



DEBAKO UDAL KIROLDEGIA

Harremana | MOGEL KALEA 18 | kiroldegia@deba.eus
20820, DEBA (GIPUZKOA) | +34 943192262



DEBAKO UDALA

/ BAZKIDETZAK / SOCIOS/AS

	Urtea Anual	6 hilabete Semestral	Hilabetea Mensual
SENITARTEKOA / Familiar	194€	108€	-
BAKARKAKOIA / Individual	134€	82€	37€
LANGABEZIAN / Paro	82€	50€	26€
65+	82€	50€	21€
IKASLE KARNETA / Carnet estudiante	82€	50€	21€
ANIZTASUN FUNTZIONALA / Diversidad funcional	82€	50€	21€

Bazkidetza aldiak urtebetekoak (urtarriletik abendura) edo urte erdikoak (urtarrila-ekaina edo uztaila-abendua) dira. Ekintza edo bazkide bajak, dagokion orria beteaz bideratuko dira. / Los periodos comprenden el año de Enero a Diciembre, o medio año, de Enero a Junio y de Julio a Diciembre. Las bajas de actividades y socio/a se tramitan cumplimentando la hoja correspondiente.

/ ZERBITZUAK / SERVICIOS

	Bazkideak Socios/as	Ez Bazkideak No socios/as	16-18 Bazkideak Socios/as 16-18	16-18 Ez Bazkideak No socios/as 16-18
FITNESS + SAUNA (18+)	0€	6€	0€	3€
KANTXA ANITZA sarrera / Entrada cancha	0€	6€	0€	3€
KANTXA ANITZA alokairua 2ordu / Alquiler cancha 2h	20€	25€	20€	25€
KANTXA ANITZA alokairua+argiteria 2ordu / alquiler+luz 2h	23€	28€	23€	28€
TENIS PISTA alokairua 2ordu / Tenis alquiler 2h	8€	10€	5€	7€
TENIS PISTA alokairua+argiteria 2ordu / Tenis alquiler+luz 2h	10€	12€	7€	9€
TENIS PISTA [16-] alokairua+argiteria 2ordu / Tenis [-16] alquiler+luz 2h			0€	3€

/ EKINTZAK / ACTIVIDADES

	Intentsitatea Intensidad	Saioak Sesiones	Bazkideak Socios/as	Ez Bazkideak No socios/as
KROSSFIT-a	♥♥♥♥♥♥♥♥	(x3)	44€	63€
TOTAL TRAINING-a	♥♥♥♥♥♥♥	(x2)	34€	48€
MULTIFITNESS-a	♥♥♥♥♥♥♥	(x2)	34€	48€
SPINNING-a	♥♥♥♥♥♥♥	(x2)	36€	49€
INDOOR ARRAUNA	♥♥♥♥♥♥♥	(x2)	34€	47€
PILATES REFORMER-ra	♥♥♥♥♥♥♥	(x2)	39€	55€
DANTZA	♥♥♥♥♥♥♥	(x3)	44€	63€
ABS EXPRESS-a	♥♥♥♥♥♥♥	(x2)	19€	21€
MMA (Arte martzial mixtoa)	♥♥♥♥♥♥♥	(x2)	34€	48€
FITNESS LASAIA 80+	♥♥♥♥♥♥♥	(x2)	12€	15€
FITNESS SENIOR 65+	♥♥♥♥♥♥♥	(x3)	12€	15€
FITNESS GAZTEA	♥♥♥♥♥♥♥	(x3)	21€	21€
K-STRETCH	♥♥♥♥♥♥♥	(x2)	39€	55€
SPINNING BIRTUALA	♥♥♥♥♥♥♥	(x10)	19€	37€

/ DESKONTUAK /

Deskontua: 2 ekintza egitean (edo 4 saio astean gutxienez) %25eko deskontua guztira.
/ Descuento: al hacer 2 actividades (o mínimo 4 sesiones a la semana) 25% de descuento en total.

/ ORDUTEGIA. EKINTZA ZUZENDUAK /

	AL L	AR M	AZ X	OG J	OR V	
09:00	09:05 65+	09:05 ♥ 80+	09:05 65+	09:05 ♥ 80+	09:30 <i>B</i> ARRAUNA	09:00
10:00	10:00 65+ - SPINNING	10:00 <i>B</i> PILATES	10:00 65+ - SPINNING	10:00 <i>B</i> PILATES	10:15 65+	10:00
11:00	11:00 65+	11:00 PILATES	11:00 65+	11:00 PILATES	11:15 65+	11:00
12:00		12:00 PILATES		12:00 PILATES		12:00
15:00	15:00 PILATES	15:00 MULTIFITNESS	15:00 PILATES	15:00 MULTIFITNESS	<i>B</i>	15:00
17:00	17:00 <i>B</i> FITNESS Gaztea 15-17 - PILATES	17:00 FITNESS Gaztea 12-14 - PILATES	17:00 <i>B</i> FITNESS Gaztea 15-17 - PILATES	17:00 FITNESS Gaztea 12-14 - PILATES	17:00 FITNESS Gaztea 12-17	17:00
18:00	18:00 PILATES - MMA - ARRAUNA	18:00 <i>B</i> MULTIFITNESS - ♥ K-STRETCH - ARRAUNA	18:00 PILATES - MMA - ARRAUNA	18:00 <i>B</i> MULTIFITNESS - ♥ K-STRETCH - ARRAUNA	18:00 <i>B</i> KROSSFIT I	18:00
19:00	19:00 <i>B</i> KROSSFIT I - PILATES - ABS Express (19:50)	19:00 KROSSFIT II - PILATES - SPINNING	19:00 <i>B</i> KROSSFIT I - PILATES - ABS Express (19:50)	19:00 KROSSFIT II - PILATES - SPINNING	19:00 <i>B</i> KROSSFIT II - DANTZA	19:00
20:00	20:00 <i>B</i> DANTZA	20:00 <i>B</i> TOTAL TRAINING	20:00 <i>B</i> DANTZA	20:00 <i>B</i> TOTAL TRAINING		20:00

♥ Ekintza zuzendu berriak. / Nuevas actividades dirigidas.
Spinning Birtuala ez da bazkideza barmean saltzen. / Spinning Virtual no entra dentro del abono de socio.

/ SPINNING BIRTUALA /

B

AL L	AR M	AZ X	OG J	OR V	LR S	IG D
-	9:45	-	9:45	9:45	9:15	9:15
17:00	-	17:00	-	15:00	10:30	10:30
19:00	18:00	19:00	18:00	18:00	11:45	11:45
20:00	20:00	20:00	20:00	19:30	18:00	-



EKINTZA ZUZENDUAK
ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Kiroldegiko ordutegia / Horario del Polideportivo :

Astelehenetik ostiralera **08.30 - 12.30 & 15.00 - 21.30** De Lunes a viernes
 Larunbata **09.00 - 13.00 & 16.00 - 20.00** Sábado
 Igande eta jai egunak **09.00 - 13.00** Domingos y festivos
 (Mugiment txartelarekin inguruko Kiroldegietara joateko aukera)

/ ENTRENAMENDUA ETA NUTRIZIOA / ENTRENAMIENTO Y NUTRICIÓN

ENTRENAMENDUA / Entrenamiento

40€

NUTRIZIOA / Nutrición

40€

ENTRENAMENDUA + NUTRIZIOA / Entrenamiento+nutrición

70€

/ EKINTZA BERRIAK / NUEVAS ACTIVIDADES

Fitness lasaia

09:05

[80 urtetik gora gomendatua]

Asteartea / M
Osteguna / J

Eguneroko zereginak arazorik gabe egin eta sasoiari mantenduko gaituen bizitza aktibo bat izatea da garrantzitsuen.

Zenbat eta aktiboago irauan, orduan eta hobeto eutsiko diegu gure gaitasun fisiko eta mentalei. Abiapuntu honetatik, "Fitness lasaiak" adin handikoen mugikortasuna eta kognitibitate aktibatu eta autonomia pertsonala ahalbidetza du helburu, koordinazio fisiko-mentalaren bidez. Adin handikoen sedentarismoa, isolamendua edo pasibotasuna ekiditen lagunduko du. Guztiok merezi dugu bizi-kalitate duin eta beteaz gozatea, harreman sozialak elikatu eta pertsonalki ondo sentitzea. Horretarako, bizitza fisiko eta mentala lantzea ezin bestekoa da.

[Recomendado para mayores de 80 años]

Lo importante es tener una vida activa que nos mantenga en forma y poder realizar las tareas cotidianas sin problemas.

Cuanto más activos permanezcamos, mejor mantendremos nuestras capacidades físicas y mentales. Desde este punto de partida, el "Fitness tranquilo" tiene como objetivo activar la movilidad y la cognitividad de las personas usuarias y posibilitar una autonomía personal sin límites mediante la coordinación físico-mental. Ayudará a evitar el sedentarismo, aislamiento o pasividad de las personas mayores. Todos merecemos disfrutar de una calidad de vida digna y plena, alimentar las relaciones sociales y sentirnos bien y satisfechos personalmente, para ello, el cultivo físico y mental es ineludible.

K-Stretch®

18:00

[Gihar kateen luzaketak]

Asteartea / M
Osteguna / J

Jarrera zuzen eta orekatu bat, muskuluek eta artikulazioek ondo funtzionatzeko oinarritzokoa da.

K-Stretch®, bizkarreko min mekanikoa prebenitzeko eta hobetzeko jarrera-entrenamendu sistema da. Jarreraren eta mugimenduaren aldatzeak malgutuz, K-Stretch® hamaka posturalak hauek berreskuratzen eta kate miofasiak modu zehatz eta seguruan birprogramatzen ditu.

Bizkarrezurreko aldatzeetan ere eragin positiboa du (hiperlordosia/hiperzifosia), eta lokomozio aparatuko hainbat problematikaren tratamenduan laguntzen du, hala nola: lumbalgia, zerbikalgia, hernia diskala, protusio diskala, epikondilitisa, tendinitisa, trokanteritisa, plantako faszitisa, artrosia, etab.

[Estiramientos de cadenas musculares]

Una postura correcta y equilibrada es la base para un buen funcionamiento muscular y articular.

El método K-Stretch® está indicado para prevenir, mejorar y corregir el dolor de espalda y las disfunciones musculoesqueléticas de origen mecánico. La hamaca postural K-Stretch® corrige de forma precisa y segura las alteraciones de la postura y del movimiento a través de la re-programación de las cadenas miofasciales.

También, actúa positivamente sobre las alteraciones de la columna (hiperlordosis/hipercifosis) y ayuda en el tratamiento de distintas problemáticas del aparato locomotor como: lumbalgia, cervicalgia, hernia discal, protusión discal, epicondilitis, tendinitis, trocanteritis, fascitis plantar, atrosia de columna, etc.

***Oharra:** Fitness lasaian (80+) eta Fitness Seniorrean (65+) kirol teknikari baten balorazioa pasa beharko da izena emateko.
/Nota: En Fitness lasaia (+80) y Fitness Senior (+65), se debe pasar la valoración de un técnico deportivo para la inscripción.



DEBAIKO UDALA

DEBAIKO UDAL KIROLDEGIA

Astelehenetik ostiralera **08.30 - 12.30 & 15.00 - 21.30** De Lunes a viernes
Larunbata **09.00 - 13.00 & 16.00 - 20.00** Sábado
Igande eta jai egunak **09.00 - 13.00** Domingos y festivos



DEBAKO UDALA

DEBAKO UDAL KIROL DEGIA



2025