

CURSOS
DEPORTIVOS

ACTIVIDAD FÍSICA

POLIDEPORTIVO BERRIOZAR

2023/2024

¡PROMO!

abonate a la instalación
SIN PAGO DE MATRÍCULA

en septiembre y octubre

INSTALACIONES, SERVICIOS Y ACTIVIDAD DEPORTIVA



PISCINA CUBIERTA Y JACUZZI, PISCINAS EXTERIORES, POLIDEPORTIVO, PISTA EXTERIOR MULTIUSOS, 2 CAMPOS DE FUTBOL, GIMNASIO, 4 SALAS DE ACTIVIDADES, SALA SPINNING, FRONTÓN, MINIFRONTÓN, 2 PISTAS DE PADEL, ROCÓDROMO, SAUNAS, ZONA VERDE, MERENDEROS, BARBACOAS Y BAR-RESTAURANTE
SERVICIOS PERSONALIZADOS DE ESTETICA, DIETÉTICA, FISIOTERAPIA Y OSTEOPATIA



CUOTAS ABONO ANUAL

EDAD/ ADINA		EMPADRONAD@ BERRIOZAR BERRIOZARREN ERROLDATUA	TRABAJADOR BERRIOZAR BERRIOZARREKO LANGILEA	NO EMPADRONAD@ EZ ERROLDATUA		
+61	Entrada/sarrera	78,95€		87,30€	91,50€	
	Cuota mes/hileko kuota	12,80€	20% 10,25€	14,85€	20% 11,90€	14,85€
20-60	Entrada/sarrera	132,25€		145,85€	153,70€	
	Cuota mes/hileko kuota	21,35€	20% 17,10€	23,60€	20% 18,90€	24,65€
14-19	Entrada/sarrera	105,60€		116€	123€	
	Cuota mes/hileko kuota	17,05€	25% 12,80€ 30% 11,95€	18,90€	25% 14,20€ 30% 13,25€	19,75€
5-13	Entrada/sarrera	78,95€			91,50€	
	Cuota mes/hileko kuota	12,80€	25% 9,60€ 30% 9€		14,85€	25% 11,15€ 30% 10,40€

DESCUENTOS/ DESKONTUAK

25%

3º miembro
3.kidea

30%

4º miembro
4.kidea

20%

Nucleo familiar
familia nukleoa

CUOTA
+61
KUOTA

Diversidad funcional
Aniztasun funtzionala

ABONOS MENSUALES Y PROMOCIONES

ABONO MES PISCINA

EDAD	EMPADRONAD@ BERRIOZAR	NO EMPADRONAD@ BERRIOZAR
14-19	46.60€	52.80€
5-13	39.50€	45.60€
3-4	8.30€	12.50€

ABONO MES GIMNASIO

EDAD	PAGO AL CONTADO sin permanencia	PAGODOMICILIADO 12 meses de permanencia	INCLUYE
27-60	47.60€/mes	37.30€/mes	acceso a la instalación , gimnasio fitness y descuento en resto de servicios y cursos

ABONO MES DEPORTE (gimnasio+actividades)

EDAD	PAGO AL CONTADO sin permanencia	PAGO DOMICILIADO 12 meses de permanencia	INCLUYE
27-60	56.40€/mes	46,10€/mes	acceso a la instalación , gimnasio fitness, programa de actividades y descuento en resto de servicios y cursos

PROMOCIONES- deporte joven y envejecimiento activo

INCLUYE

acceso a la instalación ,
gimnasio fitness , programa de actividades y
descuento en resto de servicios y cursos

DEPORTE JOVEN
16-26 años

ENVEJECIMIENTO ACTIVO
+61 años

34.20€ / mes

OTROS SERVICIOS

RECURSO	ABONO DEPORTE	MES DEPORTE	ANUAL	MENSUAL	VERANO	NO ABONADO/A
FRONTÓN	3.15€		6.25€			12.45€
FRONTÓN LUZ	6.75€					
MINIFRONTON	GRATUITO					3,50€
PADEL 1H descuento	3.65€		4.70€			7.25€
PADEL 1,5H descuento	7.25€		9.35€			14.50€
PADEL 1H						
PADEL 1,5H	10.90€		14.00€			21.75€
LUZ PADEL	2.10€					
POLIDEPORTIVO	9.85€ (menores de 18 años)			22.00€		40.20€
PISTA EXTERIOR	7.25€					13.50€
LUZ polideportivo/pista	4.70€					
ROCÓDROMO ANUAL TXIKI	26.95€ (abonad@s)		32.10€ (empadronad@s)			43.50€
ENTRADA ROCO TXIKI			1.55€			2.60€
ROCÓDROMO ANUAL ADULTO	53.85€ (abonad@s)		64.20€ (empadronad@s)			85.95€
ENTRADA ROCO ADULTO			3.60€			5.20€
BOTXATEGUI	1.05€ (abonad@s)		3.10€ (empadronad@s)			5,20€
TAQUILLA PERSONAL			3.00€			
SAUNA			0,50€			

EDAD	ENTRADA DE DÍA	ENTRADA FESTIVO	TARJETA AMIGO
20-60	10.90€	14.25€	43.50€
14-19	8.30€	10.90€	33.15€
5-13/ +61	5.70€	7.25€	22.80€
3-4	3.25€	3.90€	12.45€

ACTIVIDADES POLIDEPORTIVO BERRIOZAR

fechas de inscripción

Programa "ABONO DEPORTE" y BOXEO: CUALQUIER DÍA DEL AÑO

**Cursos y promoción actividades físicas infantiles y personas adultas de octubre a mayo:
4 AL 8 DE SEPTIEMBRE**

RECOGIDA DE SOLICITUDES:

En el mismo polideportivo o en nuestro blog:

www.polideportivoberriozar.es

A partir de la fecha señalada, se podrán inscribir rellenando los formularios de inscripción o por envío de correo electrónico al siguiente mail:

info@berrikilan.es

SISTEMA DE INSCRIPCION:

Se atenderán todas las solicitudes recibidas en plazo, pero si hiciera falta, la adjudicación de plaza será mediante sorteo. En cualquier curso, los alumnos y alumnas federadas por un club local, tendrán plaza reservada con anterioridad.

Los cursos infantiles en euskera, están dirigidos a alumnos y alumnas que sepan hablar euskera.

LISTAS PERSONAS ADMITIDAS, GRUPOS NUEVOS Y LISTAS DE ESPERA:

A partir del 16 de septiembre, se publicarán en el tablón de información del polideportivo. No se dará información por teléfono.

FORMA DE PAGO:

El pago se efectúa en 2 cuatrimestres, en los meses de noviembre y febrero. Las bajas se realizarán antes del 31 de octubre para el primer pago/cuatrimestre y 31 de enero para el segundo pago/cuatrimestre.

Durante el año, todas las nuevas inscripciones, abonarán la parte proporcional de la actividad a realizar.

El pago se realizará por domiciliación bancaria o tarjeta de pago. Una vez efectuado el cobro, en ningún caso se efectuarán devoluciones.

DISTRIBUCION PLAZAS PARA PERSONAS ABONADAS Y EMPADRONADAS:

En los cursos deportivos, tendrán prioridad las personas abonadas a la instalación. En cursos de promoción, preferencia para personas abonadas y empadronadas.

CALENDARIO ACTIVIDADES:

Todas las actividades, salvo el abono deporte que es anual, serán del 1 de octubre al 31 de mayo.

ACTIVIDADES EN POLIDEPORTIVO:

Acceso solo permitido a participantes, no a acompañantes. Uso obligatorio de taquillas. No se responde de posibles extravíos y hurtos. Se recomienda reconocimiento médico deportivo, pudiéndose exigir si se ve conveniente. La participación es voluntaria, por ello cada persona participante cubrirá los posibles accidentes o lesiones propios de la actividad deportiva con su seguro propio.

ACTIVIDADES DEPORTIVAS ANUALES

PROGRAMA ABONO DEPORTE

LUNES

9.30-10.30 AEROTONO
10.45-11.30 AQUAGIM

18.00-19.00 MARCHA NORD
ESTIRAMIENTOS
18.30-19.30 SPINNING

19.15-20.15 AEROTONO
TRX TRAINING
19.30-20.30 SPINNING

20.15-21.15 ZUMBA



MARTES

9.15-10.15 FUERZA MAYORES
10.30-11.30 SPINNING

18.00-19.00 STEP
18.30-19.30 SPINNING EUSK

19.00-20.00 INSANITY
19.15-20.15 CROSS TRAINING
19.30-20.30 SPINNING

20.15-21.15 BODY FIT



MIERCOLES

9.30-10.30 AEROTONO
10.45-11.30 AQUAGIM

18.00-19.00 MARCHA NORD
GIM.ACTIVA

19.00-20.00 BODY FIT
19.00-20.30 SPINNING+CORE
19.15-20.15 TONO TRAINING

20.15-21.15 ZUMBA

JUEVES

9.15-10.15 FUERZA MAYORES
10.15-11.15 ENTRENAMIENTO
FUNCIONAL

18.00-19.00 INSANITY

19.00-20.00 STEP
19.00-20.30 SPINNING + CORE
19.15-20.15 BOX TRAINING

20.00-21.00 BODY FIT

VIERNES

9.15-10.15 TRX TRAINING
10.30-11.30 SPINNING
10.45-11.30 AQUAGIM

SABADO

10.30-11.30 SPINNING



ESCANEA EL CÓDIGO QR
Y HAZ TUS RESERVAS



CUOTA	16-26 Y +61 AÑOS	27-60 AÑOS
GIMNASIO (+16 AÑOS)	12.80€	16.00€
ACTIVIDADES (+14 años)	15.70€	20.95€
GIMNASIO+ACTIVIDADES	16.75€	22.50€
ACTIVIDADES (NO ABONADOS)	30.30€	37.65€

DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES ABONO DEPORTE

AEROTONO

Sesión dinámica en la que se trabaja todo el cuerpo, a nivel cardiovascular y muscular. Ayuda a reducir el porcentaje de grasa y definir el cuerpo gracias al trabajo de fuerza resistencia con distintos materiales, step, bosu, mancuernas... .

AQUAGIM

Actividad que se realiza en el agua con música ideal para personas que tienen contra indicaciones, para trabajar en una superficie firme o aquellas que quieren una sesión segura pero intensa, gracias a la resistencia del agua.

BODY FIT

Sesión para la mejora de fuerza y resistencia de todos los grandes grupos musculares con la utilización de barras, discos y mancuernas.

BOX TRAINING

Entrenamiento global de fuerza y resistencia aeróbica mediante la realización de golpes básicos y coreografiados a un saco.

ZUMBA

clase de desarrollo cardiovascular realizando diferentes coreografías al ritmo de las canciones más actuales.

CROSS TRAINING

Sesión de alta intensidad y menor duración, que engloba ejercicios de cardio y fuerza. La intensidad viene marcada por la carga o la velocidad de ejecución.

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Entrenamientos diferentes y variados con multitud de ejercicios y materiales polivalentes que nos ayudan a desempeñar tareas de nuestra vida cotidiana.

GIMNASIA ACTIVA

Fortalece fuerza, resistencia y flexibilidad mediante múltiples ejercicios de bajo impacto.

FUERZA MAYORES

Entrenar la fuerza y la potencia muscular, al menos dos veces por semana es una actividad muy positiva para las personas mayores. La fuerza mejora su capacidad para valerse por sí mismos y lograr su independencia física y emocional.

ESTIRAMIENTOS

Conjunto de ejercicios que trabajan en elasticidad de los tejidos, previene lesiones, mejora la postura, favorece el desarrollo muscular y activa la circulación.

INSANITY

Entrenamiento interválico que aumentará tu fuerza y tu resistencia y capacidad cardiovascular mediante la realización de ejercicios funcionales alternando esfuerzos cortos anaeróbicos de alta intensidad con periodos breves de recuperación.

MARCHA NÓRDICA

Actividad realizada al aire libre, se trata de caminar con la ayuda e impulso de unos bastones. Fortalece musculatura general, brazos y piernas en particular.

En la sesión, también se introducen ejercicios de tonificación muscular con los bastones.

SPINNING+ CORE

Actividad física grupal con soporte musical en la que se simulan recorridos en bicicleta, realizando un buen trabajo cardiovascular que implica principalmente la musculatura del tren inferior. Posteriormente se realiza un trabajo de tonificación muscular abdominal, lumbar, pelvis, glúteos y musculatura de la espalda.

STEP

Sesión de entrenamiento cardiovascular con soporte musical que a través de pasos básicos que se van transformando, se consigue una coreografía final.

TONO TRAINING

Trabajo enfocado a tonificar extremidades superiores inferiores y glúteos. Así como a mejorar, la estabilidad articular, postura y core. Todo ello realizado con diferentes tipos de bandas elásticas.

TRX TRAINING

Entrenamiento basado en realizar ejercicios funcionales en suspensión.

NORMATIVA ABONO DEPORTE

**-SISTEMA PREVIO DE RESERVA DE CLASE: A TRAVÉS DE NUESTRA PLATAFORMA WEB. 5horas/semanales
ACCEDE ESCANEANDO EL SIGUIENTE CÓDIGO QR**



-LIBRE ACCESO HASTA OCUPAR 100% DEL AFORO DE LA CLASE

-LA BAJA DE LA ACTIVIDAD SE COMUNICARÁ ANTES DE LA FINALIZACIÓN DEL MES EN CURSO.

BOXEO ADULTOS

50€

Cuota BOXEO

-14h semanales de BOXEO

Cuota BOXEO+

65€

-14h semanales de BOXEO

-Acceso piscina

-Gimnasio fitness (+16).

-Descuento en resto de servicios y cursos

CONDICIONES DE RESERVA Y HORARIOS

- RESERVAS A TRAVES DE LA PLATAFORMA WEB**
- Hasta con 7 días de antelación.**
- Cancelación de reserva: hasta 2h antes.**



CURSOS DEPORTIVOS, DE OCTUBRE A MAYO PARA PERSONAS ADULTAS

GRUPO	ACTIVIDAD	DÍAS	HORARIO	ABONO DEPORTE	ABONAD@	NO ABONAD@
N1	NATACIÓN	MARTES Y JUEVES	19.15-20.00H	124.20€	238.10€	362.30€
P1	PILATES	MARTES Y JUEVES	9.15-10.15H			
P2	PILATES	MARTES Y JUEVES	18.30-19.30H			
P3	PILATES	MARTES Y JUEVES	19.30.-20.30H			
H1	HIPOPRESIVOS	LUNES	16.30-17.00	72.50€	139.80€	217.40€
H2	HIPOPRESIVOS	MARTES	11.30-12.00			
H3	HIPOPRESIVOS	JUEVES	20.30-21.00			
D1	DEFENSA PERSONAL	LUNES	20.00-21.30H	124.20€	165.60€	238.10€
T1	TAEKWONDO	MARTES Y JUEVES	20.30-21.30H			
K1	KARATE	LUNES Y MIÉRCOLES	20.00-21.00H			
P1	PADEL	LUNES	19.30-20.30H			
P2	PADEL	LUNES	20.30-21.30H	227.70€	289.90€	362.30€
P3	PADEL	MIÉRCOLES	19.30-20.30H			
P4	PADEL	MIÉRCOLES	20.30-21.30H			

ACTIVIDADES SUBVENCIONADAS POR EL AYUNTAMIENTO: YOGA

DÍAS	HORARIO	ABONAD@	EMPADRONAD@	NO EMPADRONAD@
MARTES Y JUEVES	11.00-12.15h	196.70€	223.60€	279.50€
MARTES Y JUEVES	20.30-21.45H			
LUNES	20.30-21:45H	144.90€	165.60€	207€
MIÉRCOLES	20.30-21.45H			

NOVEDADES

DEFENSA PERSONAL- HAPKIDO

Arte marcial coreano basado en la defensa personal global (golpeos, sueltas, luxaciones, proyecciones, caídas, controles, suelo, armas, etc.)

Recomendable desde distintas perspectivas: Defensa Personal Femenina, seguridad personal, trabajo de la autoestima etc.



	DÍA	HORARIO	ABONO DEPORTE	ABONAD@	NO ABONAD@
DEFENSA PERSONAL	LUNES	20.00-21.30H	124.20€	165.60€	238.10€

INTRODUCCIÓN AL BOXEO para MUJERES

iníciate en un deporte completo, donde podrás desarrollar tus habilidades físicas y sentirte más segura mediante la práctica de la técnica del boxeo.

¡Sin tener que llegar al contacto!

¡PLAZAS LIMITADAS!



15€

Cuota mensual

-1H SEMANAL, VIERNES A LAS 18.00H



CURSOS NATACIÓN , DE OCTUBRE A MAYO. INFANTILES

GRUPO	EDAD	NIVEL	DIAS	HORARIO	ABONADO/A	NO ABONADO/A
ESTIMULACIÓN ACUÁTICA 1-3 AÑOS						
B1	+3 MESES		MARTES Y JUEVES	17:30-18:00H	1 DÍA: 165.60€ 2 DÍAS: 248.40€	1 DÍA: 289.90€ 2 DÍAS: 372.60€
B2	+1,5 AÑOS		MARTES Y JUEVES	18:00-18:30H		
B3	+3 AÑOS		MARTES Y JUEVES	18:30-19:00H		
NATACIÓN CASTELLANO 4-14 AÑOS						
C1	4-5 AÑOS	INICIACIÓN	MARTES	16:30-17:15H	186.30€	279.60€
C2			MIÉRCOLES	17:00-17:45H		
C3	6-7 AÑOS	AVANZADO	LUNES	16:45-17:30H		
C4			MIÉRCOLES	18:30-19:15H		
C5		AVANZADO 2	LUNES	17:30-18:15H		
C6			MIÉRCOLES	17:45-18:30H		
C7	8-14 AÑOS	AVANZADO 2	LUNES	18:15-19:00		
C8		PERFECCIONAMIENTO	MIÉRCOLES	17:30-18:15H		
NATACIÓN EUSKERA 4-14 AÑOS						
E1	4-5 AÑOS	INICIACIÓN	LUNES	17:00-17:45H	186.30€	279.60€
E2			MIÉRCOLES	16:00-16:45H		
E3		AVANZADO	LUNES	17:45-18:30H		
E4			MARTES	17:15-18:00H		
E5	6-7 AÑOS	AVANZADO	MIÉRCOLES	16:45-17:30H		
E6		AVANZADO 2	MARTES	18:00-18:45H		
E7			MIÉRCOLES	16:30-17:15H		
E8			JUEVES	17:15-18:00H		
E9			PERFECCIONAMIENTO	JUEVES		
E10		8-14 AÑOS	PERFECCIONAMIENTO	LUNES		
E11	MIÉRCOLES			17:15-18:00H		



CURSOS ARTES MARCIALES Y DEPORTES DE CONTACTO, DE OCTUBRE A MAYO. INFANTILES



TAEKWONDO						
GRUPO	EDAD	NIVEL	DIAS	HORARIO	ABONADO/A	NO ABONADO/A
T3	6-8 AÑOS	ALEVIN	MARTES Y JUEVES	17.30-18.30H	1 día: 124.20€ 2 días: 165.60€	1 día: 165.60€ 2 días: 238.10€
T4	9-10 AÑOS	INFANTIL		18.30-19.30H		
T5	11-13 AÑOS	CADETE		19.30-20.30H		

KARATE						
GRUPO	EDAD	NIVEL	DIAS	HORARIO	ABONADO/A	NO ABONADO/A
K2	6-8 AÑOS	INICIACIÓN	LUNES	18:00-19:00H	124.10€	165.60€
K3	6-8 AÑOS	COMPETICIÓN	LUNES Y MIERCOLES	18:00-19:00H	165.60€	238.10€
K4	9-13 AÑOS	INICIACIÓN		L: 19-20h X: 17-18h		
K5	9-13 AÑOS	COMPETICIÓN		19:00-20:00		

YOSEIKANBUDO (euskeraz)						
GRUPO	EDAD	NIVEL	DIAS	HORARIO	ABONADO/A	NO ABONADO/A
Y01	6-11 AÑOS		VIERNES	18:00-19:00H	165.60€	238.10€
Y02	12-16 AÑOS			19:00-20:00H		

BOXEO						
GRUPO	EDAD	NIVEL	DIAS	HORARIO	ABONADO/A	NO ABONADO/A
B1	10-15 AÑOS		LUNES Y MIERCOLES	17.00-18.00	176€	248.40€



CURSOS PADEL, DE OCTUBRE A MAYO. INFANTILES

Cursos de 1 hora semanal. Solicitud de cursos intensivos semanales u otros horarios en hoja de inscripción. Los grupos se organizarán según niveles y a criterio del monitor o monitora. INICIACIÓN Y AVANZADO. Edad infantil 8-13 años y juvenil, 14-19 años.

Criterios de adjudicación plaza: preferencia para antiguos participantes y abonados de la instalación.

Horario a solicitar: LUNES A VIERNES DE 16.30 A 19.30H

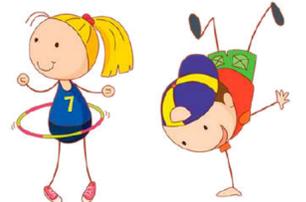
INFANTIL	
186.30€ abonado/a	279.50€ no abonado/a

JUVENIL	
227.70€ abonado/a	289.80€ no abonado/a

ACTIVIDADES SUBVENCIONADAS POR EL AYUNTAMIENTO DE BERRIOZAR



PSICOMOTRICIDAD Y JUEGOS INFANTILES



GRUPO		DIAS	HORARIO	ABONAD@	EMPADRONAD@ en Berriozar	NO EMPADRONAD@ en Berriozar
MUL1	CAST 4-5 AÑOS	LUNES	16:00-17:00H	82.80€	113.90€	145€
MUL2	CAST 6-7 AÑOS		17:00-18:00H			
MUL3	EUSK 4-5 AÑOS	MIÉRCOLES	16:00-17:00H			
MUL4	EUSK 6-7 AÑOS		17:00-18:00H			



ACTIVIDAD FÍSICA PARA PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL: NATACIÓN

Sesiones individuales y personalizadas de intervención acuática que intentan conseguir la autonomía del sujeto en la piscina y fomentar una mejora de la motricidad y por tanto la mejora de su día a día. Se abarca todo tipo de necesidades, tanto físicas como cognitivas y en todos los rangos de edad y grado de necesidad. Más información personalizada con el coordinador del programa.

GRUPO	TIEMPO	DIAS	ABONAD@	EMPADRONAD@ en Berriozar	NO EMPADRONAD@ en Berriozar
NAT.ADAP	30 MINUTOS	a concretar	290€	331€	373€
NAT.ADAP	45 MINUTOS	a concretar	373€	497€	569€

INFORMACIÓN CLUBS DEPORTIVOS

MKE

-Baloncesto, gimnasia rítmica, natación
competición

vazquez1810@gmail.com

-Taekwondo

taekwondo@unav.es

BKE

-General

bke@bke.eus

687067266

-Herri kirolak y sokatira.

herrikirolak@bke.eus

-Mendi kirolak y escalada.

mendia@bke.eus

-Pelota

eskupilota@bke.eus

-Atletismo

berriozar2004@hotmail.com

rafael.mediel@gmail.com

NAVARVOLEY

-Voleibol

navarvoley@yahoo.es

CFB

-Futbito

berriozar.cf@gmail.com

EJA

-Cesta punta y frontenis

berriozarjaialai@gmail.com

CKB

-Karate

karateberriozar@gmail.com

CJB

-Judo

mentxug@hotmail.com

CAB

-Ajedrez

ajedrezberriozar@gmail.com

SKB

-Natación sincronizada

sinkroberriozar@gmail.com



INSCRIPCIÓN
CURSOS DEPORTIVOS PERSONAS ADULTAS



INSCRIPCIÓN
CURSOS DEPORTIVOS INFANTILES

 **948 30 17 19**

 **info@berrikilan.es**

 **@polideportivoberrioazar**