



MARKINA-XEMEIN
Udal Kiroldegia



JARDUERAK ETA ZERBITZUAK

ATXONDO

UDAL KIROL INSTALAZIOAK

IDERRAGA KALEA, 39
48270 MARKINA-XEMEIN
BIZKAIA
T. 946167731
ATXONDO-KIROLDEGIA@EMTESPORT.COM

f atxondokiroldegia

t @markinakiroldeg



25 urtean
emteSPORT

personas en
movimiento
personiak
markinan

INSTALAZIOAK ETA ZERBITZUAK

IGERILEKU KLIMATIZATUAK

- Helduentzako ontzia 25x12,5 m.
- Haurrentzako ontzia 8x4 m.

KIROLDEGIA

- Kirol anitzeko pista estalia (areto futbola, eskubaloia, saskibaloia, gimnasia erritmikoa eta abar...).
- Harmailak 150 ikuslerentzako lekuarekin.
- 160 m² ko muskulazio gimnasioa.
- Padel kantxa.
- Futbito pista harmailekin.
- Jarduera anitzeko 2 gela.
- Spinning Gela.
- Rokodromoa.
- 2 sauna (gizonena eta emakumeena).
- Erabiltzaileentzako 4 aldagela eta arbitroentzako 2 aldagela.
- 5000 m²ko parkea eta zelaia eta 500 m²ko ur-parkea.
- 100 aparkaleku (+ leku bat elbarrituentzat).
- 2 aldapa mugikortasun gutxiko pertsonentzat.
- Aldagelak eta dutxak mugikortasun gutxiko pertsonentzat.



BERRIA!

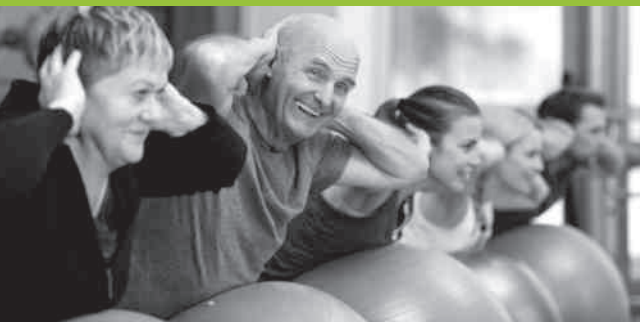
Hamar laguneko talde itxiak ur eta lur jardueretan.

EMTESPORT PROGRAMAZIOA.
Instalazioan galdetu.

OUTDOOR PROGRAMA.
Instalazioan galdetu.

PERSONAL TRAINER zerbitzua.
Ur eta lurrekoa.

PADEL PISTA



personas en
movimiento
personak
martxan



TARIFA BEREZIAK

UR ETA LUR JARDUERAK

KUOTA	BAZKIDEAK	EZ-BAZKIDEAK
HILEKOA	53,55 €	65,98 €

Osatu 10 laguneko talde bat nahi duzun jarduerarako eta martxan jarriko dugu.



Jarduera ezberdinak proposatu ditzakezu.

Anima zaitetz! Anima itzazu!

BERRIA!
PADEL KANTXA

*Begiratu gure ikastaro
eta zerbitzuak*



18/19

URA

JARDUERA

DESKRIBAPENA

EGUNAK

ORDUTEGIA*

A A A O O L I URRIA - EKAINA

FAMI. 2-3 URTE
GURASOEKIN

Jolastuz galtzen dugu beldurra | 30'ro

●

16:30 - 18:00

4 URTE. IKASTAROAK

Igeriketa ikastaroa. Hastapena eta hobekuntza. 1 eta 2 | 45'ro

●

●

HIRUELEDUN

16:30 - 18:00

16:30 - 17:15

16:45 - 17:40

5 URTE. IKASTAROAK

Igeriketa ikastaroa. Hastapena eta hobekuntza. 1 eta 2 | 45'ro

●

●

HIRUELEDUN

16:30 - 18:00

17:15 - 18:00

18:00 - 18:50

6-7 URTE. IKASTAROAK

Igeriketa ikastaroa. Hastapena eta hobekuntza. 1 eta 2 | 45'ro

●

●

HIRUELEDUN

17:00 - 18:30

20:00 - 21:00

IGERIKETA ESKOLA

Estilo eta teknika 8 12 urte. 1 eta 2 mailak | 60'

●

●

18:00 - 19:00

IGERIKETA TALDEA

Estilo eta teknika 12 16 urte. 1 eta 2 mailak | 60'

●

●

19:00 - 20:00

20:00 - 21:00

BANAKAKO IGERIKETA
KLASEAK

Monitorearekin banakako klaseak | 45'

KONTSULTATU

HELDUENTZAKO
HASIERAKO IKASTAROAK

Igeriketa ikastaroa. Hastapena | 45'

●

●

20:00 - 20:45

HELDUENTZAKO
HOBETZEKO IKASTAROAIgeriketa ikastaroa.
Hobekuntza | 45'

●

●

19:00 - 20:00

20:00 - 21:00

MASTER IGERIKETA

Igeriketa maila aurreratua, entrenamendua | 45'

●

●

20:00 - 20:45

AQUAGYM

Uretako gimnasia. Osoa eta osasuntsua | 50'

●

●

09:15 - 10:15

HAURDUNENTZAKO
URETAKO JARDUERA

Minak arindu eta erditzerako prestatu

●

●

11:45 - 12:30

EZINDUENTZAKO
IGERIKETADenok balio dugu, denok ahal dugu
Saio bat / 45' asteko | bi saio / 30' asteko

KONTSULTATU

* Lehenengo klasearen hasiera ordua Azken klasearen amaiera ordua.

Txosten honetako jarduerak jarraipena izan dezaten, talde bakoitzeko gutxieneko ikasle kopuru bat egon behar da. Eskaintzen diren ordutegiak orientagarriak baino ez dira, beraz, moldatu egin daitezke jardueren eskaeraren arabera. Jaiegunekin bat datozen klaseak ez dira beste egun batean emango.

ATXONDOKO UDAL KIROLDEGIA

IDERRAGA KALEA, 39
48270 MARKINA XEMEIN (BIZKAIA)
T. 946167731
ATXONDO.KIROLDEGIA@EMTESPORT.COM25
urte

emteSPORT

personas en
movimiento
personak
marxan

18/19

LURRA 4

	JARDUERA	DESKRIBAPENA	EGUNAK							ORDUTEGIA*	
			A	A	A	O	O	I	I		
HAURRAK ETA GAZTEAK	GAZTE MULTIEKINTZA	Gazteentzako multiekintza: irristaketa, spinning, aerobic, dantza...	●		●						URRIA - EKAINA 17:30 - 18:00
	PADEL TXIKI	Padel ikastaroak		●		●					16:30 - 18:00
	ESKALADA GAZTEENTZAKO	12 urte arte 12 18 urte	●		●						18:00 - 19:00 19:00 - 20:00
	YOGA	Autoezagutza eta oreka mental eta espirituala 90'	●		●						10:15 - 11:15
	ZIKLO INDOOR	Bizikleta finkoan egindako jarduera kardiobaskularra 60'		●		●				●	19:30 - 20:30 19:15 - 20:15 20:15 - 21:15 10:15 - 11:15
	ATXONDO BOX	Crossfit		●		●					10:15 - 11:15
	GIMNASIOA	Muskulazio eta kardio makinak dituen gimnasioa									INSTALAZIOAREN ORDUTEGIA
	FITNESS GAZTE	12 16 urte		●		●					17:00 - 18:00
	CARDIO TONO	Lan kardiobaskularra multijardueerakin		●		●					19:30 - 20:30
	STEP	Lan kardiobaskular dibertigarria eta bizial 60'		●		●					20:30 - 21:30
	PILATES	Gorputzak eta arimak parte hartzen duten gimnasia leuna 60'		●		●					20:00 - 21:00 17:30 - 18:30
	MANTENTZE GIMNASIA	Sasoian egoteko jarduerarik onena 60'		●		●		●			10:00 - 11:00
	GAP	Gluteoak, abdominalak, hankak... 60'		●		●					18:15 - 19:15
	ZOOMBA GAZTE	14 16 urte		●		●					17:15 - 18:15
	ZOOMBA	Dantza eginez sasoian egoteko jarduerarik onena 60'		●		●		●			18:30 - 19:30 17:15 - 18:15
HIPOPRESIBOAK	Gerri abdominala eta zoru pelbikoa indartzeko ariketak		●		●		●			18:45 - 19:15 19:15 - 19:45	
PADEL	Padel ikastaroak		●		●					10:00 - 11:30 16:30 - 18:00	

NAGUSIAK



EZAGUTZEN AL DITUZU GURE OUTDOOR EKINTZAK?

Orain zure kirol-instalaziotik gozatu naturaren aurkitzen diren hamaika aukerez.



ERABILERA ARAUAK

JARDUERA BATEAN PARTE HARTZEKO GOMENDIOAK

IKASTAROAK ETA IGERIKETA ESKOLA

- Bainujantzia eta txanoa erabiltzea eta bainua hartu aurretik dubatzea derrigorrezkoa da.
- Ezin izango dira instalaziokoak ez diren elementuak (baloiak, murgilketarako betaurrekoak, koltxonetak, etab.) uretan sartu.
- Kaleko oinetakoekin ezin izango da igerilekura sartu.
- Derrigorrezkoa da bainuko txanklak erabiltzea.
- Ezin da igerilekuko eremura kaleko jantziekin sartu.

JARDUERA BIDERATUAK

- Ekintza bakoitzak, bere arauak izango ditu, ekintza beraren betebeharren arabera.
- Hidratatzea gomendatzen da.
- Jarduera bakoitzerako beharrezkoak diren oinetakoak eta arropak ekartzea derrigorrezkoa da.

KONTUTAN EDUKITZEKOA...

Zuzendutako ekintzak, urritik ekainera eskainiko dira. Uztailean ordutegi mugatuekin. Abuztuan ibxita.

Kiroldegia urte guztian zehar zabalik egongo da, abuztuan izan ezik.

Instalazioko zuzendaritzak, kirol eskaintza aldatzeko eskubidea izango du, antolakuntza eta interes orokorreko zergatiak direla eta.

KIROLDEGIKO BAZKIDE NOLA EGIN

Kiroldegiko bazkide egiteko honako dokumentazioa ekarri beharko da:

- Izen-emate orria behar bezala beteta eta sinatuta.
 - Alta emango den kide bakoitzaren, NAN neurriko argazki bat.
 - NANaren fotokopia edo izena emango duen pertsona agertzen den famili liburuaran orriaren kopia.
 - Familia abonuen kasuan, 21- 25 urte bitarteko ikaslerik badago, bere ikasle txartelaren fotokopia.
- Ordainketak:
- Bazkidetza berrien kasuan, lehen ordainketa kreditu txartelarekin edo dirutan egingo da.
 - Bazkidetza berritzeko, bankuko kontutik.

JARDUERA BATERAKO INSKRIPZIOA ZELAN EGIN

Edozein ekintzatan izena emateko dokumentazio hau ekartzea beharrezkoa izango da:

- Argazki bat.
- NANaren fotokopia bat.
- Kreditu txartela edo bankuko kontu zenbakia.
- Inskripzio orria behar bezala beteta.

Eskatzen den dokumentazioa ekarri gero, beste edonork egin dezake izen ematea zure orde.

Ordainketak ahal bada kreditu txartelarekin egingo dira, eskudirutan edo banku helbideraketarekin.

Ekintzak bertan behera utzi ahal izango dira jende kopurua nahikoa ez bada. Erabaki hau bezeroei jakinaraziko zaie.

Inskripzioa formalizatutakoan, ekintza bertan behera uzten denean baino ez da ordaindutakoa itzuliko. Txandaka ibiltzekotan 2 txanda soilik zehaztuko dira.

ORDAINAGIRIEN ITZULKETAK
KONTSULTATU
KARNETAREN BIKOIZKETA
KONTSULTATU

ORDUTEGIA

EGUNAK

ASTELEHENETIK OSTIRALERA

LARUNBATA

IGANDEA

JAIEGUNAK

NEGUA

08:00 - 21:30

08:30 - 13:00
16:00 - 20:00

08:30 - 13:00

ITXITA

UDA

08:30 - 21:30

08:30 - 21:00
16:00 - 20:00

08:30 - 13:00

ITXITA

25
urteak



Hemen gaude:

📍Euskadi

Azkuna Zentroa (Alhóndiga)

Abadiño

Academia Arkaute

Barakaldo

Bakio

Etxebarri

Gordexola

Gorliz

Hegalak (La Concha Donosti)

Markina Xemein

Leioa

Lekeitio

Loiu

Ortuella

Portugalete

Ribera Baja

Santurtzi

Sestao

Trapagaran

Zamudio

Beste erkidegoak

📍Asturias

Grado

Langreo

Club Santa Olaya (Gijón)

Madrid

Universidad Autónoma de Madrid

Universidad Pontificia de Comillas



f emtesport
@emtesport
emtesport.com

25
urteak
emteSPORT

personas en
movimiento
personak
marrizan