

***CURSOS, ACTIVIDADES
Y ESCUELAS DEPORTIVAS
IKASTAROAK, JARDUERAK
ETA KIROL-ESKOLAK***

2019-2020



Ayuntamiento de
PORTUGALETEko Udala
Área de Deportes
Kirol Saila

portukirolak

- > **DOS SALAS DE FITNESS:** Pando Aisia (abierto los domingos y festivos de octubre a junio) y Piscinas Muelle de Churruca.
- > **INCLUYE MÁS DE 50 HORAS SEMANALES DE ACTIVIDADES DE LIBRE ACCESO:** Cyclo Indoor, Zoomba, Step, Cardiobox, Stretching, TBC, HIIT, Body Tono, Abdominales, Body circuit, Cross Training, Aerobic, Suspensión Training, Club running...
- > **INCLUYE ACCESO AL BOULDER Y AL ROCÓDROMO.**
- > **BI FITNESS ARETO:** Pando Aisia (igande eta jaiegunetan irekita, urritik ekainera) eta Churruca Kaiako Igerilekuak.
- > **50 ORDU BAINO GEHIAGO ESKAINTZEN DIRA SARBIDE LIBREKO JARDUERETAN:** Cyclo Indoor, Zoomba, Step, Cardiobox, Stretching, TBC, HIIT, Body Tono, Abdominalak, Body circuit, Aerobica, Cross Training, Esekitze-training, Club running...
- > **BOULDER ETA ERROKODROMORAKO SARRERA BARNE.**

Infórmate de los horarios de las actividades en recepción.

Informa zaitez harrera-lekuan jardueren ordutegiez.

Jóvenes-Adultos / Gazteak-Helduak
13-16 / >15 años / urte

Fitness / Fitness-a 2

Actividades de Tierra / Lurreko jarduerak 4

Deporte adaptado / Kirol egokitua 5

Actividades de Agua / Uretako jarduerak 6

Bebés e Infantil / Haur-txikiak eta Haurrak
0-14 años / urte

Actividades de Tierra / Lurreko jarduerak 8

Actividades de Agua / Uretako jarduerak 10

Deporte adaptado / Kirol egokitua (3-14 años / urte) 13

Deporte inclusivo / Kirol inklusiboa (Todas las edades / Adin guztiak) 14

Escuelas de Clubes Deportivos / Kirol-kluben Eskolak 15

Otras actividades / Bestelako jarduerak 16

Canchas deportivas y Salas / Kirol jokaleku eta Aretoak 18

Otros servicios / Bestelako zerbitzuak 19

Leyenda / Legenda

Deporte adaptado / Egokitutako kirola

Cursos y actividades mensuales / Hilabeteko ikastaro eta jarduerak

Cursos y actividades trimestrales / Hiru hilabeteko ikastaro eta jarduerak



ACTIVIDADES DE TIERRA MENSUALES Y TRIMESTRALES

HILABETEKO ETA HIRU HILABETEKO LURREKO JARDUERAK

Actividad Jarduera	Nivel Maila	L M X J V S D As At Az Os Ot La Ig	Horario Ordutegia	Nº Plazas Plaza kopurua	Lugar Lekua
I ACTIVIDADES MENSUALES PARA ADULTOS / HELDUENTZAKO HILABETEKO JARDUERAK				≥15 urte / años	
Aikido	-	● ● ● ● ● ● ●	20:30-22:00	8-20	Pando Aisia
Baile / Dantza	Nivel 1 / 1.go maila	● ● ● ● ● ● ●	18:00-19:30	8-20	Pando Aisia
	Nivel 2 / 2. maila	● ● ● ● ● ● ●	18:30-20:00		Pando Aisia
Danza del Vientre / Sabeleko-dantza	-	● ● ● ● ● ● ●	20:30-22:00	8-20	Pando Aisia
Tribal Fusión	-	● ● ● ● ● ● ●	20:30-22:00	8-20	Pando Aisia
Escuela de Espalda / Sorbalda Eskola	-	● ● ● ● ● ● ●	10:15-11:00	8-14	Pando Aisia
Gimnasia / Gimnastika	-	● ● ● ● ● ● ●	10:30-11:15	8-25	Pando Aisia
		● ● ● ● ● ● ●	10:30-11:15		Pando Aisia
		● ● ● ● ● ● ●	17:30-18:15		Pando Aisia
Gim. Hipopresiva / Gim. Hipopresiboa	-	● ● ● ● ● ● ●	11:15-12:00, 17:30-18:15, 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		Pando Aisia
Salsa / Saltsa	Nivel 1 / 1.go maila	● ● ● ● ● ● ●	18:30-20:00	8-20	Pando Aisia
	Nivel 2 / 2. maila	● ● ● ● ● ● ●	20:00-21:30		Pando Aisia

Actividad Jarduera	Nivel Maila	L M X J V S D As At Az Os Ot La Ig	Horario Ordutegia	Nº Plazas Plaza kopurua	Lugar Lekua
Sevillanas / Sevillako Dantzak	-	● ● ● ● ● ● ●	19:30-21:00	8-20	Pando Aisia
Tango	-	● ● ● ● ● ● ●	18:30-20:00	8-20	Pando Aisia
Taichi	-	● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●	09:15-10:00 18:00-18:45	8-20	Pando Aisia
Yoga	-	● ● ● ● ● ● ●	09:15-10:45, 19:00-20:30	8-20	Pando Aisia
Deporte Adaptado / Kirol Egokitua	-	● ● ● ● ● ● ●	13:00-14:00	8-10	Pando Aisia
ACTIVIDADES MENSUALES PARA JÓVENES / GAZTEEANTZAKO HILABETEKO JARDUERAK					13-16 años / urte
Fitness Gazte Cyclo Indoor, Zoomba, Escalada/Eskalada, Gimnasia, Natación/Igeriketa, Cardiobox, Bosu, Step... 	-	● ● ● ● ● ● ●	17:45-18:30	8-25	Pando Aisia
New Style 	-	● ● ● ● ● ● ●	17:00-18:30	8-15	Pando Aisia
ACTIVIDADES TRIMESTRALES PARA JÓVENES / GAZTEEANTZAKO HIRU-HILABETEKO JARDUERAK					13-16 años / urte
Curso de Padel / Padel Ikastaroa	Iniciación / Hastapena	● ● ● ● ● ● ●	17:00-18:00	6-8	Pando Aisia
CURSOS TRIMESTRALES PARA ADULTOS / HELDUENTZAKO HIRU-HILABETEKO IKASTAROAK					+15 años / urte
Curso de Padel	Nivel 1 / 1.º maila	● ● ● ● ● ● ●	10:00-11:00, 20:00-21:00	6-8	Pando Aisia
Padel Ikastaroa	Nivel 2 / 2.º maila	● ● ● ● ● ● ●	21:00-22:00		
Escalada / Eskalada	Iniciación / Hastapena	● ●	19:15-21:15 19:15-21:15 10:30-12:30	8-15	Zubi Alde

ACTIVIDADES DE AGUA MENSUALES Y TRIMESTRALES

HILABETEKO ETA HIRU HILABETEKO URETAKO JARDUERAK

Actividad Jarduera	Nota Oharra	L M X J V S D As At Az Os Ot La Ig	Horario Ordutegia	Nº 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 3er mes 3. hilabetetik aurrera	● ● ● ● ● ● ●	10:30-11:15	4-12	Pando Aisia
		● ● ● ● ● ● ●	17:00-17:45	4-8	Pisc. Churruca
		● ● ● ● ● ● ●	19:00-19:45	4-12	Pando Aisia
Aquagym	-	● ● ● ● ● ● ●	10:45-11:30	8-12	Pisc. Churruca
		● ● ● ● ● ● ●	11:30-12:15, 19:00-19:45	8-14	Pando Aisia
Aquamix	-	● ● ● ● ● ● ●	09:30-10:15	8-14	Pando Aisia
		● ● ● ● ● ● ●	17:45-18:30, 19:30-20:15	8-12	Pisc. Churruca
		● ● ● ● ● ● ●	18:30-19:15 19:45-20:30	8-12 8-14	Pisc. Churruca Pando Aisia
Aquabike	-	● ● ● ● ● ● ●	09:45-10:30	8-12	Pisc. Churruca
		● ● ● ● ● ● ●	19:45-20:30 18:30-19:15	8-14 8-12	Pando Aisia Pisc. Churruca
		● ● ● ● ● ● ●	10:30-11:15 19:30-20:15	8-14 8-12	Pando Aisia Pisc. Churruca
Hidroterapia	-	● ● ● ● ● ● ●	20:30-21:15	3-4	Pando Aisia

Actividad Jarduera	Nivel Maila	L M X J V S D As At Az Os Ot La Ig	Horario Ordutegia	Nº Plazas Plaza kopurua	Lugar Lekua
ACTIVIDADES TRIMESTRALES PARA ADULTOS / HELDUENTZAKO HIRU HILABETEKO JARDUERAK					≥15 urte / años 
Cursillo Natación Igeriketa Ikastaroa	Iniciación / Hastapena	● ● ● ● ● ● ●	08:30-09:15	6-8	Pando Aisia
		● ● ● ● ● ● ●	09:00-09:45	6-8	Pisc. Churruca
			16:00-16:45, 20:30-21:15	6-8	Pando Aisia
	Perfeccionamiento / Hobekuntza	● ● ● ● ● ● ●	08:30-09:15	6-10	Pando Aisia
			19:15-20:00	6-10	Pando Aisia
		● ● ● ● ● ● ●	09:00-09:45	6-10	Pisc. Churruca
Natación Dirigida Igeriketa Gidatua	-		16:00-16:45	6-10	Pando Aisia
			20:15-21:00	6-10	Pando Aisia
		● ● ● ● ● ● ●	08:45-09:45	6-10	Pisc. Churruca
			20:15-21:15	6-10	Pando Aisia
		● ● ● ● ● ● ●	08:30-09:30	6-10	Pando Aisia

ACTIVIDADES DE TIERRA MENSUALES Y TRIMESTRALES

HILABETEKO ETA HIRU HILABETEKO LURREKO JARDUERAK

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

I ACTIVIDADES MENSUALES INFANTILES / HAURRENTZAKO HILABETEKO JARDUERAK

3-14 urte / años

Karate  <i>euskaraz</i> Karatea	5-8 años / urte	      	17:30-18:30	8-20	Pando Aisia
	9-12 años / urte	      	18:30-19:30	8-20	Pando Aisia
New Style  <i>euskaraz</i>	6-12 años / urte	      	17:45-19:15	8-15	Pando Aisia
Txiki Gym  <i>euskaraz</i>	6-12 años / urte	      	17:30-18:30	8-15	Pando Aisia
Txiki Zoomba  <i>euskaraz</i>	6-12 años / urte	      	17:30-18:30	8-15	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 HILABETEO IKASTAROAK

3-14 urte / años



Curso Tenis euskaraz Tenis Ikastaroa	7-12 años / urte	Nivel 1 / 1.go maila		18:00-19:00	7-10	Pando Aisia
		Nivel 2 / 2. maila		19:00-20:00	7-10	Pando Aisia
Curso Padel euskaraz Padel Ikastaroa	7-12 años / urte	Nivel 1 / 1.go maila		18:00-19:00	6-8	Pando Aisia
		Nivel 2 / 2. maila		19:00-20:00	6-8	Pando Aisia
Eskalada euskaraz Eskalada	6-14 años / urte	Iniciación / Hastapena		17:45-19:15	8-10	Zubi Alde
				17:30-19:00	8-10	Zubi Alde
				10:30-12:30	8-10	Zubi Alde

ACTIVIDADES DE AGUA TRIMESTRALES

HIRU 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	Nº Plazas Plaza kopurua	Lugar Lekua
III Natación para Bebés Haurtxo Igeriketa	6-11 meses / hilabete	-	● ● ● ● ● ● ● ●	16:00-16:30	8-10	Pisc. Churruca
			● ● ● ● ● ● ● ●	10:00-10:30	8-10	Pisc. Churruca
	12-17 meses / hilabete	-	● ● ● ● ● ● ● ●	16:30-17:00	8-10	Pisc. Churruca
			● ● ● ● ● ● ● ●	10:30-11:00	8-10	Pisc. Churruca
	18-26 meses / hilabete	-	● ● ● ● ● ● ● ●	17:00-17:30, 17:30-18:00	8-10	Pisc. Churruca
			● ● ● ● ● ● ● ●	11:00-11:30, 11:30-12:00	8-10	Pisc. Churruca
	27-36 meses / hilabete	-	● ● ● ● ● ● ● ●	18:00-18:30, 18:30-19:00	8-10	Pisc. Churruca
			● ● ● ● ● ● ● ●	12:00-12:30, 12:30-13:00	8-10	Pisc. Churruca
	3 años / urte	-	● ● ● ● ● ● ● ●	17:00-17:45	8-12	Pisc. Churruca
			● ● ● ● ● ● ● ●	17:00-17:45	8-12	Pisc. Churruca
			● ● ● ● ● ● ● ●	17:45-18:30, 18:30-19:15	8-12	Pando Aisia
			● ● ● ● ● ● ● ●	17:30-18:15, 18:15-19:00	8-12	Pisc. Churruca
			● ● ● ● ● ● ● ●	12:15-13:00	8-12	Pando Aisia
			● ● ● ● ● ● ● ●	13:00-13:45	8-12	Pisc. Churruca
			● ● ● ● ● ● ● ●	12:15-13:00	8-12	Pando Aisia

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 Orduetgia	Nº Plazas Plaza kopurua	Lugar Lekua
Cursillo de Natación * Igeriketa ikastaroa *  euskaraz	4-5 años / urte	Iniciación 1 Hastapena 1	● ○ ● ○ ○ ○ ○ ○	17:00-17:45, 17:45-18:30, 18:30-19:15 17:30-18:15, 18:15-19:00	6-8 6-8	Pisc. Churrucua Pando Aisia
			○ ○ ● ○ ● ○ ○ ○	17:00-17:45, 17:45-18:30, 18:30-19:15	6-8	Pisc. Churrucua
			○ ○ ○ ○ ○ ○ ● ○	10:00-10:45, 10:45-11:30, 11:30-12:15	6-8	Pando Aisia
		Iniciación 2 Hastapena 2	● ○ ○ ● ○ ○ ○ ○	17:00-17:45, 17:45-18:30, 18:30-19:15 17:30-18:15, 18:15-19:00	6-9 6-9	Pisc. Churrucua Pando Aisia
			○ ○ ● ○ ○ ○ ○ ○	17:00-17:45, 17:45-18:30, 18:30-19:15	6-9	Pisc. Churrucua
			○ ○ ○ ○ ○ ○ ● ○	10:00-10:45, 10:45-11:30, 11:30-12:15	6-9	Pando Aisia
	6-14 años / urte	Perfeccionam. Hobekuntza	● ○ ○ ● ○ ○ ○ ○	17:00-17:45, 17:45-18:30, 18:30-19:15 17:30-18:15, 18:15-19:00	6-10 6-10	Pisc. Churrucua Pando Aisia
			○ ○ ● ○ ○ ○ ○ ○	17:00-17:45 17:45-18:30, 18:30-19:15	6-10 6-10	Pisc. Churrucua Pisc. Churrucua
			○ ○ ○ ○ ○ ○ ● ○	10:15-11:00	6-10	Pando Aisia
		Iniciación Hastapena	● ○ ○ ● ○ ○ ○ ○	19:15-20:00	6-8	Pisc. Churrucua
			○ ○ ● ○ ○ ○ ○ ○	18:15-19:00	6-8	Pando Aisia
			○ ○ ○ ○ ○ ○ ● ○	09:15-10:00	6-8	Pando Aisia

* Ver más opciones para esta actividad en la siguiente página. / Ikusi jarduerak honetako aukera gehiago hurrengo orrialdean.

ACTIVIDADES DE AGUA TRIMESTRALES

HIRU 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
III Cursillo de Natación Igeriketa ikastaroa  euskaraz	6-14 años / urte	Perfeccionam. 1 Hobekuntza 1	      	19:15-20:00	6-10	Pisc. Churruca
			      	18:30-19:15	6-10	Pando Aisia
			      	09:30-10:15	6-10	Pando Aisia
		Perfeccionam. 2 Hobekuntza 2	      	19:15-20:00	6-10	Pisc. Churruca
			      	18:30-19:15	6-10	Pando Aisia
			      	09:30-10:15	6-10	Pando Aisia
	Escuela de Natación Igeriketa Eskola  euskaraz	Nacid@s en 2014-15 2014-15.ean jaiotakoak	      	17:00-17:45, 17:45-18:30, 18:30-19:15 17:45-18:30, 18:30-19:15	8-10 8-10	Pisc. Churruca Pando Aisia
			      	17:00-17:45, 17:45-18:30, 18:30-19:15 17:45-18:30	8-10 8-10	Pisc. Churruca Pando Aisia
			      	11:00-11:45, 11:45-12:30, 12:30-13:15	8-10	Pando Aisia
	Nacid@s en 2012-13 2012-13.ean jaiotakoak	Nivel 2 2. maila	      	17:30-18:30, 18:30-19:30	8-10	Pisc. Churruca
			      	17:30-18:30, 18:30-19:30 17:30-18:30, 19:15-20:15	8-10 8-10	Pisc. Churruca Pando Aisia
			      	11:00-12:00, 12:00-13:00 13:00-14:00	8-10	Pando Aisia

Actividad Jarduera	Edad Adina	Nivel Maila	L M X J V S D As At Az Os Ot La Ig	Horario Orduategia	Nº Plazas Plaza kopurua	Lugar Lekua
Natación Recreativa Jolaserako Igeriketa  euskaraz	5-7 años / urte	-	● ● ● ● ● ● ●	18:30-19:30	8-10	Pando Aisia
	8-10 años / urte	-	● ● ● ● ● ● ●	17:30-18:30	8-10	Pando Aisia
	11-14 años / urte	-	● ● ● ● ● ● ●	19:30-20:30	8-10	Pando Aisia
DEPORTE ADAPTADO / EGOKITUTAKO KIROLA						
Natación adaptada Egokitutako Igeriketa	3-14 años / urte	-	● ● ● ● ● ● ●	16:45-17:30, 17:30-18:15	2-4	Pando Aisia
			● ● ● ● ● ● ●	16:00-16:45, 16:45-17:30 17:30-18:15	2-4	Pando Aisia

PORTUINCLUSIÓN

Proyecto inclusivo de la actividad física y deporte en Portugalete

El principal objetivo de este programa es fomentar y facilitar la práctica de actividad física y deportiva entre las personas con discapacidad de Portugalete, en igualdad de condiciones que el resto de la población.

¿Qué ofrecemos?

- > Información personalizada.
- > Asesoramiento profesional sobre la actividad más adecuada.
- > Acompañamiento.
- > Monitorado especializado.
- > Accesibilidad y ayudas técnicas.

Jarduera fisiko eta kirolari buruzko proiektu inklusiboa Portugaleten

Programaren helburu nagusia hau da: desgaitasunen bat duten portugaletarrek jarduera fisikoa eta kirola gainerako herritarren baldintza beretan egin dezatela sustatzea eta erraztea.

Zer eskaintzen dugu?

- > Norberari egokitutako informazioa.
- > Jarduera egokienaz aholku profesionala ematea.
- > Lagun egitea.
- > Monitore espezializatuak.
- > Irigarritasuna eta laguntza teknikoak.

ESCUELAS DE CLUBES DEPORTIVOS

KIROL-KLUBEN ESKOLAK

INFANTIL Y JUVENIL

HAURRAK ETA GAZTEAK

Escuela / Eskola

Entidad / Erakundea

Edades / Adinak

Contacto / Kontakua

Ajedrez / Xakea	Peña Ajedrez Portuguesale	> 6 años / urte	caportugalete@gmail.com
Atletismo / Atletismo	Club Atletismo Portuguesale Club Atletismo Bihotz Aratz	> 6 años / urte > 4 años / urte	eskola@atletismoportugalete.org / www.atletismoportugalete.com bihotzaratz2013@yahoo.es
Baloncesto / Saskibaloia	Jarrilleros S.K. C.D. Oribeltza Asti-leku	> 5 años / urte > 6 años / urte 6-14 años / urte	jarrilleroskluba@gmail.com oribeltzapotugalete@gmail.com kirolkoordinatzailea@astileku.eus
Ciclismo / Txirrindularitza	S.C. Iru-Herri	8-18 años / urte	www.ciclismoiruhherri.org
Fútbol / Futbola	Club Portuguesale Asti-leku	5-7 años / urte 6-14 años / urte	futbolbase@clubportugalete.net / info@clubportugalete.net kirolkoordinatzailea@astileku.eus
Fútbol Sala / Areto Futbola	C.D. Portuguesaleko Iraultzaileak C.D. Jarrilleros Fútbol Sala	6-14 años / urte > 4 años / urte	escuela.futbol.portu@live.com jarrillerosfs@gmail.com
Gim. Rítmica / Gim. Erritmikoa	C.D. Rítmica Zubigorri Portuguesale	> 4 años / urte	cdritmicazubigorri@gmail.com
Pelota-mano / Esku-Pilota	Izarra Pilota Elkartea	> 6 años / urte	pilotaizarra@gmail.com
Remo / Arrauna	Club de Remo San Nicolás	> 12 años / urte	sannicolas@jarrillera.com
Tenis de Mesa / Mahai-Tenisa	Gure Talde Mahai Tenisa	> 7 años / urte	info@guretalde.net
Natación, Natación Sincronizada, Adaptada y Waterpolo / Igeriketa, Igeriketa Egokitua, Sinkronizatua eta Waterpolo	Deportiva Náutica Portuguesale	> 6 años / urte	info@nauticaportugalete.org
Patinaje Artís. / Patinaje artis.	Club Patinaje Kiribil Portuguesale	> 4 años / urte	clubpatinajepotugalete@gmail.com
Lacrosse	C.D. Portuguesale Lacrosse BC	> 14 años / urte	blackcrowlacrosse@gmail.com

OTRAS ACTIVIDADES BESTELAKO JARDUERAK



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, Masaje para bebés, Taichí, Patinada familiar...

Infórmate de las programaciones bimensuales.

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

Informa zaitez bi hiletik behingo programazioez.



PROGRAMA 'CONCILIA' / 'KONTZILIA EZAZU' PROGRAMA

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

Etor zaitez kirola egitera zure familiarekin. Heldu eta Haurrentzako jarduerak ordutegi berdinean:

ADULTOS / HELDUAK

Pilates, Gim. Hipopresiva / Gim. Hipopresiboa, Actividades Tarifa Fitness / Fitnesss Tarifako Jarduerak, Sala Fitness / Fitness Aretoa

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

Escalada / Eskalada

Pilates, Aquamix [Muelle], Aquabike [Muelle], 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

Txiki Zoomba, Tenis, Padel, Txiki Gym, New Style, Natación 6-14 / 6-14 Igeriketa, Natación Recreativa / Jolaserako Igeriketa, Familiarización / Ohituratzea

Escalada / Eskalada

Natación 4-5 / 4-5 Igeriketa

Escuela Natación / Igeriketa Eskola

Consulta horarios. / Ordutegiak kontsulta itzazu.





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



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, ginkana 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, Rócodromo, 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).



Web de reservas
Erreserba-webgunea

www.portukirolak.com



demup
demuporsa

94 461 26 00
info@portukirolak.com
www.portukirolak.com

Piscinas Muelle Churruca
Muelle Evaristo Churruca, s/n
48920 Portugalete

Pando Aisia
Miguel de Unamuno, 43
48920 Portugalete

