

# KIROL JARDUERAK

## 2024-2025

KLASEEN  
PROGRAMAZIOA



### **BARAKALDO KIROLAK**

Vega la Punta kalea, 1 - 48901 BARAKALDO

Tel. 94 478 99 00

[www.barakaldokirolak.eus](http://www.barakaldokirolak.eus)

e-mail: [info@barakaldokirolak.eus](mailto:info@barakaldokirolak.eus)

### **GOROSTITZA KIROLDEGIA**

Tel. 94 478 99 06 / 94 478 99 07

### **LASESARRE KIROLDEGIA**

Tel. 94 478 99 04

Programazio hau aldatu egin daiteke eskaeraren  
edo gerta daitezkeen gorabeheren arabera.



**Barakaldo  
Kirolak**

# INFORMAZIO OROKORRA KIROL JARDUEREN IKASTAROETARAKO

1. Plaza libreak dituzten ikastaroetarako izen-ematea urteko egun guztietan formaliza daiteke hurrengo tokietan:
  - ▶ Lasesarreko kiroldegiko harreran: Lasesarre kiroldegian ematen diren ikastaroentzako.
  - ▶ Gorostitzako kiroldegikoan: kiroldegia bertan ematen diren ikastaroentzako.
  - ▶ Bi kiroldegietan, Clara Campoamor Zentro Zibikoan eta Gurutzetako Zentro Zibikoan eskainiko diren ikastaroetarako.
2. **Ikastaroetan parte hartu ahal izateko, B.K.-rekin zorrik ez izatea beharrezkoa da.**
3. **Ekainean ordainduz gero, urrirako plaza gordeko da.**
4. Ikastaroek eskainitako plazen % 50 betetzen ez badute, B.K.-k bertan behera uzteko aukera gordetzen du.
5. **Ikastaroan plaza mantentzeko, dagokion hilabetea ordaindu beharko da.**

## IZEN-EMATEA ETA KUOTA ORDAINTZEA

- ▶ Hilabeteko kuota banku-helbideratzeaz ordaindu beharko da derrigorrean.
- ▶ Edozein ikastarotan izena emateko, ezinbestekoa da izena ematen den unean banku-kontuaren zenbakia ematea.
- ▶ Ikasle berrien lehen kuota izan ezik, kuota hori BBKn ordaindu beharko da, internet bidez, Eusko Jaurlaritzaren -Mi Pago-ko pasabidean edo Barakaldoko Udalaren bulego elektronikotan, eta kiroldegiko harreran emango zaien ordainagiria aurkeztu beharko da Lasesarre eta Gorostitzako kiroldegietan. Lehen ordainagiria ordaintzeko epea bi egunekoa da egun baliiodunak, ematen direnetik.
- ▶ **Erakundeak ikastaroa bertan behera uzten badu bakarrik itzuliko da zenbatekoa.**

## IKASTARO BATEAN BAJA EMATEKO

- ▶ Aurreko hilabeteko azkeneko astean Gorostitza edota Lasesarreko kiroldegiko harreretatik pasa ostean eta jardueran baja inprimakia osatu ondoren.
- ▶ Ordainagiria helbideratuta ez badago edo itzultzen bada, plaza galduko da.
- ▶ **Zahartze aktiboa:** Ikastaroetara justifikatu gabe eta aldez aurretik jakinarazi gabe huts egiten bada (5 hutsegite hiruileko bakoitzeko), ikastaroan parte hartzeko eskubidea galduko da, baina ordainketa egin behar izateari eutsiko zaio beti.



Liburuxka honetan erabilitako  
papera modu arduratsuan  
kudeatutako basoetatik dator.

# KLASEEN PROGRAMAZIOA

## BARAKALDO KIROLAKEKO JARDUERA FISIKOAK

### GURUTZETAKO HIRI-ZENTROA

#### ZAHARTZE AKTIBOA

Ar - Og	10:00, 11:00, 12:00	50´	+ 60 urte
---------	---------------------	-----	-----------

#### MANTENTZE GIMNASIA

Al - Az - Ol	9:00, 10:00	50´	+ 16 urte
--------------	-------------	-----	-----------

#### PILATES

Al - Az	11:00, 16:00, 17:00	50´	+ 16 urte
Ar - Og	9:00, 17:00, 19:00	50´	+ 16 urte

#### AEROBIC

Ar - Og	18:00	50´	+ 16 urte
---------	-------	-----	-----------

#### BODY TONO

Al - Az - Ol	19:00	50´	+ 16 urte
--------------	-------	-----	-----------

#### XUMBA

Al - Az - Ol	18:00	50´	+ 16 urte
--------------	-------	-----	-----------

### CLARA CAMPOAMOR HIRI-ZENTROA

#### ZAHARTZE AKTIBOA

Ar - Og	9:00, 10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 16:00, 17:00	50´	+ 60 urte
Al - Az	12:00	50´	+ 60 urte

#### MANTENTZE GIMNASIA

Al - Az - Ol	10:00, 18:00, 19:00	50´	+ 16 urte
--------------	---------------------	-----	-----------

#### PILATES

Al - Az - Ol	9:00, 16:00	50´	+ 16 urte
Al - Az	20:00	50´	+ 16 urte
Ar - Og	18:00, 19:00, 20:00	50´	+ 16 urte

#### GIMNASIA AKTIBOA

Al - Az - Ol	11:00	50´	+ 16 urte
--------------	-------	-----	-----------

#### BODY TONO

Al - Az - Ol	19:00	50´	+ 16 urte
--------------	-------	-----	-----------

# GOROSTITZA KIROLDEGIA

## MANTENTZE GIMNASIA

Al - Az - Ol	10:00	50´	+ 16 urte
--------------	-------	-----	-----------

## PATINAKETA FAMILIAN

Ol	17:30, 18:15	45´	+ 5 urte
----	--------------	-----	----------

## UREZKO JARDUERAK GOROSTITZA KIROLDEGIA

### AQUAGIM

Al - Az	20:15	45´	+ 16 urte
---------	-------	-----	-----------

### AQUACOMBI

Ar - Og	20:15	45´	+ 16 urte
---------	-------	-----	-----------

### IGERIKETA GIDATUA

Ar - Og	14:00	45´	+ 16 urte
---------	-------	-----	-----------

## HELDUENTZAKO TENIS IKASTAROAK GOROSTITZA KIROLDEGIA

### HASTAPENA

	IKASTAROAREN HASIERA	IKASTAROAREN AMAIERA	+14 URTE	IRAUPENA	IZEN-EMATEA
Astelehen eta ostegunetan	Urriak 3	Abenduak 9	17:00 21:00	45´	Irailaren 23tik aurrera
	Urtarrilak 9	Martxoak 17	17:00 21:00	45´	Abenduaren 30etik aurrera
	Martxoak 24 Apirilaren 14tik 27ra Aste Santuko oporrak Maiatzaren 1a eskolarik gabeko eguna	Ekainak 16	17:00 21:00	45´	Martxoaren 17tik aurrera

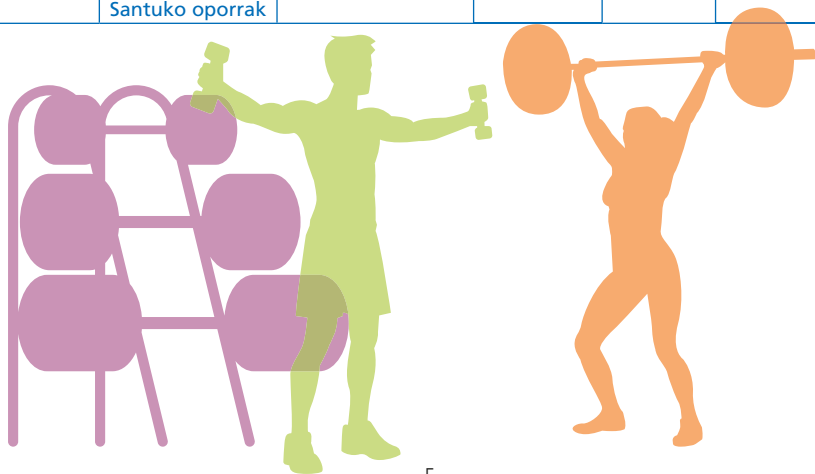
	IKASTAROAREN HASIERA	IKASTAROAREN AMAIERA	+14 URTE	IRAUPENA	IZEN-EMATEA
Astelehen eta larunbatetan	Urriak 5 Urriaren 12a eta abenduaren 7a eskolarik gabeko egunak	Abenduak 16	Al 19:00 Lr 12:00	45´	Irailaren 23tik aurrera
	Urtarrilak 11	Martxoak 17	Al 19:00 Lr 12:00	45´	Abenduaren 30etik aurrera
	Martxoak 24 Apirilaren 14tik 27ra Aste Santuko oporrak	Ekainak 14	Al 19:00 Lr 12:00	45´	Martxoaren 17tik aurrera

	IKASTAROAREN HASIERA	IKASTAROAREN AMAIERA	+14 URTE	IRAUPENA	IZEN-EMATEA
Asteazken eta larunbatetan	Urriak 2 Urriaren 12a eta abenduaren 7a eskolarik gabeko egunak	Abenduak 14	Az 21:00 Lr 13:00	45'	Irailaren 23tik aurrera
	Urtarrilak 8	Martxoak 15	Az 21:00 Lr 13:00	45'	Abenduaren 30etik aurrera
	Martxoak 26 Apirilaren 14tik 27ra Aste Santuko oporrak	Ekainak 14	Az 21:00 Lr 13:00	45'	Martxoaren 17tik aurrera

## HOBEKUNTZA

	IKASTAROAREN HASIERA	IKASTAROAREN AMAIERA	+14 URTE	IRAUPENA	IZEN-EMATEA
Astearte eta ostiraletan	Urriak 1 Azaroaren 1a eta abenduaren 6a eskolarik gabeko egunak	Abenduak 13	21:00	45'	Irailaren 23tik aurrera
	Urtarrilak 7	Martxoak 14	21:00	45'	Abenduaren 30etik aurrera
	Martxoak 25 Apirilaren 14tik 27ra Aste Santuko oporrak	Ekainak 13	21:00	45'	Martxoaren 17tik aurrera

	IKASTAROAREN HASIERA	IKASTAROAREN AMAIERA	+14 URTE	IRAUPENA	IZEN-EMATEA
Asteazkenetan	Urriak 2	Abenduak 4	19:00	45'	Irailaren 23tik aurrera
	Urtarrilak 8	Martxoak 12	19:00	45'	Abenduaren 30etik aurrera
	Martxoak 26 Apirilaren 14tik 27ra Aste Santuko oporrak	Ekainak 11	19:00	45'	Martxoaren 17tik aurrera



# LASESARRE KIROLDEGIA

## ZAHARTZE AKTIBOA

Ar - Og	9:00, 10:00 (2), 11:00 (2) , 12:00	50´	+ 60 urte
---------	---------------------------------------	-----	-----------

## MANTENTZE GIMNASIA

Al - Az - Ol	9:00, 10:00, 11:00	50´	+ 16 urte
--------------	--------------------	-----	-----------

## PILATES

Al - Az - Ol	10:00	50´	+ 16 urte
Al - Az	9:00, 10:00 18:00, 20:00, 21:00	50´	+ 16 urte
Ar - Og	10:00, 20:00 (2)	50´	+ 16 urte

## FIT PILATES

Al - Az	19:00	50´	+ 16 urte
---------	-------	-----	-----------

## FIT CIRCUIT TRAINING

Al - Az - Ol	16:00	50´	+ 16 urte
--------------	-------	-----	-----------

## BODY FIT

Al - Az - Ol	17:00	50´	+ 16 urte
--------------	-------	-----	-----------

## GIMNASIA AKTIBOA

Ar - Og	11:00, 18:00	50´	+ 16 urte
---------	--------------	-----	-----------

## AEROBIC

Al - Az	19:00	50´	+ 16 urte
---------	-------	-----	-----------

## BODY TONO

Al - Az	20:00	50´	+ 16 urte
Ar - Og	21:00	50´	+ 16 urte

## ERLAXAZIOA

## YOGA

Ar - Og	9:30, 11:00, 20:00	80´	+ 16 urte
---------	--------------------	-----	-----------

## ARTE MARTZIALAK

## KICK BOXING

Ar - Og	18:00, 19:00	50´	+ 16 urte
---------	--------------	-----	-----------

## DANTZAK

### ARETOKO DANTZAK

Ar - Og	17:30	50´	+ 16 urte
---------	-------	-----	-----------

### DANTZA LATINDARRAK

Ar - Og	18:30	50´	+ 16 urte
---------	-------	-----	-----------

### XUMBA

Al - Az - Ol	19:00	50´	+ 16 urte
Al - Az	11:00	50´	+ 16 urte

## UREZKO JARDUERAK LASESARRE KIROLDEGIA

### HELDUEN URETAKO GIMNASIA (Igeri egiten jakitea)

Al - Az	10:00	45´	+ 60 urte
---------	-------	-----	-----------

### AQUACOMBI

Al - Az	9:00, 16:00	45´	+ 16 urte
Ar - Og	21:00	45´	+ 16 urte

### AQUAGIM

Al - Az	21:00	45´	+ 16 urte
Ar - Og	9:00, 16:00	45´	+ 16 urte

### IGERIKETA TERAPEUTIKOA (Igeri egiten jakitea)

Al - Az	11:00	45´	+ 16 urte
Ar - Og	10:00	45´	+ 16 urte

### URETAKO JARDUERAK HAURDUNENTZAT

Ar - Og	11:00, 12:00	45´	12 - 36 aste
Ol	19:30	45´	12 - 36 aste

## FITNESS GELA

Astelehenetik ostiralera	8:00etatik 22:00 arte		+ 16 urte
Astelehenetik ostiralera (Abuztua)	8:00etatik 21:00 arte		+ 16 urte
Lr - Ig - J	10:00etatik 14:00 arte		+ 16 urte

Fitness Aretoaren dinamizatzea. Ikusi hileko programazioa Fitness Aretoan.

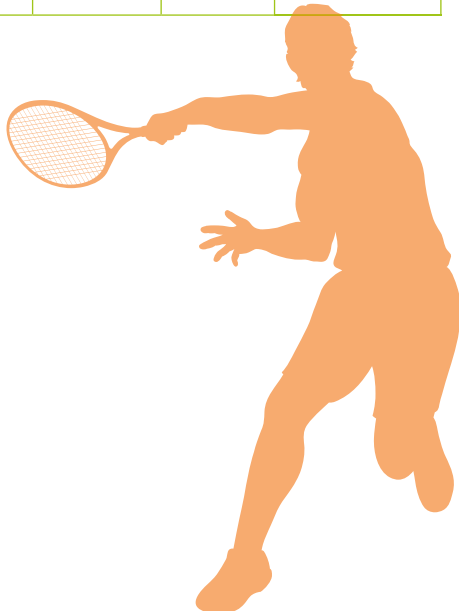
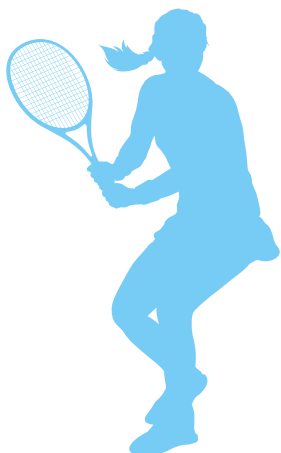
## SPINNING GELA

Ar - Og	9:30	45´	+ 16 urte
---------	------	-----	-----------

## HELDUENTZAKO PADEL IKASTAROAK LASESARRE KIROLDEGIA

	IKASTAROAREN HASIERA	IKASTAROAREN AMAIERA	+14 URTE	IRAUPENA	IZEN-EMATEA
Ostiraletan	Urriak 4 Azaroaren 1a eta abenduarien 6a eskolarik gabeko egunak	Abenduak 20	17:00 18:00 19:00 20:00	50'	Irailaren 27tik aurrera
	Urtarrilak 10	Martxoak 14	17:00 18:00 19:00 20:00	50'	Urtarrilaren 3tik aurrera
	Martxoak 28 Apirilaren 14tik 27ra Aste Santuko oporrak	Ekainak 13	17:00 18:00 19:00 20:00	50'	Martxoaren 21etik aurrera

	IKASTAROAREN HASIERA	IKASTAROAREN AMAIERA	+14 URTE	IRAUPENA	IZEN-EMATEA
Larunbatetan	Urriak 5 Urriaren 12a eta abenduarien 7a eskolarik gabeko egunak	Abenduak 21	9:00 10:00 11:00 12:00	50'	Irailaren 27tik aurrera
	Urtarrilak 11	Martxoak 15	9:00 10:00 11:00 12:00	50'	Urtarrilaren 3tik aurrera
	Martxoak 29 Apirilaren 14tik 27ra Aste Santuko oporrak	Ekainak 14	9:00 10:00 11:00 12:00	50'	Martxoaren 21etik aurrera





# 2024-25EKO JARDUERA FISIKO ETA UREZKO IKASTAROEI BURUZKO EGUTEGIA

## URRIA 2024

- **1 eta 2** (Asteartea eta Asteazkena): jarduera guztietarako klaseen hasiera.
- **12** (Larunbata): ez da irakaste eguna.

## ABENDUA 2024

- **7**: ez da irakaste eguna.
- **19** (Osteguna): zahartze aktiboaren azkenengo klase eguna.
- **24 eta 31** (Asteartea): ez da irakaste eguna.

## URTARRILA 2025

- **2 eta 3** (Osteguna eta Ostirala): jarduera guztietarako eskolak hastea, zahartze aktiboa izan ezik.
- **7** (Asteartea): zahartze aktiboaren klaseak hastea.

## MARTXOA 2025

### INAUTERIAK

- **4** (Asteartea): zahartze aktiboaren programarako inauteriak.

## APIRILA 2025

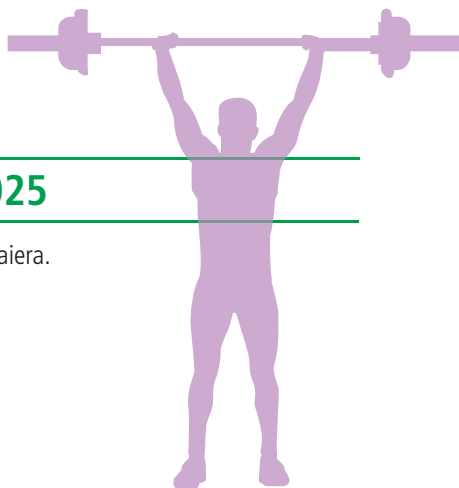
### ASTE SANTUA

Zahartze aktiboari dagokion programaren barruan:

- **15** (Asteartea): klaseen azkeneko eguna.
- **29** (Asteartea): klaseei berrekitea.

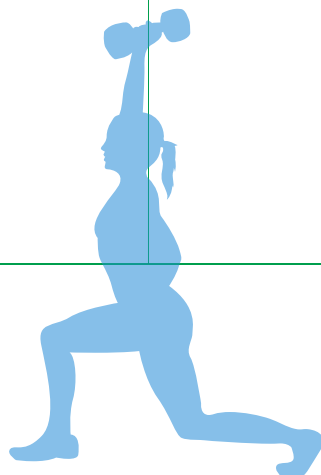
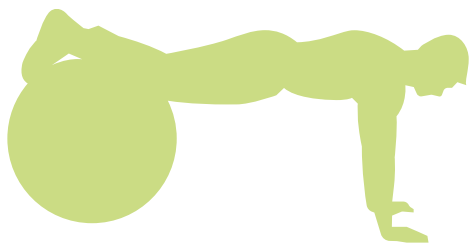
## EKAINA 2025

- **26 eta 30** (Osteguna eta Astelehena): kurtso amaiera.



# 2024KO JARDUEREN PREZIOAK

EGUNAK/ ASTEKO	JARDUERA	ABONATUAK	EZ ABONATUAK
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitness</li> <li>• Fitness + Spinning</li> </ul>	<p>27,30 €</p> <p>44,40 €</p>	<p>44,45 €</p> <p>67,20 €</p>
Egun 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patinaketa familiar</li> <li>• Matroigeriketa</li> </ul>	<p>12,60 €</p> <p>15,85 €</p>	<p>16,80 €</p> <p>24,65 €</p>
2 Egun	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aerobic</li> <li>• Body Tono (tonifikazioa)</li> <li>• Gimnasia aktiboa</li> <li>• Aretoko dantzak</li> <li>• Dantza latindarrak</li> <li>• Kick boxing</li> <li>• Xumba</li> <li>• Pilates</li> <li>• Spinning</li> <li>• Fit pilates</li> <li>• Aquagim</li> <li>• Aquacombi</li> <li>• Helduen uretako gimnasia</li> <li>• Igeriketa terapeutikoa</li> <li>• Matroigeriketa</li> </ul>	<p>22,55 €</p>	<p>34,10 €</p>



EGUNAK/ ASTEKO	JARDUERA	ABONATUAK	EZ ABONATUAK
3 egun	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantentze gimnasia</li> <li>• Body Tono (tonifikazioa)</li> <li>• Fit circuit training</li> <li>• Xumba</li> <li>• Xumba gym</li> <li>• Body fit</li> <li>• Gimnasia aktiboa</li> </ul>	33,20 €	49,50 €
2 egun (80')	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yoga</li> </ul>	33,20 €	49,50 €
<b>Zahartze aktiboa</b>		Banakoa	Senar-emaztea
– 1.000 eta 1.200 euro arteko errenta		4,65 €	6,10 €
– 1.201 eta 1.410 euro arteko errenta		6,70 €	9,50 €
– 1.411 euro baino gehiagoko errenta		12,05 €	17,65 €

TENIS ETA PADEL IKASTAROEN PREZIOAK	ABONATUAK	EZ ABONATUAK
<b>2 eguneko tenis ikastaroa</b>	40,40 €	63,05 €
<b>Egun bakarreko tenis eta padel ikastaroa</b>	20,20 €	31,60 €

Oharra: Prezio hauek 2024 urterako dira.  
2025ean Barakaldoko Udalak onartutako tasen mende egongo gara.

## KIROL-JARDUERA INKLUSIBOEI BURUZKO INFORMAZIOA

B.K.-k **GaituzSport** Fundazioaren laguntza izango du **desgaitasuna duten** edo **muga funtzionalak dituzten pertsonen kirola egiteko udal-eskaintzan** parte hartzeko aukera eskaintzen duen programa inklusibo bat egiteko, betiere, ibilbide **inklusibo baten** barruan.

### ZERTAN DATZA?

Kirol-jarduera batean izena eman aurretik, **balorazio tekniko pertsonal** bat egingo da, gero, jarduerarik **egokienaren** aldeko **orientabideak** eman ahal izateko.

Bestalde, jarduera hori **modu inklusiboan** egiteko beharrezkoak diren **laguntzarako baliabideak** eskainiko dira.

### ZER BALIABIDE ESKAINTZEN DIRA?

- Balorazio funtzionala
- Laguntzeko begiraleak
- Laguntza aldageletan
- Prestakuntza ematea tartean dauden gainerako profesionalen
- Etengabeko aholkularitza eta orientabideak



### INFORMAZIO GEHIAGO:

**GaituzSport - Making Social**  
622 022 063 - 94 606 56 26  
info@gaituzsport.eus  
www.gaituzsport.eus  
@gaituzsport

Barakaldo Kirolak **Haszten elkartearekin** aritzen da elkarlanean kirol egokitu eta inklusiboko programa egiteko udalerrian. Dibertsitate funtzionala duten 6 urtetik gorakoei zuzenduta dago.

### ZER ESKAINTZEN DUGU?

Eskaintza zabala dugu: **egokitutako zazpi kirol-eskola** baino gehiago, kirol-ekitaldiak, **Campus** egokitu eta inklusiboak (Gabonetako, Aste Santuko eta udako oporrak igarotzeko tokiak), bai eta **klubekin nahiz Barakaldo Kirolakekin koordinazioa nahiz aholkularitza** ere, kirol-lean eta jarduera fisikoan pertsona guztien irisgarritasuna nahiz **inklusioa** bermatze aldera.

Egokitutako eskolak: **Padela / Zumba / Atletismoa / Gimnastika Erritmikoa / Multikirola, Saskibaloia / Igeriketa / Beste Batzuk.**

### NOLA EGITEN DUGU?

- **HURBILTASUNA ETA SENTSIBILITATEA** adierazten dugu desgaitasuna duten pertsonengan eta haien inguruarengan
- Hasierako **balorazio funtzional** pertsonalizatuak
- Kirol egokituan eta inklusiboan esperientzia duten **profesional espezializatuak** osatutako diziplina anitzeko lantaldea
- **Aholkularitza eta jarraipen** pertsonalizatua

### INFORMAZIO GEHIAGO:

**Haszten Elkarteak**  
699 609 588 - 94 652 58 75  
info@haszten.org  
www.haszten.org

