

GAINERAKO INFORMAZIOA INFORMACIÓN ADICIONAL

- 1. Izen ematea eta ordainketak** <https://ugzm.eus/eu/activities> webgunearen bitartez eginen dira edo beheko QR kodea eskaneatuz. Las inscripciones y pagos se llevarán a cabo mediante la página web <https://ugzm.eus/es/activities> o escaneando el código QR de abajo.
- 2. Izen ematerako orduan, arazoren bat badago, kontaktuan jarri hurrengo helbidean:** kirolak@gzultzamaldea.org. 655 758 464 (09:00-13:00). Si existiese algún problema a la hora de realizar la inscripción contactad en el siguiente email: kirolak@gzultzamaldea.org. 655 758 464 (09:00-13:00).
- 3. Ekintzen lehenengo eguna urriaren 5an izango da.** El día de comienzo de las actividades será el 5 de octubre.
- 4. Irailean inskripzio epe berri bat irekiko da. Jarduera berriak ateratzekotan hemen aterako dira.** En septiembre se abrirá una nueva fecha de inscripción. En caso de más actividades también saldrán aquí.
- 5. Ilkasteroa hasi eta lehenengo 15 egunen barruan, jardueraz aldatzeko eskaera egin daiteke, betiere leku libreak badaude eta dagokion prezio-diferentzia ordainduta, baldin badago. Bestalde, jarduera bertan behera uztea ere eska daiteke; kasu horretan, izen-ematearen % 90 itzuliko da, kudeaketa-gastuak direla eta.** Durante los primeros 15 días desde el inicio del curso, se podrá solicitar un cambio de actividad, sujeto a la disponibilidad de plazas y abonando la diferencia de precio correspondiente, si la hay. Asimismo, en caso de baja, se devolverá el 90% del importe de la inscripción, por motivos de gastos de gestión.
- 6. Epe horretatik aurrera utziz gero, ez bada pisuzko justifikaziorik (gaixotasuna, lesioak...) ez zaio dirurik bueltatuko., gainontzekoan disfrutatzeko geratzen zaionaren proportzionala itzuliko zaio.** Transcurrido dicho plazo sin no existe una justificación de peso (enfermedad, lesiones...) no se procederá a la devolución de la cantidad, debiéndole el resto proporcional a lo que reste por disfrutar.
- 7. Ikastaroko saio bat ematen ez denean, ikastaroak irauten duen saio barruan edo amaieran erreuperatuko da. Ez balitz aukera hori eskaintzea posible izanen, zati proportzionala itzuliko da.** Cuando no se imparta una sesión del curso, se recuperará dentro o al final de esta. Si no fuera posible ofertar esta opción, se devolverá la parte proporcional.
- 8. Ikastaroren bat bertan behera geratzen bada, zati proportzionala itzuliko da. Ez bada talderik osatzen, izen ematerakoan egindako ordainketa osoa itzuliko da.** Si se suspende algún curso, se devolverá la parte proporcional. En caso de no formar grupo, se devolverá el pago completo realizado en el momento de la inscripción.
- 9. € irudia duen ekintza Euskaraz emango da.** Las actividades que tengan el símbolo € se darán en euskera.

IZEN EMATE EPEAK PLAZOS DE INSCRIPCIONES

Plaza mugatuak dira | Plazas limitadas.

a. 2025/26an izen emandakoak: Ekainak 8tik 17ra.

Inscritos en el curso 2025/26: Del 8 al 17 de junio

b. Jarduera berriak(goian seinalatuak): Ekainak 17tik 26ra.

Nuevas actividades (señaladas arriba) 2026/27: del 17 al 26 de junio

*** Plaza erreserbatua egongo da bakarrik ordainketa eginda dagoenean.**

La plaza estará reservada únicamente cuando se realice el pago de esta.

Inscripciones:



Izena eman:



ULTZAMA

ULTZAMALDEA

HERRI KIROL TXIKI | e | (100 | 130€)

- Urritik Maiatzera / De octubre a mayo
- Ostegunak / jueves **18:30-19:30**
- Polikiroldegian / En el polideportivo
- Kirol Jokoetan lehiatuko dira / competirán en Juegos Deportivos de Navarra

ULTZAMALDEA

HERRI KIROL PROMESAK (70€)

- Otsailetik Abuztura / De febrero a agosto
- Ostegunak / jueves **18:30-19:30**
- Polikiroldegian / En el polideportivo
- Udan lehiaketak eta erakustaldiak egingo dira / en verano se harán competiciones y exhibiciones.

SALSA ETA BATXATA (190 | 275€)

- Osteguna / jueves **19:30 – 20:30**
- Larraintzarreko gimnasioan / Gimnasio de Larraintzar

MIX PILATES-YOGA (190 | 275€)

- Astelehen eta asteazken / Lunes y miércoles **18:00 – 19:00**
- Larraintzarreko gimnasioan / Gimnasio de Larraintzar

GAP (190 | 275€)

- Astelehen eta asteazken / Lunes y miércoles **19:00-20:00**
- Polikiroldegian / En el Polideportivo

POWER CYCLING (190 | 275€)

- Astearte eta ostegun / martes y jueves **17:00 – 18:00**
- Larraintzarreko gimnasioan / Gimnasio de Larraintzar

ENTRENAMENDU FUNTZIONALA

(190 | 275€)

I. TALDEA / GRUPO I

- Astearte eta ostegun / martes y jueves **16:00 – 17:00**
- Larraintzarreko gimnasioan / Gimnasio de Larraintzar

II. TALDEA / GRUPO II

- Astearte eta ostegun / martes y jueves **18:00 – 19:00**
- Larraintzarreko gimnasioan / Gimnasio de Larraintzar

YOGA TXARI ELETAREKIN

- Asteartea Larraintzarren eta Ostegunak Olague **19:00-20:30**
- Martes en Larraintzar y jueves en Olague **19:00-20:30**
- Egun bat / Un día: 100 | 140€
- Bi egun / Dos días: 195 | 275€

BOXEOA (190 | 275€)

- Asteartea **20:30-21:30** eta ostiralak **17:15-18:15** / martes **20:30-21:30** y viernes **17:15-18:15**
- Larraintzarreko gimnasioan / Gimnasio de Larraintzar

HIIT (190 | 275€)

- Astelehen eta asteazken / Lunes y miércoles **17:00-18:00**
- Larraintzar

HIIT intentsitate goreneko ariketa laburrak eta atsedenaldiak txandakatzen dituen entrenamendua da, denbora gutxian erresistentzia hobetu eta kaloriak erretzeko oso eraginkorra.

El HIIT es un entrenamiento que alterna intervalos cortos de alta intensidad con descansos, muy eficiente para quemar calorías y mejorar la resistencia en poco tiempo.

ANUE

MIX PILATES-YOGA

GOIZETAN/MAÑANAS (190 | 275€)

- Astelehena eta asteazkena / lunes y miércoles **10:00 – 11:00**
- Olague. Frontoi Ondoko aretoa / Sala junto al Frontón

MULTIKIROLA (BERRIA) (190 | 275€)

- Azarotik aurrera / A partir de noviembre
- Asteazkena / Miércoles **17:30 a 18:30**
- Olagueko Frontoia / Frontón de Olague

BERRANTOLAKETA POSTURALA

REORDENACIÓN POSTURAL (190 | 275€)

17:00etako TALDEA / GRUPO de las 17:00

- Astelehena / lunes **17:00 – 19:00**
- Olague. Erabilera anitzeko gela / Sala Multiusos

19:00etako TALDEA / GRUPO de las 19:00

- Astelehena / lunes **19:00 – 21:00**
- Olague. Erabilera anitzeko gela / Sala Multiusos

ENTRENAMENDU FUNTZIONALA

(190 | 275€)

III. TALDEA / GRUPO III

- Astearte eta ostegun / martes y jueves **18:00 – 19:00**
- Olague. Erabilera anitzeko gela / Sala Multiusos

IV. TALDEA / GRUPO IV (BERRIA)

- Astearte eta ostegun / martes y jueves **19:00 – 20:00**
- Olague. Erabilera anitzeko gela / Sala Multiusos

JUDO (190 | 275€) | e |

- Asteartea / Martes - Osteguna / Jueves **18:00 – 19:00**
- Olague. Tatamia

ATETZ

PILATES (190 | 275€)

- Astelehena / lunes – Asteazkena / miércoles **16:30-17:30**
- Erize

EUSKAL DANTZA TXIKI (65 | 75€) | e |

- Ostirala / viernes **16:30 – 17:30**
- Erize
- ADINAK: 2019tik 2024ra jaiotako haurrak / nacidos y nacidas entra 2019 y 2024

EUSKAL DANTZA HANDI (65 | 75€) | e |

- Ostirala / viernes **17:30 – 18:30**
- Erize
- ADINAK: 2018an baino lehenago jaiotakoak (2018ª barne) / nacidos antes de 2018 (inclusive)

ODIETA

PILATES (BERRIA) (190 | 275€)

- Astelehen eta asteazkenak **18:00-19:00** / Lunes y miércoles de **18:00-19:00**
- Ziaurriz

