

berabera

 www.berabera.com

manteo

UDAL KIROLDEGIA-POLIDEPORTIVO MUNICIPAL

kirol ekintzak

Ikastaroak 2011-2012 *cursillos*

Manteo Udal Kiroldegia
Polideportivo Municipal Manteo
Travesía Rodil, 8 - 20013 DONOSTIA

www.manteo.es
Info 943 291 292
kirolak@berabera.com



gipuzkoa



Izen-ematea

1. AURRE-IZEN-EMATEA (Ekainak 13-21)

* NON?

- Manteo Polikiroldegian edo Kirol Patronatuan
- www.donostiakirola.org (Kirol Ekintzak atalean)

* Behin behineko zerrendak eta kexak (Ekainak 28-Uztailak 1)

* Behin betiko zerrendak (Uztailak 8)

2. ZOZKETA (Uztailak 12)

* Zerrendak eta kexak (Uztailak 15-20)

3. ORDAINKETA

Ordainketa moduak:

- * Helbideratuta (2 alditan ordainduz)
- * Internet bidez (www.donostiakirola.org)
- * Metalikoz/Txartelarekin (Manteo Kiroldegian)

4. IZEN-EMATE ASKEAK (Uztailak 26tik aurrera)

Araudia

- MANTEOKO BAZKIDEEK eta KIROL TXARTELAREN bazkideek ikastaroetan beharpenak izan ditzaten, aurre-izen-emate garaian aukera hori aukeratu beharko dute eta izen-emateko garaian, txartela aurkeztu beharko dute.
- Matrikularen dirurik ez da itzuliko, ikastaroa hasi baino gutxienez 7 egun lehenago eskatzen ez bada.
- Ikastaroak bertan behera utzi beharko dira gutxienezko ikasle kopurua ez bada betetzen, izena eman dutenei dirua itzuliz.
- Monitore aldaketa ez da matrikularen dirua itzultzeko arrazoia.
- Gabonetan, Aste Santuan, zubi ezberdinetan eta baita uztaileko hilabetean ere, ikastaroen ordutegiak gutxিতുകo dira antolatzaileen irizpideen arabera, ikasleen partaidetza hautazkoa izango delarik.
- Ikastaroen iraupena: urriak 3tik uztailak 20 arte.

Inscripciones

1. PREINSCRIPCIONES (Junio 13-21)

* ¿DÓNDE?

- Polideportivo Manteo y Patronato Municipal de Deportes
- www.donostiakirola.org (sección Kirol Ekintzak)

* Listados provisionales y reclamaciones (28 junio - 1 de julio)

* Listados definitivos (8 Julio)

2. SORTEO (12 Julio)

* Listados y reclamaciones (Julio 15-20)

3. PAGO

Modos de pago:

- * Domiciliación bancaria (Opción de realizar el pago en dos veces)
- * Mediante Internet (www.donostiakirola.org)
- * Metálico/Tarjeta (En el Polideportivo Manteo)

4. INSCRIPCIONES LIBRES (A partir del 26 de Julio)

Normativa

- Para que las personas abonadas al MANTEO o a la KIROL TXARTELA puedan disfrutar del descuento en el precio, deberán seleccionar la opción en la preinscripción y presentar la misma en el momento de la inscripción.
- El importe de la matrícula no será devuelto en ningún caso, salvo que éste sea solicitado como mínimo 7 días antes del inicio del cursillo.
- Se suspenderán los cursillos que no cuenten con el mínimo de alumnos, devolviéndose el dinero a los inscritos.
- No será motivo para la devolución de la matrícula el cambio de monitor/a.
- Durante los periodos de Navidades y Semana Santa, como en puentes y el mes de julio, se reducirán los horarios de los cursillo a criterio de la organización, siendo éstos de libre participación entre l@s cursillistas.
- Duración del curso: desde el 3 de octubre hasta el 20 de julio.

Aerowellness

(aerobic, step, stretching, iniciación a pilates, tonificación...)



astelehena, asteazkena eta ostirala
lunes, miércoles y viernes

9.30 -10.30
14.00 -15.00

harpidedunak - abonados

Kirol Txartela

ez harpidedunak - no abonados

Aerowellness

240

287

360

Gym Jazz

asteartea eta osteguna
martes y jueves

17.30 - 18.35 (8-11 urte/años) (hastapena/iniciación)
18.30 - 19.30 (12-14 urte/años) (maila erdia/nivel medio)

harpidedunak - abonados

Kirol Txartela

ez harpidedunak - no abonados

Gym Jazz

292

334

376

Dantza latinoak - Bailes latinos

larunbata 17.30 - 19.00 (hastapena/iniciación)
sábado 19.00 - 20.30 (aurreratua/avanzado)

harpidedunak - abonados

Kirol Txartela

ez harpidedunak - no abonados

Dantza latinoak - Bailes latinos 84 (hiruhilabetean)
(trimestral)

100 (hiruhilabetean)
(trimestral)

115 (hiruhilabetean)
(trimestral)



Novedades Berriak

Surf

10.00 - 11.30
12.00 - 13.30
15.00 - 16.30
17.00 - 18.30
19.00 - 20.30

astlehena, asteartea, asteazkena, osteguna eta ostirala
lunes, martes, miércoles, jueves y viernes

harpidedunak - abonados

Kirol Txartela

ez harpidedunak - no abonados

Surf Egun 1 día Pago Trimestral 110

120

130

Surf Egun 2 días Pago Trimestral 220

240

260

Capoeira

astlehena, asteazkena
lunes, miércoles

17.30 -18.30
20.30 -21.30

harpidedunak - abonados

Kirol Txartela

ez harpidedunak - no abonados

Capoeira

Pago Mensual: 45 euros

Kenpo

asteartea eta osteguna 20.30 -21.30
martes y jueves

harpidedunak - abonados

Kirol Txartela

ez harpidedunak - no abonados

Kenpo

Pago Mensual: matrícula 65 euros + 35 euros al mes

Novedades Berriak

Hipopresivos

astelehena eta asteazkena 19.00 - 19.30

lunes y miércoles

	harpidedunak - abonados	Kirol Txartela	ez harpidedunak - no abonados
Hipopresivos Egun 1 día	46	56	74
Hipopresivos Egun 2 días	86	107	138

Streeching

(Estiramientos)

astelehena eta asteazkena 10.00 - 10.30 / 11.00 - 11.30 / 14.30 - 15.00 / 18.30 - 19.00

lunes y miércoles

	harpidedunak - abonados	Kirol Txartela	ez harpidedunak - no abonados
Streeching Egun 1 día	46	56	74
Streeching Egun 2 días	86	107	138

TRX

(Entrenamiento en suspensión)

astelehena y asteazkena

lunes y miércoles

19.30 - 20.30

20.30 - 21.30

asteartea eta osteguna

martes y jueves

20.00 - 21.00

21.00 - 22.00

larunbata

sábados

10.00 - 11.00

11.00 - 12.00

	harpidedunak - abonados	Kirol Txartela	ez harpidedunak - no abonados
TRX Egun 1 día	107	124	145
TRX Egun 2 días	203	237	279

Body Fit + Pump

(Combinada)

- * 3 egunak egiteko edo egun bakar bat egiteko aukera.
- * Posibilidad de hacer los 3 días o solo un día.



astelehena, asteazkena eta ostirala
lunes, miércoles y viernes

9.00 - 10.00
10.00 - 11.00
13.30 - 14.30
15.30 - 16.30
17.30 - 18.30

asteartea eta osteguna (astean 2 egun)
martes y jueves (2 días semanales)

9.00 - 10.00 17.30 - 18.30
10.00 - 11.00 18.30 - 19.30
13.30 - 14.30 19.30 - 20.30
15.30 - 16.30

	harpidedunak - abonados	Kirol Txartela	ez harpidedunak - no abonados
Body Fit + Pump <i>Egun 1 día</i>	86	107	138
Body Fit + Pump <i>Egun 2 días</i>	154	190	253
Body Fit + Pump <i>Egun 3 días</i>	216	268	352

Pilates Quality

Talde murriztuak, 14 pertsona gehienez, monitoreen banakako arreta.

Grupos reducidos, máximo 14 personas, atención personalizada de las monitoras.

Hastapena/Iniciación

astelehena eta asteazkena lunes y miércoles	asteartea, osteguna, ostirala martes, jueves, viernes
9.00 - 10.00	9.00 - 10.00
10.00 - 11.00	10.00 - 11.00
13.30 - 14.30	13.30 - 14.30
15.30 - 16.30	15.30 - 16.30
17.00 - 18.00	17.00 - 18.00
18.00 - 19.00	18.00 - 19.00
	19.00 - 20.00

Aurreratua/Avanzado

astelehena eta asteazkena lunes y miércoles	asteartea eta osteguna martes y jueves	ostirala viernes
9.00 - 10.00	9.00 - 10.00	9.00 - 10.00
10.00 - 11.00	10.00 - 11.00	10.00 - 11.00
10.30 - 11.30	13.30 - 14.30	15.30 - 16.30
13.30 - 14.30	15.30 - 16.30	
15.30 - 16.30	19.00 - 20.00	
19.00 - 20.00	20.00 - 21.00	
20.00 - 21.00		
21.00 - 22.00		

* Kurtsoak 2 egunetakoak izango dira (astelehen eta asteazkenak edo astearte eta ostegunak) edo egun batekoak.

* Los cursos serán de 2 días (bien lunes y miércoles o martes y jueves) o de un día.



harpidedunak - abonados

Kirol Txartela

ez harpidedunak - no abonados

Pilates Quality *Egun 1 día* 203

224

266

Pilates Quality *Egun 2 días* 399

442

531

Yoga

ORDUTEGIAK/HORARIOS

astelehena eta asteazkena lunes y miércoles	9.00 - 10.30	hastapena - iniciación
	15.30 - 17.00	
	19.00 - 20.30	
astelehena eta asteazkena lunes y miércoles	10.30 - 12.00	sakontzea - profundización
	17.15 - 18.45	

sakontzea - profundización

Ikastaro hau teknika hau aurretik praktikatu dutenentzat eta honetan gehiago sakondu nahi dutenentzat dago pentsatuta. Hausnarketa (meditazioa), pranayamak, sistema energetikoak, atal mentala eta emozionala landuko dira atal fisikoa, asanak, eta abarretaz ahaztu gabe pixkanaka norberak bere barrunbea gehiago ezagutzen joateko.

Curso pensado para personas que llevan un tiempo practicando Yoga y quieren profundizar un poco más en esta técnica. Se trabajará la meditación, pranayamas, sistema energético, parte mental y emocional, sin olvidar la parte física, las asanas... para ir conociéndose un poco más a uno mismo.

hastapena - iniciación

Yoga mila urtedun teknika erraza da. Arnasketa, luzaketak eta erlaxazioa erabiltzen ditu pixkanaka guztiok bilatzen dugun oreka lortzeko. Hastapen ikastaro hau erlaxatzen eta beraien organismoa orekatzen ikasi nahi duen jende guztiari gidatuta dago.

El Yoga es una herramienta milenaria pero sencilla a la vez que utiliza respiraciones, estiramientos y relajación para conseguir, poco a poco el equilibrio que todos buscamos. Curso de iniciación indicado para todo tipo de personas que quieren aprender a relajarse y equilibrar su organismo.



	harpidedunak - abonados	Kirol Txartela	ez harpidedunak - no abonados
Yoga (iniciación)	240	283	330
Yoga (profundización)	261	297	345

Hapkido

(defensa personal)

asteartea, osteguna eta larunbata
martes, jueves y sábado

11.00 - 12.30

19.00 - 20.00 *horarios flexibles*

20.00 - 21.30



Taekwondo

astelehena, asteazkena eta ostirala
lunes, miércoles y viernes

19.00 - 20.00 (13-16 urte/años)

20.00 - 21.00 (16tik aurrera / 16 en adelante)

	harpidedunak - abonados	Kirol Txartela	ez harpidedunak - no abonados
Hapkido	283	288	309
Taekwondo (13-16)	278	288	298
Taekwondo (16+)	Pago Anual: matrícula 65 euros + 350 euros al año		
Taekwondo (16+)	Pago Mensual: matrícula 65 euros + 45 euros al mes		

Karate

astelehena, asteazkena eta ostirala
lunes, miércoles y viernes

asteartea eta osteguna
martes y jueves

17.00 - 18.00 HELDUAK / ADULTOS
18.00 - 18.45 8-11 URTE / AÑOS
18.45 - 20.00 HELDUAK / ADULTOS
21.00 - 22.00 HELDUAK / ADULTOS

8.30 - 9.30 HELDUAK / ADULTOS
17.30 - 18.15 4-5 URTE / AÑOS
18.15 - 19.00 6-8 URTE / AÑOS
19.00 - 20.00 11-14 URTE / AÑOS
20.00 - 21.00 HELDUAK / ADULTOS

EUSKERAZI

* Ikastaroa urte osokoa da, udaran ez bada parte hartzen, 18 € kobratuko dira hilabeteetan.
* Los cursillos duran todo el año, a los que no acudan se les pasará una cuota de 18 € al mes.

Karate (haurrek /niños) matrícula 40 euros + 41 euros mes /hilabetero + 13,50 cuota trimestral socio club

Karate (helduak/adultos) matrícula 40 euros + 51 euros mes /hilabetero + 13,50 cuota trimestral socio club

Kick Boxing y Valetudo

astelehena eta asteazkena
lunes y miércoles

21.00 - 22.00

Kick Boxing y Valetudo Egun 1 día matrícula 65 euros + 20 euros mes /hilabetero

Kick Boxing y Valetudo Egun 2 días matrícula 65 euros + 40 euros mes /hilabetero

Ciclo Indoor

astlehena, asteazkena eta ostirala
lunes, miércoles y viernes

9.00 - 10.00
10.00 - 11.00
13.30 - 14.30
14.30 - 15.30
15.30 - 16.30
17.00 - 18.00
18.00 - 19.00
19.00 - 20.00
20.00 - 21.00

asteartea, osteguna
martes, jueves

9.00 - 10.00
10.00 - 11.00
13.00 - 14.00
14.00 - 15.00
15.30 - 16.30
17.30 - 18.30
18.30 - 19.30
19.30 - 20.30
20.30 - 21.30

larunbata
sábado

10.00 - 11.00
11.00 - 12.00



* Kurtsoak 2 egunetakoak izango dira (astelehen eta asteazkenak edo asterate eta ostegunak) edo egun batekoak.
* 10 Saiotako bonoen eta hilabetetako bonoen bitartez apuntatzeko aukera (galdetu Manteon).

* Los cursos serán de 2 días (bien lunes y miércoles o martes y jueves) o de un día.
* Opción de apuntarse mediante bonos de 10 sesiones o bonos mensuales (preguntar en Manteo).

	harpidedunak - abonados	Kirol Txartela	ez harpidedunak - no abonados
Ciclo Indoor Egun 1 día	107	124	145
Ciclo Indoor Egun 2 días	203	237	280
Bono 10 sesiones	42	47	52

Pilates

17.30 - 18.30 lunes, miércoles y viernes
astelehena, asteazkena eta ostirala

19.00 - 20.00 asteartea eta osteguna / martes y jueves

20.00 - 21.00

pilates con máquina individual

1 sesión: 40 € bono 10 sesiones 350 €

Dantza garaikidea

Danza contemporánea

19.30 - 20.30 lunes / astelehena

18.30 - 20.00 miércoles y viernes
asteazkena eta ostirala

21.00 - 22.30 asteartea eta osteguna / martes y jueves

Isabel Verdini Danza-Gim Jazz

lunes
astelehena 20.30 - 21.30

miércoles y viernes
asteazkena eta ostirala 20.00 - 21.30

Dantza psiko-garaikidea

Danza psico-contemporánea

lunes
astelehena 18.30 - 19.30

sábado
larunbata 10.30 - 11.30

	matrikula - matrícula	egun 1 día	egun 2 días	egun 3 días
Pilates	40	42 hilab. /mes	46 hilab. /mes	61 hilab. /mes
Danza-Gim Jazz	40			42 hilab. /mes
Danza contemporánea	40	42 hilab. /mes	56 hilab. /mes	63 hilab. /mes
Dantza psiko-contemporánea		42 hilab. /mes		
1 Danza-Gim Jazz + contemporáneo	40	60 hilab. /mes	66 hilab. /mes	69 hilab. /mes
1 Danza-Gim Jazz + pilates	40	60 hilab. /mes	66 hilab. /mes	
1 pilates + contemporáneo	40	71 hilab. /mes	81 hilab. /mes	91 hilab. /mes
2 pilates + 2 contemporáneo	40		86 hilab. /mes	

Escuela de bailes/Dantza eskola (Swing & Natalia)

Astelehenak / Lunes

- 19.00-20.30 Dantza latinoak / Bailes latinos (erdia/intermedio)
- 19.30-21.00 Dantza latinoak / Bailes latinos (erdia/intermedio)
- 20.30-22.00 Sabel dantza / Danza del vientre (hastapena/iniciación)

Astearteak / Martes

- 17.30-19.00 Funky
- 19.30-21.00 Sabel dantza / Danza del vientre (intermedio/erdia)
- 19.30-21.00 Dantza latinoak / Bailes latinos (erdia/intermedio)
- 21.00-22.30 Dantza latinoak / Bailes latinos (aurreratua/avanzado)

Asteazkenak / Miércoles

- 19.30-21.00 Dantza latinoak / Bailes latinos (erdia/intermedio)
- 19.00-20.30 Sevillanas
- 20.30-22.00 Dantza latinoak / Bailes latinos (erdia/intermedio)

Ostegunak / Jueves

- 20.00-21.30 Dantza latinoak / Bailes latinos (erdia/intermedio)

Ostiralak / Viernes

- 18.30-20.00 Aretoko dantzak / Bailes de salón
- 20.00-21.30 Hip hop

APUNTATU EKINTZA BATERA
ETA BITAZ GOZATU!

APUNTATE A UNA ACTIVIDAD
Y DISFRUTA DE 2

harpidedunak - abonados

Kirol Txartela

ez harpidedunak - no abonados

Swing & Natalia

40 hilab. /mes

40 hilab. /mes

40 hilab. /mes

Judo

(haurrak/niños)

asteartea, osteguna	17.00 - 18.00	4-7 urtekoak
martes, jueves	18.00 - 19.00	8-13 urtekoak
ostirala	17.30 - 19.00	Clase Competidores. Consultar precio.
viernes		

	harpidedunak - abonados	Kirol Txartela	ez harpidedunak - no abonados
Judo	31 hilab. /mes	33 hilab. /mes	35 hilab. /mes

Escuela de patinaje

(haurrak/niños)

Haurrek psikomotrizitatea, oreka, erresistentzia, malgutasuna... garatu eta sustatuko dute ondo patinatzen ikasten duten bitartean

Actividad donde los niños aprenden a patinar bien fomentando y desarrollando la psicomotricidad, el equilibrio, la resistencia, la elasticidad, etc...

Ordutegia: Asteazkenak 18.00etatik 19.00etara.

Adina: 6-10 urte.

Datak: Irailak 27tik ekainak 24 arte.

Horario: Miércoles de 18:00 a 19:00 horas.

Franja de Edad: 6-10 años

Fechas: 27 de Septiembre al 24 de Junio.

19.00-20.30 HORARIO ADULTOS



	harpidedunak abonados	Kirol Txartela	ez harpidedunak no abonados
Kurtso osoa / Curso completo	140	145	150
Hiruilabetero / Trimestral	55	57	60

Golf Indoor

Gure ordutegien inguruan informazioa eskatu eta zatoz gure kiroldegira Golf-az gozatzera. Kirol honetaz talde murriztuetan gozatzeko behar duzun guztia eskaintzen dizugu.



Infórmate de nuestros horarios y disfruta del Golf en nuestro polideportivo. Te proporcionaremos todo lo necesario para que disfrutes de este deporte en grupos reducidos.

<i>Astelehenak / Lunes</i>	10:00-10:45	11:00-11:45	19:00-19:45	20:00-20:45	
<i>Astearteak / Martes</i>	13:30-14:15	14:30-15:15	19:00-19:45	20:00-20:45	
<i>Asteazkenak / Miércoles</i>	10:00-10:45	11:00-11:45	18:00 -18:45*	19:00-19:45	20:00-20:45
<i>Ostegunak / Jueves</i>	13:30-14:15	14:30-15:15	18:00 -18:45*	19:00-19:45	20:00-20:45
<i>Ostiralak / Viernes</i>	10:00-10:45	11:00-11:45	19:00-19:45	20:00-20:45	

*NIÑOS/HAURRAK 5-14 AÑOS/URTE

	harpidedunak abonados	Kirol Txartela	ez harpidedunak no abonados
Particular/partikularrak (1-2 Per/saio 1 sesión)	25	30	40
Particular/partikularrak (1-2 Per/10 saio-sesión)	200	210	220
Grupos/taldeak (3-6- Per/saio 1 sesión)	13	15	20
Grupos/taldeak (3-6 Per/10 saio-sesión)	120	130	140

Irailan....

martxan jarri! iponte en forma!

En septiembre...

Irailan zure gorputza martxan jarri ikastaro berrirako saio ezberdinetan eta ekintza ezberdinekin (pilates, body fit+pump, luzaketak...)

En septiembre pon tu cuerpo en forma para el inicio del curso con unas clases variadas y diferentes actividades (pilates, body fit+pump, estiramientos...)

Astelehenetik Ostiralera/De Lunes a Viernes

9.00-10.00, 10.00-11.00, 13.30-14.30, 15.30-16.30, 17.30-18.30, 19.00-20.00, 20.00-21.00

Irailaren 3tik 14ra eta Irailaren 17tik 28ra

Del 3 al 14 de Septiembre y del 17 al 28.

ciclo indoor

Gozatu ekintza honetaz Irailan zehar!

¡Disfruta de esta actividad en Septiembre!

Astelehenetik Ostiralera/De Lunes a Viernes

10.00-11.00, 13.30-14.30, 15.30-16.30, 19.00-20.00, 20.00-21.00

Irailaren 3tik 14ra eta Irailaren 17tik 28ra

Del 3 al 14 de Septiembre y del 17 al 28.

hamabostaldi bat /Una quincena

hilabete osoa / Todo el mes

	cursillista	no cursillista	cursillista	no cursillista
Egun 1 día	9	11	17	20
Egun 2 días	16	18	32	38
Egun 3 días	22	26	44	51