  
y la tuya eta zurea



**Aforo limitado**  
por ley

**Edukiera legez mugatua**



**Distancia mínima de 1,5 m**

**Tartea gutxienez 1,5 m**



**Sigue las indicaciones del personal de las instalaciones**

**Bete instalazioetako langileen oharrak**



**¡Ponte tu mascarilla!**

**Jarri zeure maskara!**



**Lávate las manos a tu entrada y a la salida**

**Garbitu eskuak sartzen zarenean eta ateratzean**

**Colabora /  
Laguntzailea:**

Nafarroako Gobernua  Gobierno de Navarra

