

ACTIVIDADES Y SERVICIOS JARDUERAK ETA ZERBITZUAK **2026-2027**

**JORNADAS DE PUERTAS ABIERTAS
ATEAK ZABALTZEKO EGUNAK**

*Del 7 al 11 de septiembre
Irailaren 7tik 11ra*



*Visita nuestra web
Bisitatu gure webgunea*



www.portukirolak.com



Ayuntamiento de
PORTUGALETEko Udala
Área de Deportes
Kirol Saila

portukirolak

- > **SALA FITNESS:** Pando Aisia (abierto domingos y festivos de octubre a junio) y Piscinas Muelle de Churruca.
- > **INCLUYE ACTIVIDADES COLECTIVAS:** Cyclo Indoor, Zumba, Step, Cardiobox, Stretching, HIIT, Body Tono, Abdominales, Body circuit, Cross Training, Suspensión Training, Boxfit...
- > **INCLUYE ACCESO AL BOULDER Y AL ROCÓDROMO.**
- > **FITNESS ARETO:** Pando Aisia (igande eta jaiegunetan irekita, urritik ekainera) eta Churruca Kaiako Igerilekuak.
- > **TALDEKAKO JARDUERAK BARNE DAUDE:** Cyclo Indoor, Zumba, Step, Cardiobox, Stretching, HIIT, Body Tono, Abdominalak, Body circuit, Cross Training, Esekitze-training, Boxfit...
- > **BOULDER ETA ERROKODROMORAKO SARRERA BARNE.**

Infórmate de los horarios de las actividades en recepción.

Informa zaitez harrera-lekuan jardueren ordutegiez.

ACTIVIDADES DE TIERRA MENSUALES Y TRIMESTRALES
HILABETEKO ETA HIRU HILABETEKO LURREKO JARDUERAK

ADULTOS
HELDUAK

Actividad Jarduera	Nivel Maila	L M X J V S D As At Az Os Ot La Ig	Horario Orduetgia	Nº Plazas* Plaza kopurua*	Lugar Lekua
-----------------------	----------------	---------------------------------------	----------------------	------------------------------	----------------

ACTIVIDADES MENSUALES PARA ADULTOS / HELDUENTZAKO HILABETEKO JARDUERAK ≥15 urte / años

Aikido	-		20:30-22:00	8-18	Pando Aisia
Espalda Sana / Bizkar osasuntsua	-		11:15-12:00	8-14	Pando Aisia
			17:30-18:15	8-14	Pando Aisia
Fortalecimiento suelo pélvico Zoru pelbikoa indartu	-		17:30-18:15	8-14	Pando Aisia
			10:15-11:00	8-14	Pando Aisia
			10:30-11:15	8-14	Pando Aisia
Gimnasia / Gimnastika	-		10:30-11:15, 11:30-12:15, 12:30-13:15	12-25	Pando Aisia
			10:30-11:15, 11:30-12:15, 12:30-13:15	12-25	Pando Aisia
Acondicionamiento Físico Prestaketa fisikoa	-		15:30-16:15	12-20	Pando Aisia
Gim. Hipopresiva / Gim. Hipopresiboa	-		11:15-12:00, 19:30-20:15	8-14	Pando Aisia
Pilates / Pilatesa	Nivel 1 / 1.go maila		09:15-10:00, 11:15-12:00, 16:30-17:15, 17:30-18:15, 18:30-19:15, 19:30-20:15, 20:30-21:15	8-14	Pando Aisia
	Nivel 2 / 2. maila		09:15-10:00, 10:15-11:00, 18:30-19:15, 19:30-20:15	8-14	Pando Aisia

ADULTOS HELDUAK

Actividad Jarduera	Nivel Maila	L M X J V S D As At Az Os Ot La Ig	Horario Orduetgia	N° Plazas* Plaza kopurua*	Lugar Lekua	
Taichi	-	● ● ● ● ● ● ●	09:00-10:30, 18:30-20:00	8-14	Pando Aisia	I
Yoga	-	● ● ● ● ● ● ●	09:00-10:30, 18:30-20:00	8-14	Pando Aisia	
Wellness	-	● ● ● ● ● ● ●	10:30-11:15	8-14	Pando Aisia	
CURSOS TRIMESTRALES PARA ADULTOS / HELDUENTZAKO HIRU-HILABETEKO IKASTAROAK					≥15 años / urte	III
Curso de Padel Padel Ikastaroa	Nivel 1 / 1.go maila	● ● ● ● ● ● ●	10:00-11:00, 20:00-21:00	6-6	Pando Aisia	
	Nivel 2 / 2. maila	● ● ● ● ● ● ●	11:00-12:00, 21:00-22:00			
	Nivel 0 / 0. maila	● ● ● ● ● ● ●	19:00-20:00			
	Nivel 1 / 1.go maila	● ● ● ● ● ● ●	19:00-20:00	6-6	LLanos	
	Nivel 2 / 2. maila	● ● ● ● ● ● ●	20:00-21:00			
Escalada / Eskalada	Inicio / Hastapena	● ● ● ● ● ● ●	19:30-21:00	10-12	Zubi Alde	
	Avanzado / Aurreratua	● ● ● ● ● ● ●	19:30-21:00	10-12		

ACTIVIDADES DE TIERRA MENSUALES Y TRIMESTRALES

HILABETEKO ETA HIRU HILABETEKO LURREKO JARDUERAK

JÓVENES
GAZTEAK

Actividad Jarduera	Nivel Maila	L M X J V S D As At Az Os Ot La Ig	Horario Orduategia	Nº Plazas* Plaza kopurua*	Lugar Lekua
ACTIVIDADES MENSUALES PARA JÓVENES / GAZTEEANTZAKO HILABETEKO JARDUERAK					13-16 años / urte I
Fitness Gazte Cyclo Indoor, Zoomba, Escalada/Eskalada, Gimnasia, Natación/Igeriketa, Cardiobox, Bosu, Step... 		● ● ● ● ● ● ●	16:30-17:30	9-14	Pando Aisia
Karate 	-	● ● ● ● ● ● ●	19:30-20:30	8-14	Pando Aisia
ACTIVIDADES TRIMESTRALES PARA JÓVENES / GAZTEEANTZAKO HIRU-HILABETEKO JARDUERAK					13-16 años / urte III
Curso de Padel 	Nivel 1 / 1.go maila	● ● ● ● ● ● ●	16:00-17:00	6-6	Pando Aisia
Padel Ikastaroa	Nivel 2 / 2. maila	● ● ● ● ● ● ●	17:00-18:00		

ACTIVIDADES DE AGUA MENSUALES Y CUATRIMESTRALES

HILABETEKO ETA LAU HILABETEKO URETAKO JARDUERAK

Actividad Jarduera	Nota Oharra	L M X J V S D As At Az Os Ot La Ig	Horario Ordutegia	N° Plazas* Plaza kopurua*	Lugar Lekua
I ACTIVIDADES MENSUALES PARA ADULTOS / HELDUENTZAKO HILABETEKO JARDUERAK				≥15 urte / años	
Natación Embarazadas y Postparto Haurdunentzako eta Erdituondokoentzako Igeriketa	Desde el 3 ^{er} mes 3. hilabetetik aurrera		11:30-12:15	7-10	Pando Aisia
Aquabike	-		20:00-20:45 09:45-10:30, 18:45-19:30	8-14 8-10	Pando Aisia Pisc. Churruca
			10:30-11:15 09:45-10:30, 19:30-20:15	8-14 8-10	Pando Aisia Pisc. Churruca
			10:45-11:30, 19:45-20:30 10:30-11:15, 11:30-12:15, 12:30-13:15, 19:00-19:45	8-10 8-14	Pisc. Churruca Pando Aisia
Aquagym	-		10:45-11:30 09:30-10:15, 19:00-19:45	8-10 8-14	Pisc. Churruca Pando Aisia
			12:30-13:15	8-14	Pando Aisia
			09:30-10:15 17:45-18:30	8-14 8-10	Pando Aisia Pisc. Churruca
Aquamix	-		19:45-20:30	8-14	Pando Aisia

Actividad Jarduera	Nivel Maila	L M X J V S D As At Az Os Ot La Ig	Horario Ordutegia	N° Plazas* Plaza kopurua*	Lugar Lekua
ACTIVIDADES CUATRIMESTRALES PARA ADULTOS / HELDUENTZAKO LAU HILABETEKO JARDUERAK					
≥15 urte / años					
Cursillo Natación Igeriketa Ikastaroa	Iniciación / Hastapena	● ● ● ● ● ● ●	08:30-09:15, 16:00-16:45	7-9	Pando Aisia
		● ● ● ● ● ● ●	20:30-21:15	7-9	Pando Aisia
			08:45-09:45	7-9	Pisc. Churruca
	Perfeccionamiento / Hobekuntza	● ● ● ● ● ● ●	08:30-09:15, 16:00-16:45	7-12	Pando Aisia
		● ● ● ● ● ● ●	20:15-21:00	7-12	Pando Aisia
			08:45-09:45	7-12	Pisc. Churruca
Natación Dirigida Igeriketa Gidatua		● ● ● ● ● ● ●	08:45-09:45	7-12	Pisc. Churruca
			09:15-10:15, 15:00-16:00, 20:15-21:15	7-12	Pando Aisia
		● ● ● ● ● ● ●	08:30-09:30	7-12	Pando Aisia

ACTIVIDADES DE TIERRA MENSUALES Y TRIMESTRALES

HILABETEKO ETA HIRU HILABETEKO LURREKO JARDUERAK

Actividad	Edad	L M X J V S D	Horario	Nº Plazas*	Lugar
Jarduera	Adina	As At Az Os Ot La Ig	Ordutegia	Plaza kopurua*	Lekua

I ACTIVIDADES MENSUALES INFANTILES / HAURRENTZAKO HILABETEKO JARDUERAK

3-14 urte / años

Karate  euskaraz Karatea	5-8 años / urte		17:30-18:30	10-14	Pando Aisia
	9-12 años / urte		18:30-19:30	10-14	Pando Aisia

Actividad	Edad	Nivel	L M X J V S D	Horario	Nº Plazas*	Lugar
Jarduera	Adina	Maila	As At Az Os Ot La Ig	Ordutegia	Plaza kopurua*	Lekua
CURSOS TRIMESTRALES INFANTILES / HAURRENTZAKO HIRU HILABETEKO IKASTAROAK 6-14 urte / años						
Curso Padel  euskaraz Padel Ikastaroa	7-12 años / urte	Nivel 1 / 1.go maila	      	18:00-19:00	8-8	Pando Aisia
		Nivel 2 / 2. maila	      	18:00-19:00	8-8	Llanos
Escalada  euskaraz Eskalada	6-9 años / urte	Iniciación / Hastapena	      	17:30-18:30	9-10	Zubi Alde
			      	17:30-18:30	9-10	Zubi Alde
			      	17:30-19:00	9-10	Zubi Alde
	10-14 años / urte	Iniciación / Hastapena	      	18:30-19:30	9-10	Zubi Alde
			      	18:30-19:30	9-10	Zubi Alde
			      	19:00-20:30	9-10	Zubi Alde

ACTIVIDADES DE AGUA CUATRIMESTRALES

LAU HILABETEKO URETAKO JARDUERAK

BEBÉS E INFANTIL
HAUR-TXIKIAK ETA HAURRAK

Actividad Jarduera	Edad Adina	Nivel Maila	L M X J V S D As At Az Os Ot La Ig	Horario Ordutegia	Nº Plazas* Plaza kopurua*	Lugar Lekua
 Natación para Bebés Haurtxo Igeriketa	6-10 meses / hilabete	-	       	16:00-16:30	3-10	Pisc. Churruca
			       	9:30-10:00	3-10	Pisc. Churruca
	11-15 meses / hilabete	-	       	16:30-17:00	3-10	Pisc. Churruca
			       	10:00-10:30	3-10	Pisc. Churruca
	16-20 meses / hilabete	-	       	17:00-17:30	3-10	Pisc. Churruca
			       	10:30-11:00	3-10	Pisc. Churruca
	21-25 meses / hilabete	-	       	17:30-18:00	3-10	Pisc. Churruca
			       	11:00-11:30	3-10	Pisc. Churruca
	26-30 meses / hilabete	-	       	18:00-18:30	3-10	Pisc. Churruca
			       	11:30-12:00	3-10	Pisc. Churruca
	31-35 meses / hilabete	-	       	18:30-19:00, 19:00-19:30	3-10	Pisc. Churruca
			       	12:00-12:30, 12:30-13:00	3-10	Pisc. Churruca

ACTIVIDADES DE AGUA CUATRIMESTRALES

LAU HILABETEKO URETAKO JARDUERAK

Actividad Jarduera	Edad Adina	Nivel Maila	L M X J V S D As At Az Os Ot La Ig	Horario Ordutegia	N° Plazas* Plaza kopurua*	Lugar Lekua
Familiarización Ohituratzea euskaraz	3 años / urte	-		17:30-18:15, 18:15-19:00	5-12	Pisc. Churruca
				17:30-18:15, 18:15-19:00	5-12	Pisc. Churruca
				17:00-17:45, 17:45-18:30, 18:30-19:15 17:30-18:15, 18:15-19:00	5-12 5-12	Pando Aisia Pisc. Churruca
				12:15-13:00, 13:00-13:45	5-12	Pando Aisia
				12:15-13:00, 13:00-13:45	5-12	Pando Aisia
Cursillo de Natación ** Igeriketa ikastaroa ** euskaraz	4-5 años / urte	Iniciación 1 1. Hastapena		17:00-17:45, 17:45-18:30, 16:45-17:30, 17:30-18:15, 18:15-19:00	7-9 7-9	Pisc. Churruca Pando Aisia
				17:00-17:45, 17:45-18:30, 18:30-19:15	7-9	Pisc. Churruca
				10:00-10:45, 10:45-11:30, 11:30-12:15	7-9	Pando Aisia
		Iniciación 2 2. Hastapena		17:00-17:45, 17:45-18:30 16:45-17:30, 17:30-18:15, 18:15-19:00	7-10 7-10	Pisc. Churruca Pando Aisia
				17:00-17:45, 17:45-18:30, 18:30-19:15	7-10	Pisc. Churruca
				10:00-10:45, 10:45-11:30, 11:30-12:15	7-10	Pando Aisia

BEBÉS E INFANTIL

HAUR-TXIKIAK ETA HAURRAK

Actividad	Edad	Nivel	L M X J V S D	Horario	Nº Plazas*	Lugar
Jarduera	Adina	Maila	As At Az Os Ot La Ig	Ordutegia	Plaza kopurua*	Lekua
	6-14 años / urte	Perfeccionamiento Hobekuntza	● ● ● ● ● ● ●	17:00-17:45, 17:45-18:30 17:00-17:45, 17:45-18:30, 18:30-19:15	7-12 7-12	Pisc. Churruca Pando Aisia
			● ● ● ● ● ● ●	17:00-17:45, 17:45-18:30, 18:30-19:15	7-12	Pisc. Churruca
			● ● ● ● ● ● ●	10:00-10:45, 10:45-11:30	7-12	Pando Aisia
		Iniciación Hastapena	● ● ● ● ● ● ●	18:30-19:15	7-9	Pisc. Churruca
			● ● ● ● ● ● ●	18:15-19:00	7-9	Pando Aisia
			● ● ● ● ● ● ●	09:15-10:00	7-9	Pando Aisia
		Perfeccionamiento Hobekuntza	● ● ● ● ● ● ●	18:30-19:15 18:30-19:15	7-12 7-12	Pisc. Churruca Pando Aisia
			● ● ● ● ● ● ●	18:30-19:15	7-12	Pando Aisia
			● ● ● ● ● ● ●	09:15-10:00	7-12	Pando Aisia

**

Ver más opciones para esta actividad en la siguiente página.

Ikusi jarduera honetako aukera gehiago hurrengo orrialdean.

ACTIVIDADES DE AGUA CUATRIMESTRALES

LAU HILABETEKO URETAKO JARDUERAK

Actividad Jarduera	Edades Adinak	Nivel Maila	L M X J V S D As At Az Os Ot La Ig	Horario Ordutegia	Nº Plazas* Plaza kopurua*	Lugar Lekua
Escuela de Natación Igeriketa Eskola  euskaraz	Nacid@s en 2021-20 2021-20.ean jaiotakoak	Nivel 1 1.go maila	● ● ● ● ● ● ●	17:00-17:45, 17:45-18:30 17:00-17:45, 17:45-18:30	8-12 8-12	Pisc. Churruca Pando Aisia
			● ● ● ● ● ● ●	17:00-17:45, 17:45-18:30, 18:30-19:15	8-12	Pisc. Churruca
			● ● ● ● ● ● ●	11:30-12:15	8-12	Pando Aisia
	Nacid@s en 2019-18 2019-18.ean jaiotakoak	Nivel 2 2. maila	● ● ● ● ● ● ●	17:30-18:30, 18:30-19:30 19:15-20:15	8-12 8-12	Pisc. Churruca Pando Aisia
			● ● ● ● ● ● ●	17:30-18:30, 18:30-19:30 17:30-18:30, 19:15-20:15	8-12 8-12	Pisc. Churruca Pando Aisia
			● ● ● ● ● ● ●	12:15-13:15	8-12	Pando Aisia
Natación Dirigida Igeriketa Gidatua  euskaraz	Nacid@s entre 2011 y 2017 2011 eta 2017 artean jaiotakoak		● ● ● ● ● ● ●	19:15-20:15	8-12	Pando Aisia
			● ● ● ● ● ● ●	17:30-18:30, 19:15-20:15	8-12	
Natación Recreativa Jolaserako Igeriketa  euskaraz	Nacid@s entre 2011 y 2017 2011 eta 2017 artean jaiotakoak		● ● ● ● ● ● ●	18:00-19:00, 19:00-20:00	8-20	Pando Aisia

Actividad	Edades	L	M	X	J	V	S	D	Horario	Nº Plazas*	Lugar
Jarduera	Adinak	As	At	Az	Os	Ot	La	Ig	Ordutegia	Plaza kopurua*	Lekua

Hidroterapia / Hidroterapia	A partir de 3 / 3 urtetik aurrera		16:00-16:45, 16:45-17:30, 17:30-18:15 16:00-16:45, 16:45-17:30, 17:30-18:15	2-4	Pando Aisia
Actividad acuática adaptada	6-14 años / urte		16:45-17:30 17:30-18:15	4-6	Pando Aisia
Uretako jarduera egokitua	≥15 años / urte		17:30-18:15 16:45-17:30	4-6	Pando Aisia

III

Actividad adaptada en sala Jarduera egokitua aretoan	6-14 años / urte		17:30-18:30	4-6	Pando Aisia
			17:30-18:30		
	≥15 años / urte		12:15-13:00	4-6	Pando Aisia
			12:15-13:00		
			18:30-19:30		
		18:30-19:30			

Consultar calendario de la actividad / Egin kontsulta jardueraren egutegian

SERVICIO DE ORIENTACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA

JARDUERA FISIKO ORIENTAZIO ZERBITZUA

TODAS LAS EDADES
ADIN GUZTIAK

PORTUINCLUSIÓN

SOAF

Un servicio municipal que te ayudará a activarte.

Te asesoramos sobre la actividad física adecuada sea cual sea tu edad, capacidad o condición física.

¡Pide tu cita!

Horario

miércoles	17:00-19:30
viernes	09:30-12:00

Aktibo egotera lagunduko dizun udal zerbitzua.

Aholkua emango dizugu zeuretzan zein jarduera fisikoa den egokia, zure adina, gaitasuna eta egoera fisikoa kontuan hartuta.

Izena eman!

Ordutegia

asteazkena	17:00-19:30
ostirala	09:30-12:00

INFO:

94 461 26 00

soaf@portukiolak.com



PROGRAMA 'CONCILIA'

'KONTZILIA EZAZU' PROGRAMA

TODAS LAS EDADES
ADIN GUZTIAK

*Ven a hacer deporte con tu familia. Actividades para
Adultos e Infantiles en la misma franja horaria:*

ADULTOS /HELDUAK

Pilates, Sala Fitness / Fitness Aretoa

*Actividades Tarifa Fitness / Fitnesss Tarifako Jarduerak,
Sala Fitness / Fitness Aretoa*

*Aquamix (Muelle), Aquabike (Muelle), Actividades Tarifa Fitness /
Fitnesss Tarifako Jarduerak, **Sala Fitness** / Fitness Aretoa*

INFANTIL / INFANTIL

Karate

*Padel, Natación 6-14 / 6-14 Igeriketa,
Natación Recreativa / Jolaserako Igeriketa,
Familiarización / Ohituratzea*

*Natación 4-5 / 4-5 Igeriketa,
Escuela Natación / Igeriketa Eskola*

Consulta horarios. / Orduategiak kontsulta itzazu.



OTRAS ACTIVIDADES BESTELAKO JARDUERAK



PERSONAL TRAINER



Servicio individualizado con monitor/a para Actividades de Tierra y Agua, con entrenamientos y programas especializados:

- > Preparación de oposiciones
- > Recuperación de lesiones
- > Zona exclusiva de trabajo

Lur eta Uretako Jarduerak monitorearekin egiteko bakarkako zerbitzua, entrenamendu eta programa espezializatuekin:

- > Oposaketen prestakuntza
- > Lesioen sendatzea
- > Lanerako espazio eskusiboa

OTRAS ACTIVIDADES BESTELAKO JARDUERAK

TODAS LAS EDADES
ADIN GUZTIAK



PROGRAMA 'MUGI ZAITEZ' / 'MUGI ZAITEZ' PROGRAMA

Programa destinado a la promoción de la práctica deportiva con la impartición de diferentes actividades para todo tipo de edades: Divertijuegos, Actividades acuáticas, Cyclo indoor, Taichí, Patinada familiar...

Infórmate de programaciones trimestrales.

Kirol praktika sustatzera zuzendutako programa, askotariko jarduerekin adin guztietarako: dibertijolasak, uretako jarduerak, cyclo indoor, tai-xia, patin-aldi familiarra...

Informa zaitez hiru hiletik behingo programazioez.



CUMPLEAÑOS LÚDICO-DEPORTIVOS / KIROL-AISI URTEBETETZEAK

Celebrar tu cumple de una manera diferente con juegos y todo tipo de actividades lúdicas y deportivas: Juegos en piscina, gynnkana acuática, futbito, baile, juegos...

Grupos cerrados de todas las edades con monitor/a. Consulta tarifas en Pando Aisia y Muelle Churruca.

Ospa ezazu zeure urtebetetzea kirol jarduera bat edota jolasak eginez: Igerilekuko jolasak, uretako jinkana, futbitoa, dantza, jolasak...

Adin guztietako talde itxiak monitorearekin. Tarifak kontsulta itzazu Pando Aisia eta Churruca Kaian.



CANCHAS DEPORTIVAS Y SALAS

KIROL JOKALEKU ETA ARETOAK

ALQUILER DE CANCHAS DEPORTIVAS Y SALAS

Fútbol Sala, Baloncesto, Tenis, Frontón, Padel, Fútbol-7, Fútbol-11, Squash, Tenis de Mesa, Rócadromo, Boulder. / Sala de Estudio, sala de conferencias, salas de reuniones. / Piscina para actividades dirigidas.

Reservas en www.portukirolak.com

KIROL JOKALEKU ETA ARETOAK

Aretoko Futbola, Saskibaloia, Tenisa, Frontoia, Padela, Futbol-7, Futbol-11, Squash, Mahai-tenisa, Errokodromoa, Boulderra. / Ikasteko aretoa, hitzaldi aretoa, bilera aretoak. / Jarduera gidatuetarako igerilekua.

Erreserbak www.portukirolak.com web orrian.



OTROS SERVICIOS

BESTELAKO ZERBITZUAK

ACTIVIDADES DEPORTIVAS A LA CARTA

Actividades para celebraciones, eventos, empresas y/o asociaciones, dirigidas a grupos de todas las edades previa solicitud.

SERVICIO SALUD Y BIENESTAR

- > *Fisioterapia y Osteopatía / 944 954 666*
- > *Estética y bienestar: tratamientos corporales, faciales, belleza de manos y pies, depilación / 668 894 496*
- > *Dietética y nutrición / 617 594 795*
- > *Podología: tratamiento integral del pie / 668 808 092*

CAFETERÍA-RESTAURANTE PANDO BERRI

Menú diario, celebraciones, cumpleaños. / 672 222 799

HORARIO DE INVIERNO (16/09-15/06)

L-V: 10:00-21:30. / S: 08:30-21:30. / D+Festivos: 09:00-20:30

HORARIO DE VERANO (16/06-15/09)

Todos los días: 10:00-21:30 (Cerrado del 01-09/08, ambos incluidos)

ESKARIAREN ARABERAKO KIROL JARDUERAK

Adin guztietako taldeei zuzendutako jarduerak ematen dira, aurretik eskatuz gero. Ospakizunetarako, ekitaldietarako, enpresentzat, elkarteentzat...

OSASUN ETA ONGIZATE ZERBITZUA

- > *Fisioterapia eta Osteopatía / 944 954 666*
- > *Estetika eta ongizatea: gorputzeko eta aurpegiko tratamenduak, esku eta oinetako edertasuna, depilazioak / 668 894 496*
- > *Dietetika eta nutrizioa / 617 594 795*
- > *Podologia: oinaren tratamendu integrala / 668 808 092*

PANDO BERRI KAFETEGI-JATETXEA

Eguneko menua, ospakizunak, urtebetetzeak. / 672 222 799

NEGUKO ORDUTEGIA (09/16-06/15):

A-O: 10:00-21:30. / L: 08:30-21:30. / I+Jaiegunetan: 09:00-20:30

UDAKO ORDUTEGIA (16/06-15/09)

Egun guztietan: 10:00-21:30 (Itxita 01-09/08, biak barne).