



C/ Cendea de Ansoain s/n
Tel. 948 30 17 19 / Fax 948 30 94 34
31013 BERRIOZAR
poliberriozar@sedena.es

abonos, servicios y actividades deportivas
abonu, zerbitzu eta kirol jarduerak



piscina de verano / piscina cubierta / jacuzzi y piscina de relax / gimnasio de fitness y musculación / spinning® / 3 salas de actividades dirigidas / frontón / mini-frontón polideportivo / sauna / solarium / fisioterapeuta / dietista / esteticista / bar-restaurante

PRACTICA DEPORTE
todo el año





ABONO INSTALACIONES / HORARIOS INSTALAZIOETAKO ABONU / ORDUTEGIAK

ABONO INSTALACIONES

ANUAL_ Entrada + cuota mensual.

VERANO_ (del 15 / 6 al 15 / 9) Pago único.

MENSUAL_ (30 días naturales) Pago único.

*Solicitar hoja de precios.

MES DEPORTE_ (30 días naturales)

Incluye acceso a gimnasio fitness y actividades del "abono deporte".

Descuento en resto de actividades y servicios.

HORARIOS

INVIERNO_

De Lunes a Sábado: 08:30 - 22:30

Domingos y festivos: 08:30 - 14:00

VERANO_

Todos los días: 09:00 - 22:00

NUEVAS ACTIVIDADES EN PROGRAMA "ABONO DEPORTE" _

body fit

Clase realizada con una barra y discos de pesos variados, adaptables a cada nivel de entrenamiento, de forma individualizada.

Dirigida por el monitor, es una sucesión de ejercicios de musculación, todos con barra y discos, combinando series y número de repeticiones en cada sesión.

aero-G.A.P.

Con la base del step y coreografías básicas que nos ayuden en el trabajo cardiovascular, tonificaremos de forma específica glúteos, abdomen y pierna.

Más información en [pág. 8](#)

KIROL JARDUERAK **ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

CONDICIONES GENERALES DE INSCRIPCIÓN

PERIODO MÍNIMO DE INSCRIPCIÓN_ 3 meses.

INSCRIPCIÓN_ se realizará durante el mes anterior al inicio de cada curso.

BAJA DE LA ACTIVIDAD_ tendrá que comunicarse antes de la finalización del anterior trimestre o una vez pasados los tres primeros meses.

CONDICIONES ESPECÍFICAS_ cada actividad tiene sus condiciones específicas que se encuentran en la propia hoja de inscripción.

CALENDARIO

trimestre	inicio	final	festivos
INVIERNO	08 / ene	31 / mar	-
PRIMAVERA	01 / abr	14 / jun	jueves, viernes y lunes de S.S.
VERANO	01 / ago	30 / sep	15 / ago
OTOÑO	01 / oct	22 / dic	12 / oct + 01 / nov + 03-06-08 / dic

Atención los puentes de descanso entre días festivos. Mirar calendario en sala de actividades o piscina.

BLOQUES DE ACTIVIDADES

actividad	duración	inscripción	frecuencia de pago
ABONO DEPORTE	anual	todo el año	trimestral
CURSOS NATACIÓN	cuatrimestral	septiembre y enero	cuatrimestral
MÉTODO PILATES	oct - may	septiembre y enero	mensual
KICK BOXING	anual	todo el año	mensual
SPINNING®	anual	todo el año	clase/mensual
ACT.JUVENILES	oct - may	septiembre y enero	cuatrimestral





ABONO DEPORTE KIROL ABONU

30 horas semanales de actividades variadas

SALA DE MUSCULACIÓN Y CARDIOVASCULAR _ AÉROBIC I Y II _ AERO-TONO
 STEP I y II _ BODY-FIT _ AQUAGIM _ GIMNASIA SUAVE _ AERO-G.A.P.
 YOGA _ BAILES DE SALÓN Y LATINO I _ BAILES LATINOS II

ACTIVIDAD ANUAL

_ 4 periodos trimestrales.

DURACIÓN

_ según calendario de actividades (p/ 03)

HORARIOS E INSCRIPCIÓN

_ consultar planificación de horarios.
 Cualquier día del año.

Nota de interés_

La cuota se considerará activa mientras no comunique el propio abonado la baja de la actividad, incluido el trimestre de verano. La baja de la actividad o la modificación de la misma, hay que comunicarla antes de la finalización del trimestre anterior.

2 modelos de abono deporte

GIMNASIO

_ Sala de fitness y musculación.

GIMNASIO + ACTIVIDADES

_ Sala de fitness y musculación.

_ Sobre una planificación de 30 horas semanales de actividades variadas, reserva de plaza en dos horas semanales de actividades dirigidas. Para el resto de actividades, se puede acudir en horario libre, siempre y cuando haya sitio en la sala.

[Consulta plantilla de horarios.](#)



Descuentos

Los poseedores del "Abono Deporte" podrán disfrutar de los siguientes descuentos en otros servicios y actividades:

- _ Curso de método Pilates (50%)
- _ Kick Boxing (50%)
- _ Alquiler de frontón (50%)
- _ Sauna seca y húmeda (50%)
- _ Spinning® (25%)
- _ Cursos de natación (25%)
- _ Solarium (25%)
- _ Servicio de masajista, dietista y esteticista (10%)

AEROBIC

Actividad cardiovascular con ritmo musical y diferentes estilos. Disfruta de las mejores coreografías.

STEP

Apoyado en el material de steps, su objetivo principal es la mejora de la resistencia aeróbica trabajada en base a un acompañamiento musical, mediante ejercicios globales de intensidad moderada.

BODY-FIT

Clase realizada con una barra y discos de pesos variados, adaptables a cada nivel de entrenamiento, de forma individualizada.

Dirigida por el monitor, es una sucesión de ejercicios de musculación, todos con barra y discos, combinando series y nº de repeticiones en cada sesión.

AERO-TONO

A partir de una parte aeróbica sencilla, tonificación muscular localizada y general de todo el cuerpo utilizando material diverso, balones, gomas, mancuernas, etc.

AERO-G.A.P.

Con la base del step y coreografías básicas que nos ayuden en el trabajo cardiovascular, tonificaremos de forma específica glúteos, abdomen y pierna.

AQUAGIM

El aquagim permite mejorar nuestro estado físico uniendo la actividad física a las posibilidades del medio acuático.

GIMNASIA SUAVE

Actividad deportiva para adultos que se practica en grupo y cuya finalidad es la

mejora de la forma física para esas personas que habían abandonado la práctica deportiva. Es idónea para personas sedentarias.

YOGA

Trata la salud y perfección corporal para que las personas, por sí mismas, consigan armonía entre cuerpo y mente, relajándose mental y corporalmente a partir de una buena colocación corporal.

BAILES I

Elementos básicos tanto de salón como de latino. Repaso general de los más populares bailes: vals, boleros, mexicanas, pasodoble, etc.

LATINOS II

Son la modalidad de baile más extendidos, gracias a la salsa, bachata, chachachá y rueda cubana.



CURSOS DE NATACIÓN UR-JARDUERAK

ACTIVIDAD CUATRIMESTRAL

_ octubre-enero y febrero-mayo

DURACIÓN

_ según calendario de actividades (p/ 03)

HORARIOS E INSCRIPCIÓN

_ se presentará con 15 días de antelación al inicio de los mismos.

ESTIMULACIÓN ACUÁTICA para bebés de 3 meses a 3 años

Sesiones de familiarización con el medio acuático para bebés de 6 meses a 3 años. padres e hijos combinan ejercicios y juegos en el agua que favorecen el dominio del medio. El objetivo es disfrutar del agua, no el aprendizaje de la natación.



NATACIÓN INFANTIL

_Iniciación 1

Sólo se mete en el agua con manguitos. Tiene algún miedo al agua sin sus padres.

_Iniciación 2

Se defiende en el agua sin manguitos y sin sus padres al lado.

_Avanzado

Nada en el agua media piscina sin ayuda de material. No tiene ningún miedo sin sus padres. Tiene coordinación de braza-pierna a la vez.

NATACIÓN ADULTOS

Cursos de aprendizaje de nivel de iniciación o avanzado, para aprender a flotar y nadar o bien para perfeccionar estilo.

MÉTODO PILATES

CURSOS OCTUBRE-MAYO

_ diferentes grupos y horarios. Nivel I y II.

DURACIÓN

_ según calendario de actividades (p/ 03)

HORARIOS E INSCRIPCIÓN

_ se conocerá con 15 días de antelación al inicio de éstos. 2º plazo de inscripción en el mes de enero.



¿qué es?

Pilates es un método de acondicionamiento físico creado por Joseph Pilates hace más de 80 años.

Reúne la filosofía del ejercicio occidental (más dinámico y centrado en la física muscular) con la oriental, que trabaja el control corporal y la fluidez, basándose en la respiración y la relajación activa.

objetivos

- _ mejorar la flexibilidad
- _ fortalecer las articulaciones
- _ conseguir la armonía entre el cuerpo y la mente.
- _ método basado en gimnasia correctiva que lo hace ideal para procesos de rehabilitación y mejorar secuelas de trastornos como la osteoporosis y escoliosis.

KICK BOXING

ACTIVIDAD ANUAL

_ grupo único. 16 años en adelante.
_ salvo mes de julio

DURACIÓN

_ según calendario de actividades (p/ 03).

HORARIOS E INSCRIPCIÓN

_ grupo único. Inscripción cualquier día del año.

¿qué es?

El Kick Boxing combina patadas y golpes de puño, y en él tu cuerpo está en íntima relación con tu mente. El contacto personal es muy importante porque se basa en movimientos de ataque y defensa personal entre dos adversarios.

objetivos

- _ quemar calorías y definir musculatura.
- _ incrementar fuerza y resistencia cardiopulmonar.
- _ practicar otros ejercicios. Saltar la cuerda, correr y hacer abdominales.
- _ aumentar la coordinación y velocidad de reacción.
- _ aprender una técnica de autodefensa.
- _ elevar tu autoestima.





SPINNING®

GAZTE JARDUERAK ACTIVIDADES JUVENILES

ACTIVIDAD ANUAL

- _ salvo el mes de julio.

DURACIÓN

- _ todo el año según calendario de actividades (p/ 03).

HORARIOS E INSCRIPCIÓN

- _ clases individuales.
- _ bonos de 5 y 10 clases.
- _ cuota mensual de medio día y jornada completa.

Información y reserva de clases en recepción.
24 horas semanales de lunes a sábado.
Consulta plantilla de horarios.

¿qué es?

Es un viaje virtual a través de la música, en donde buscamos imitar una ruta de ciclismo.

programa "spinning y nutrición"

Combina un seguimiento dietético con un entrenamiento personalizado. Pierde peso en 8 semanas de entrenamiento y dieta.

Entrena sobre tus propias posibilidades y encuentra tu dieta ideal.

Recoge información en recepción.

objetivos

- _ en una clase de 45' se queman entre 500 y 800 kilocalorías.
- _ preparación física para diferentes modalidades deportivas (rendimiento deportivo).
- _ aumenta el nivel de concentración y motivación personal.
- _ reduce y elimina la tensión y el estrés diarios.



CURSOS OCTUBRE-MAYO

- _ dirigido a jóvenes de 10 a 16 años.

DURACIÓN

- _ según calendario de actividades (p/ 03).

HORARIOS E INSCRIPCIÓN

- _ durante el mes de septiembre.
- _ 2º plazo de inscripción en el mes de enero.

TAEKWONDO JUVENIL

El Taekwondo es un arte marcial moderno de Corea que se distingue de otros artes marciales por la rapidez, altura y combinación de sus patadas.

objetivos

- _ lograr un buen estado físico mediante participación activa.
- _ mejorar la disciplina mental y el equilibrio emocional.
- _ desarrollar un sentido de responsabilidad con uno mismo y con los demás.
- _ aprender técnicas de autodefensa.

AERO-BATUCA JUVENIL

Actividad juvenil que combina la actividad física aeróbica, imprescindible para coger un buen estado de forma y quemar calorías, evitando así problemas de sobrepeso.

Divertidas coreografías con la música más actual del momento.

objetivos

- _ actividad física recomendada para la edad juvenil.
- _ actividad "quemagrasas" debido a su condición aeróbica.
- _ desarrolla el sentido del ritmo y la coordinación a través de la música y las coreografías.
- _ divertida y amena como ninguna otra actividad.





OTROS SERVICIOS BESTE ZERBITUZUAK

frontón

- _ reserva exclusiva por abonados, los cuales pueden acompañarse de no abonados.
- _ reserva anticipada durante la misma semana.
- _ solicitud reserva trimestral en recepción.

polideportivo

- _ prioridad de reserva abonados y colectivos de Berriozar.
- _ descuento grupo mínimo de 6 abonados.
- _ periodo de reserva anual: durante los meses de julio y agosto.

salas de actividades

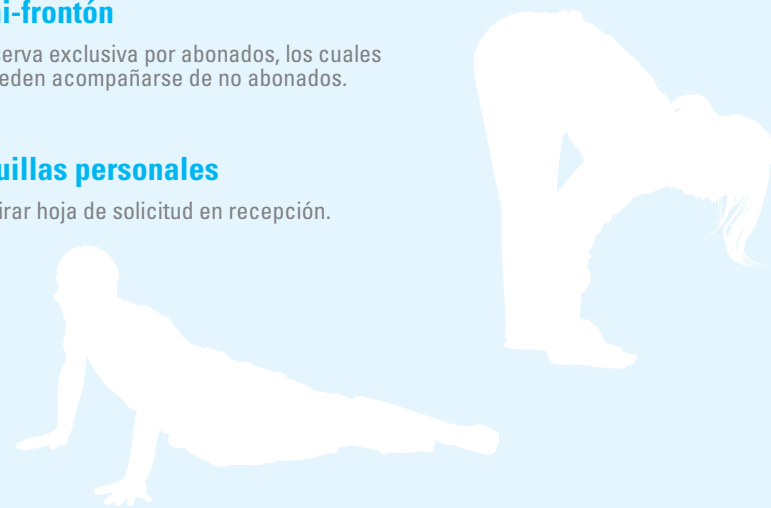
- _ disponibles para entrenamientos individuales y/o grupos, ensayos... sin ánimo de lucro.

mini-frontón

- _ reserva exclusiva por abonados, los cuales pueden acompañarse de no abonados.

taquillas personales

- _ retirar hoja de solicitud en recepción.



OSASEN ZERBITZUA SERVICIO DE SALUD

sauna seca y húmeda

Se puede utilizar indistintamente la sauna seca y la húmeda, así como la zona de relax. Exclusivo para abonados.

Pago individual por sesión.



solarium

Reserva de hora y retirada de llave en recepción. Exclusivo para abonados.

Pago individual por sesión.

Disponibles bonos de 10 sesiones.

estética

Llevado a cabo por una Técnico especialista en estética y diplomada en maquillaje, se realizan depilaciones, maquillajes, decoloraciones, limpiezas y tratamientos faciales y corporales junto a manicuras, tintes y permanentes de pestañas.

dietética y nutrición

Llevado a cabo por Diplomada en Dietética y nutrición, ofrece dietas personalizadas para controlar el colesterol, peso, hipertensión, dietas para deportistas, embarazadas, análisis de composición corporal, etc.

fisioterapia y masaje

Fisioterapeuta diplomada, Masaje terapéutico, relajante, geriátrico y deportivo.

TARIFAS

ESTETICA, DIETÉTICA Y FISIOTERAPIA

Tres tipos:

- _ abonados de la instalación
- _ "abono deporte" (10% descuento)
- _ no abonados (15% incremento).