

*verano
uda*

19



Ayuntamiento de
PORTUGALETEko Udala

Área de Deportes
Kirol Saila

portukirolak

ACTIVIDADES ESPECIALES

JARDUERA BEREZIAK

Actividad	Edad	Fecha(s)	L M X J V S D	Horario	Lugar
Jarduera	Aitina	Data[k]	As At Az Os Ot La Ig	Ordutegia	Lekua
Intensivos de Padel Padel Ikastaro Trinkoak	7-12, 13-16, >16	24-28 jun/eka, 1-5 jul/uzt, 8-12 jul/uzt, 15-19 jul/uzt	● ● ● ● ● ● ●	09:00-11:00, 11:00-13:00, 19:00-21:00	Pando Aisia
Escuela de Vela Bela-eskola	≥ 8	24-28 jun/eka, 1-5 jul/uzt, 8-12 jul/uzt	● ● ● ● ● ● ●	10:00-14:00, 16:30-20:30	Abra
Colonias Multideportivas Kirol-anitzeko Udalekuak	2005-2013, incluidos 2005-2013 bame sartuta	24-28 jun/eka, 1-5 jul/uzt, 8-12 jul/uzt, 15-19 jul/uzt	● ● ● ● ● ● ●	09:00-15:00	Pando Aisia
Fitness Gazte	13-16	24-28 jun/eka, 1-5 jul/uzt, 8-12 jul/uzt, 15-19 jul/uzt	● ● ● ● ● ● ●	10:30-12:00	Pando Aisia
Jumping	≥ 15	1-12 jul/uzt, 15-26 jul/uzt	● ● ● ● ● ● ●	10:30-11:15	Pando Aisia
Defensa personal Defentsa pertsonala	≥ 15	1-12 jul/uzt, 16-27 jul/uzt	● ● ● ● ● ● ●	20:30-22:00	Pando Aisia
Hinchables acuáticos Ur-puzgarriak	≥ 4	1 jul/uzt-1 ago/abu Excepto festivos / Jaiegunak izan-ezik	● ● ● ● ● ● ●	10:30-13:30	Gratis / Doan Pisc. Muelle
Mugi zaitetz udan	Según actividad Jardueraren arabera	1-26 jul/uzt Excepto 25 / 25 izan-ezik	● ● ● ● ● ● ●	13:45-14:30	Gratis / Doan Pisc. Muelle
Ludoteka	≥ 4	1-26 jul/uzt Excepto 25 / 25 izan-ezik	● ● ● ● ● ● ●	11:00-13:00	Gratis / Doan Pisc. Muelle

ACTIVIDADES DE TIERRA

LURREKO JARDUERAK

Actividad Jarduera	Edad Adina	Nivel Maila	L M X J V S D As At Az Os Ot La Ig	Horario Ordutegia	Lugar Lekua
Aikido	≥ 15	-	● ● ● ● ● ● ●	20:30-22:00	Pando Aisia
Baile Dantza	≥ 15	Nivel 1 / 1.go maila Nivel 2 / 2. maila	● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●	19:00-20:30 19:00-20:30	Pando Aisia
Danza del Vientre Sabeleko-dantza	≥ 15	Tribal Fusión Nivel 2 / 2. maila	● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●	20:30-22:00 20:30-22:00	Pando Aisia
Gimnasia / Gimnastika	≥ 15	-	● ● ● ● ● ● ●	10:30-11:15, 17:30-18:15	Pando Aisia
Gimnasia hipopresiva Gimnastika hipopresiboa	≥ 15	-	● ● ● ● ● ● ●	10:15-11:00, 19:30-20:15	Pando Aisia
Pilates Pilatesa	≥ 15	Nivel 1 / 1.go maila Nivel 2 / 2. maila	● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●	09:15-10:00, 18:30-19:15, 19:30-20:15 09:15-10:00, 18:30-19:15, 19:30-20:15	Pando Aisia
Salsa Saltza	≥ 15	Iniciación / Hastapena Nivel 1 / 1. maila	● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●	18:30-20:00 20:00-21:30	Pando Aisia
Taichi	≥ 15	-	● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●	09:15-10:00 18:00-18:45	Pando Aisia
Yoga	≥ 15	-	● ● ● ● ● ● ●	09:15-10:45, 19:00-20:30	Pando Aisia

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

UR-JARDUERAK



Actividad Jarduera	Edad Adina	Nivel Maila	L M X J V S D As At Az Os Ot La Ig	Horario Ordutegia	Lugar Lekua
Cursillo de Natación <i>Igeriketa Ikastaroa</i> 1-30 julio/uztaila Excepto 25 / 25 izan-eziz	4-5	Iniciación 1 / Hastapena 1	● ● ● ● ● ● ● ●	11:15-12:00, 17:30-18:15	Pando Aisia
		Iniciación 2 / Hastapena 2	● ● ● ● ● ● ● ●	12:00-12:45, 18:15-19:00	
		Perfeccionamiento / Hobekuntza	● ● ● ● ● ● ● ●	12:45-13:30, 19:00-19:45	
	6-14	Iniciación / Hastapena	● ● ● ● ● ● ● ●	10:30-11:15, 16:45-17:30	Pando Aisia
		Perfeccionamiento / Hobekuntza	● ● ● ● ● ● ● ●	09:45-10:30, 16:00-16:45	
	≥ 15	Iniciación / Hastapena	● ● ● ● ● ● ● ●	16:00-16:45, 19:45-20:30	Pando Aisia
		Perfeccionamiento / Hobekuntza	● ● ● ● ● ● ● ●	09:00-09:45, 20:30-21:15	
Iniciación al medio acuático <i>Ur-inguruneke hastapenak</i>	4-5	1-12 jul/uzt, 15-26 jul/uzt, <i>Excepto festivos / Jaiegunak izan-eziz</i>	● ● ● ● ● ● ● ●	12:45-13:30	Pando Aisia
Aquabike	≥ 15	-	● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●	20:30-21:15 09:45-10:30, 19:00-19:45	Pando Aisia
Aquamix	≥ 15	-	● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●	09:00-09:45, 19:00-19:45 09:00-09:45	Pando Aisia
Natación para Embarazadas <i>Igeriketa Haurdunentzat</i>	Desde el 3 ^{er} mes 3. hiletik aurrera	-	● ● ● ● ● ● ● ●	09:45-10:30	Pando Aisia

INSCRIPCIONES: Pando Aisia y Piscinas Muelle Churruca, a partir del 4 de junio (excepto colonias).

IZEN-EMATEA: Pando Aisia eta Txurruka Kaiako Igerilekuak, ekainaren 4tik aurrera (udalekuak izan eziz).

FITNESS FITNESS

Actividad
Jarduera

Edad
Adina

Fecha(s)
Data(k)

L M X J V S D
As At Az Os Oñ La Ig

Horario
Orduategia

Lugar
Lekua

Fitness	≥ 15	Julio / Uztaila		08:00-22:00 08:00-14:30 Cerrado / Itxita	Pando Aisia
Fitness	≥ 15	Agosto / Abuztua		09:00-21:00* 09:00-14:00 Cerrado / Itxita	Pando Aisia

Consultar horarios de actividades de Tarifa Fitness. / Fitness Tarifaren jardueren ordutegiak kontsulta itzazu.

* Nuevo horario continuo en agosto de 9:00 a 21:00

* Etengabeko ordutegi berria abuztuan, 9:00etatik 21:00etara

**¡Abónate
al verano!**

*Udarako
abonua
hartu!*

www.portukirolak.com



demup
demuporsa

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

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

Pando Aisia
Miguel de Unamuno, 43
48920 Portugalete

