

Hasi » Buka	Espazioa	●○○○○○○○	○●○○○○○○	○○●○○○○○	○○○●○○○○	○○○○●○○○	○○○○○●○○	○○○○○○●●
08.00 » 21.30	F	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS		
08.10 » 09.00	IG		AQUAGYM		AQUAGYM	AQUATONIC		
08.30 » 09.25	F		CICLO EUSKERA		CICLO EUSKERA			
09.00 » 09.55	4S - B	HIPO-YOGA		HIPO-YOGA				
09.00 » 13.30	F						FITNESS	
09.30 » 10.25	F					CICLO INDOOR		
09.30 » 10.25	2S	YOGA		YOGA				
09.30 » 10.25	4S - A	AEROBIC	GAPC	AEROBIC	GAPC	BODY POWER		
09.30 » 10.25	4S - B		PILATES		PILATES			
10.00 » 10.55	F						CICLO INDOOR	
10.00 » 10.55	4S - B	STRETCHING		TBT - TOTAL BODY TRAINING				
10.30 » 11.25	F	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR				
10.30 » 11.25	4S - B		HIPO-YOGA		HIPO-YOGA			
10.30 » 11.25	4S - A		DANTZAK 0		DANTZAK 0			
10.30 » 11.25	FR - ERB	AEROYOGA		AEROYOGA				
11.00 » 11.55	4S - B					YOGA INTEGRAL		
11.00 » 11.55	F						CICLO INDOOR	
11.00 » 11.55	4S - B	PILATES		PILATES				
12.00 » 12.55	4S - B	PILATES		PILATES				
13.45 » 14.40	FR - ERB		AEROYOGA		AEROYOGA			
14.00 » 14.55	4S - A	BODY POWER		BODY POWER				
14.45 » 15.40	F	CICLO EUSKERA	CICLO INDOOR	CICLO EUSKERA	CICLO INDOOR			
15.00 » 15.55	4S - B	PILATES		PILATES				
16.30 » 17.25	2S	HIPO-STRETCHING		HIPO-STRETCHING				
16.30 » 17.25	4S - A	ZOOMBA		ZOOMBA		ZOOMBA		
16.30 » 17.25	4S - B		STRETCHING		STRETCHING			
17.30 » 18.25	4S - A	TOTAL CORE	LATIN DANCE 0-1	TOTAL CORE	LATIN DANCE 0-1			
17.30 » 18.25	4S - B	PILATES		PILATES				
18.00 » 18.55	F	CICLO INDOOR	CICLO EUSKERA	CICLO INDOOR	CICLO EUSKERA			
18.00 » 18.55	4S - B		PILATES		PILATES			
18.30 » 19.25	4S - A	ZOOMBA	BODY POWER	ZOOMBA	BODY POWER			
18.30 » 19.25	4S - B	PILATES		PILATES				
18.30 » 19.25	FR			PATINAJE				
19.00 » 19.55	F	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR			
19.15 » 20.05	IG	AQUAGYM		AQUAGYM				
19.30 » 20.25	4S - A	BODY POWER	GAPC	BODY POWER	GAPC			
19.30 » 20.25	2S		PILATES		PILATES			
19.30 » 20.25	4S - B	HIPO-STRETCHING		HIPO-STRETCHING				
20.00 » 20.55	2S	YOGA		YOGA				
20.00 » 20.55	4S - B		TBT - TOTAL BODY TRAINING		TBT - TOTAL BODY TRAINING			
20.30 » 21.25	4S - A	TBT - TOTAL BODY TRAINING		TBT - TOTAL BODY TRAINING				

*** AEROYOGA**
Nabarmendutako jarduera
Actividad destacada

Hazkunde pertsonale-rako metodo artistiko bat da, esekidura eta grabitaterik eza sormena, desblokeoa, tonizitatea, detoxifikazioa, luzamendua, indarra, elastikotasuna eta hazkunde fisikoa sustatzeko plataforma gisa erabiltzen dituen.

Es un método artístico de crecimiento personal que utiliza la suspensión y la ingravidez como plataforma para fomentar la creatividad, el desbloqueo, la tonicidad, detoxificación, estiramiento, fuerza, elasticidad, y crecimiento físico.

●●●○○○○○ 10:30 » 11:25.
○○●○○○○○ 13:45 » 14:40.

Goza itzazu nahibeste
Disfrútalas sin limite por

44 €
hilean | mensuales

Inicio » Final	Espacio	Espazioak	IG	Igerilekua	K	Kantxa	F	Fitness	2S	Erabilera Anitzeko Aretoa	4S-A	4. solairua A Aretoa	4S-B	4. solairua B Aretoa	FR	Frontoia
		Espacios		Piscina		Cancha		Fitness		Sala Multiusos		Planta 4 - Sala A		Planta 4 - Sala B		Frontón

MASTERCLASS YOGA

Irakaslea / Instructora
ELENA NAZARET

Egintza honen onurarako
Acto en beneficio de
CRUZ ROJA

Dohaintza - Inskripzioa
Donativo - Inscripción
5 €

Maiatzak 14 | 14 de Mayo

11:00

Pilotalekua | Fronton
ARITZMENDI

Izen-emateak Udal Kirolegian
maiatzaren 12ra arte
Inscripciones en el Polideportivo
Municipal hasta el 12 de mayo

Jolasaren Nazioarteko Eguna
Día Internacional del Juego

Kiri Pailazoa / Payaso Kiri
Hastapena / Inicio: 11:00 » 12:30.
Hobekuntza / Perfeccionamiento:
12:30 » 14:00.

Jolas erraldoiak / Juegos gigantes
Kirol jokoak / Juegos deportivos
Egurrezko jolasak / Juegos de madera
Betiko jolasak / Juegos de siempre
Mahai-jokoak / Juegos de mesa
Jolas libreak / Juegos libres
3x3 Txapelketa
Jaurtiketa libreen erakustaldia /
Exhibición tiros libres

Maiatzaren 28a | 28 de Mayo

17:00 » 20:00

Orbe Kardenala Plaza
Plaza Cardenal Orbe

¡Te esperamos!
Anima zaitez!

* Euria egiten badu, Merkatu Plazan egingo da.
* En caso de lluvia se celebrará en la Plaza del Mercado

MASTERCLASS PARKOUR

Bi txanda / Dos turnos:
Hastapena / Iniciación:
11:00 » 12:30.
Hobekuntza / Perfeccionamiento:
12:30 » 14:00.

16 urtetik gorakoak
Mayores de 16 años

Ekainaren 5ean | 5 de junio

11:00 » 14:00

Martxoak 8 Enparantza
Plaza 8 de Marzo

Izena-ematea / Inscripciones:
https://web.bizkaia.eus/eu/kirolak/parkour

/IndarrezADD
@indarrez_add
Indarrez



ermu@kirolak

vida activa y saludable
Bizitza aktiboa eta osasungarria

SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES
UDAL KIROL ZERBITZUA

Ordutegiak | Horarios

MAB ●●●●●○○○ 08:00 » 21:30
○○○○○○●○ 09:00 » 13:30 | 16:00 » 20:00
○○○○○○●○ 09:00 » 13:30

Betiondo ●●●●●○○○ 09:15 » 13:00 | 16:00 » 21:30
○○○○○○●○ 08:30 » 14:30 | 16:00 » 20:30
○○○○○○●○ 08:30 » 13:30

06/27tik 07/22ra | del 27/06 al 22/07
●●●●●○○○ 17:00 » 21:00
○○○○○○●○ 09:30 » 13:00
○○○○○○●○ Itxita / Cerrado

Harrera | Recepción
943 17 90 90 MAB
943 17 03 03 Betiondo

kiroldegia@udalermua.net

Bulegoa | Oficina
943 17 92 18

kirolak@udalermua.net

APP-a | APP
www.kirolak.ermua.es
www.kirolaonline.ermua.net
(web eragiketak | operaciones web)
@ermuakirolak



LG-BI 747-2022

Helduen Zuzenduriko Jarduerak | Actividades Dirigidas Personas Adultas

Jarduera Actividad	Adina Edad	Egunak Días	Ordutegia Horario	Aretoa Sala	Kuota Cuota
FITNESS	16+	●●●●● ○○ ○○○○○ ●○	08.00 » 21.30 09.00 » 13.30	P1	35.40 54.90
AEROBIC	12+	●○○○○ ○○ ○○●○○ ○○	09.30 » 10.25 09.30 » 10.25	P4 - A P4 - A	13.95 21.70
TBT - TOTAL	16+	●●●○○ ○○ ○○●○○ ○○ ○○●○○ ○○	20.30 » 21.25 20.00 » 20.55 10.00 » 10.55	P4 - A P4 - B P4 - B	26.80 41.45 13.95 21.70
TOTAL CORE	16+	●○○○○ ○○ ○○●○○ ○○	17.30 » 18.25 17.30 » 18.25	P4 - A P4 - A	13.95 21.70
BODY POWER	16+	●●●○○ ○○ ●●●○○ ○○ ●●●○○ ○○ ○○○○● ○○	14.00 » 14.55 19.30 » 20.25 18.30 » 19.25 09.30 » 10.25	P4 - A P4 - A P4 - A P4 - A	26.80 41.45 13.95 21.70
ESKALADA	12+	○○●○○ ○○	19.00 » 20.00	BET	16.30 25.25
YOGA INTEGRAL	12+	○○○○● ○○	11.00 » 11.55	P4 - B	16.30 25.25
YOGA	12+	●●●○○ ○○ ●●●○○ ○○	09.30 » 10.25 20.00 » 20.55	P2 P2	30.25 46.80
AEROYOGA	12+	●●●○○ ○○ ○○●○○ ○○	10.30 » 11.25 13:45 » 14:40	FR - ERB FR - ERB	30.25 46.80
HIPO-YOGA	12+	●○○○○ ○○ ○○○○○ ○○ ○○○○○ ○○ ○○○○○ ○○ ○○○○○ ○○	09.00 » 09.55 10.30 » 11.25 09.00 » 09.55 10.30 » 11.25	P4 - B P4 - B P4 - B P4 - B	16.30 25.25
HIPO-STRETCHING	12+	●○○○○ ○○ ●○○○○ ○○ ○○○○○ ○○ ○○○○○ ○○	16.30 » 17.25 19.30 » 20.25 16.30 » 17.25 19.30 » 20.25	P2 P4 - B P2 P4 - B	16.30 25.25
ZOOMBA	12+	●○○○○ ○○ ●○○○○ ○○ ○○○○○ ○○ ○○○○○ ○○ ○○○○○ ○○	16.30 » 17.25 18.30 » 19.25 16.30 » 17.25 18.30 » 19.25 16.30 » 17.25	P4 - A P4 - A P4 - A P4 - A P4 - A	13.95 21.70

Jarduera Actividad	Adina Edad	Egunak Días	Ordutegia Horario	Aretoa Sala	Kuota Cuota
CICLO INDOOR	13+	●○○○○ ○○ ●○○○○ ○○ ●○○○○ ○○ ○○○○○ ○○ ○○○○○ ○○ ○○○○○ ○○	10.30 » 11.25 18.00 » 18.55 19.00 » 19.55 14.45 » 15.40 19.00 » 19.55 09.30 » 10.25 10.00 » 10.55 11.00 » 11.55	P1 P1 P1 P1 P1 P1 P1	30.25 46.80 16.30 25.25
CICLO INDOOR EUSKARAZ	13+	●○○○○ ○○ ●○○○○ ○○ ●○○○○ ○○	14.45 » 15.40 08.30 » 09.25 18.00 » 18.55	P1 P1 P1	30.25 46.80
STRETCHING	12+	●○○○○ ○○ ●○○○○ ○○ ○○○○○ ○○	10.00 » 10.55 16.30 » 17.25 16.30 » 17.25	P4 - B P4 - B P4 - B	16.30 25.25
PILATES	12+	●○○○○ ○○ ●○○○○ ○○ ●○○○○ ○○ ●○○○○ ○○ ●○○○○ ○○ ●○○○○ ○○ ●○○○○ ○○ ●○○○○ ○○ ●○○○○ ○○	11.00 » 11.55 12.00 » 12.55 15.00 » 15.55 17.30 » 18.25 18.30 » 19.25 09.30 » 10.25 18.00 » 18.55 19.30 » 20.25	P4 - B P4 - B P4 - B P4 - B P4 - B P2 P2	30.25 46.80
GAPC	12+	●○○○○ ○○ ●○○○○ ○○ ○○○○○ ○○ ○○○○○ ○○	09.30 » 10.25 19.30 » 20.25 09.30 » 10.25 19.30 » 20.25	P4 - A P4 - A P4 - A P4 - A	13.95 21.70
BAILES	12+	●○○○○ ○○ ●○○○○ ○○	10.30 » 11.25 17.30 » 18.25	P4 - A P4 - A	26.80 41.45
GAZTE KIROLA	12 » 18	●○○○○ ○○	17.30 » 18.25	P4 - B / K	26.80 41.45
PATINAJE	18+	○○○○○ ○○	18.30 » 19.25	FR	13.95 21.70
AAFF MAYORES	55+	●○○○○ ○○ ●○○○○ ○○	09.30 » 10.30 10.30 » 11.30	PT PT	94.50

* Berria | Nuevo ●●●●●|●● Asteko eguna | Día de la semana

Haurren Zuzenduriko Jarduerak | Actividades Dirigidas Infantiles

Jarduera Actividad	Maila Nivel	Adina Edad	Egunak Días	Ordutegia Horario	Aretoa Sala	Kuota Cuota
IRRISTAKETA PATINAJE		4+ 4+ 4+	●○○○○ ○○ ○●○○○ ○○ ○○○●○ ○○	17.30 » 18.25 17.30 » 18.25 17.30 » 18.25	FR FR FR	13.95 21.70
ESKALADA	0 - 1 0 - 1	4 > 7 8 > 12	○○●○○ ○○ ○○●○○ ○○	17.00 » 18.00 18.00 » 19.00	BET BET	16.30 25.25
DANTZA	0 - 1 0 - 1	4+ 4+	○○●○○ ○○ ○○○●○ ○○	17.30 » 18.25 16.30 » 17.25	P4 - B P4 - A	13.95 21.70
RITMIKA	0 0 0 0	6+ 6+ 6+ 6+	●○○○○ ○○ ○●○○○ ○○ ○○○●○ ○○ ○○○●○ ○○	17.30 » 18.25 16.30 » 17.25 18.30 » 19.25 16.30 » 17.25	PT PT PT PT	13.95 21.70

Helduen Uretako Jarduerak | Actividades Acuáticas Personas Adultas

Jarduera Actividad	Maila Nivel	Adina Edad	Egunak Días	Ordutegia Horario	Aretoa Sala	Kuota Cuota
AQUAGYM	0 0	12+ 12+	●○○○○ ○○ ●○○○○ ○○	19.15 » 20.05 08.10 » 09.00	PS PS	26.80 41.45
AQUATONIC	0	12+	○○○○○ ○○	08.10 » 09.00	PS	13.95 21.70
IGERIKETA	0 0 > 1 1 1	14+ 14+ 14+ 14+	●○○○○ ○○ ●○○○○ ○○ ●○○○○ ○○ ●○○○○ ○○	09.50 » 10.40 20.00 » 20.50 20.05 » 20.55 09.50 » 10.40	PS PS PS PS	26.80 41.45

Haur Igeriketa Eskola | Escuela Infantil de Natación

Jarduera Actividad	Maila Nivel	Adina Edad	Egunak Días	Ordutegia Horario	Aretoa Sala	Kuota Cuota
JAIOBERRIAK BEBÉS	-	6-18M	○○○○○ ●○	12.25-13.00	PS	26.80 41.45
2 URTE 2 AÑOS	-	>2019 >2019	○○○○○ ●○ ○○○○○ ●○	10.25-11.00 11.50-12.25	PS PS	
ZAPABURUA RENACUAJO	0	>2018 >2018 >2018 >2018	○○○○○ ○○ ○○○○○ ○○ ○○○○○ ○○ ○○○○○ ○○	16.45-17.30 17.30-18.15 18.10-18.55 11.05-11.50	PS PS PS PS	22.95 35.50
AHATEA PATO	1	>2017	○○○○○ ○○	18.35-19.20	PS	26.80 41.45
ITSAS-TXAKURRA FOCA	3	>2017 >2017 >2017 >2017 >2017 >2017 >2017	●○○○○ ○○ ●○○○○ ○○ ●○○○○ ○○ ●○○○○ ○○ ●○○○○ ○○ ●○○○○ ○○ ●○○○○ ○○	16.35-17.20 17.30-18.15 18.30-19.15 16.45-17.30 17.40-18.25 18.30-19.15	PS PS PS PS PS PS	13.95 21.70
		>2017	○○○○○ ○○	18.15-19.00	PS	13.95 21.70
	3+	>2017 >2017	●○○○○ ○○ ●○○○○ ○○	17.50-18.35 18.00-18.45	PS PS	26.80 41.45
	3-4 3-5	>2017 >2017	●○○○○ ○○ ●○○○○ ○○	16.45-17.30 16.35-17.20	PS PS	
IZURDEA DELFÍN	4-5	>2017 >2017 >2017	●○○○○ ○○ ●○○○○ ○○ ●○○○○ ○○	16.35-17.20 17.00-17.45 17.40-18.25	PS PS PS	
MARRAZOA TIBURÓN	5	>2013	○○○○○ ○○	17.30-18.15	PS	
MARRAZOA TIBURÓN	5-6	>2013 >2013	●○○○○ ○○ ●○○○○ ○○	18.00-18.45 18.45-19.30	PS PS	
KIROL IGERIKETA NATACIÓN DEPORTIVA	6	>2013 >2013	●○○○○ ○○ ●○○○○ ○○	17.00-17.45 17.50-18.35	PS PS	

Igeriketa trinkoa | Intensivos natación

Jarduera Actividad	Maila Nivel	Adina Edad	Datak Fechas	Ordutegia Horario	Kuota Cuota
ZAPABURUA RENACUAJO	0	>2018	●○○○○ ○○ Ekainaren 28tik uztailaren 21era Del 28 de junio al 21 de julio	10.00 » 10.45 18.30 » 19.15	44.00 68.30
AHATEA PATO	1	>2017	●●●●● ○○ Ekainaren 27tik uztailaren 22ra Del 27 de junio al 22 de julio	11.00 » 11.45 17.30 » 18.15	60.40 109.50
DORTOKA TORTUGA	2				
ITSAS-TXAKURRA FOCA	3			10:00 » 10.45 16:30 » 17.15	60.40 109.50
IZURDEA DELFÍN	4				
MARRAZOA TIBURÓN	5				
KIROL IGERIKETA NATACIÓN DEPORTIVA	6				

Izena ematea: Ekainaren 6tik 22ra bitartean Udak Kiroldegian edo Betiondon.
Inscripciones: Del 6 al 22 de junio en el Polideportivo Municipal o Betiondo.



ARTARRAI M.T.

Hurrengo Irteerak
Próximas Excursiones



T. 638 05 06 34 artarrai.com

MAIATZA | MAYO

7 Camino Santiago 1.etapa Roncesvalles / Orreaga - Zubiri
8 Umeen irteera
13 | 14 | 15 Curso descenso barrancos | Arroiletan aritzeko ikastaroa
14 Travesía Balmaseda - Lanzas Agudas
21 | 22 Picos del Infierno. Pirineos
28 Cueva del Elefante. La Arboleda

EKAINA | JUNIO

4 | 5 Descenso barrancos Guara
11 Gorbea - Suzien Trail
11 Camino Santiago 2ª etapa Zubiri - Iruñea
18 | 19 Macizo Mampodre. Leon
25 | 26 Circo Tromouse-La Munia

UZTAILA | JULIO

2 | 3 Montaña Palentina
9 Travesía Madaria - Monasterio de Kexaa
16 | 17 Respomuso Pico Tebarray
23 Urko 69tan ezetzi!

Kirok ikastaroak | Cursos Deportivos | MAIATZA-EKAINA | MAYO-JUNIO

Artarrai M. T.

Igeriketa Trinkoa | Intensivos Natación

