Kirol eta Kultura udal-programa

2025 – 2026 Ikasturtea

ORKOIEN

DL NA 713-2016

AYUNTAMIENTO DE ORKOIEN
ORKOIENGO UDALA

Kultura eta Kirol Jarduerak:

Taldeak instalazioaren aforoaren arabera. Plaza mugatuak.
Ikasturtea: urriaren 1etik maiatzaren 29ra.

HELDUAK (16 urtetik aurrera.)

- **Fotografia ikastaroa**

1. taldea: Aurreratua: argazki laborategia; helburua ez da teknika ikastea (hura izatea beharrezkoa bada ere), baizik eta esperimentazio bisuala.
Ordutegia: astelehena, 17:00-19:00h.
Lekua: Gizarte Etxea.
2. taldea: hastapena
Ordutegia: astelehena, 19:00-21:00h.
Lekua: Gizarte Etxea.

- **Zurgintza**

Ordutegia: asteazkena, 18:30-20:30h.
Lekua: Kupueta etxabea.

- **Arte tailerra**

Pintura, marrazketa artistikoa, linograbaketa…
Askotariko teknikak maila guztien neurrira.
Ordutegia: astelehena eta osteguna, 17:00-19:00h.
Lekua: Kupueta etxabea.

- **Antzerki tailerra**

Ordutegia: asteartea eta osteguna, 17:30-19:30h.
Lekua: Gizarte Etxeko auditorioa eta San Migel ikastetxea.

- **Dantza latinoak**

Ordutegia: larunbata, 17:00-18:30h.
Lekua: Mendikur kiroldegia.

- **Dantza afro-brasildarra**

Ordutegia: 2 larunbat hilean (1. eta 3.), 18:30-20:30h.
Lekua: Mendikur kiroldegia.

- **Euskal dantzak**

Ordutegia: osteguna, 19:30-20:30h.
Lekua: Gizarte Etxea.

- **Gorputz-jarreraren birmoldaketa eta gorputzaren kontzientzia (elebitan)**

Ordutegia: osteguna, 19:30-21:00h.
Lekua: Mendikur kiroldegia.

- **Gimnasia arina - Hirugarren adina**

60 urtetik aurrerakoen beharretara egokitutako jarduera fisiokoa.
1. taldea (72 urtera artekoak):
Asteartea eta osteguna, 9:15-10:15 eta asteazkena (aquagym), 11:30-12:30h.
2. taldea (72 urtetik gorakoak):
Astelehena eta ostirala, 11:30-12:30 eta asteazkena (aquagym), 11:30-12:30h.
Lekua: Mendikur kiroldegia.

- **Yoga**

Ordutegia: asteartea, 18:15-19:45h.
Lekua: Gizarte Etxea.

HAURRAK

- **Txiki kirola**

Jarduera fisikoa jolas bitartez.
Haur Hezkuntzako 2. mailatik Lehen Hezkuntzako 2. mailara bitarte.
Ordutegia: astelehena eta asteazkena, 17:00-18:00h.
Lekua: Mendikur kiroldegia.

- **Lerro-patinajea (elebitan)**

Lehen Hezkuntzako 3. mailatik 6. mailara birtarte.
***Ezinbestekoa patinatzen jakitea**
Ordutegia: asteartea eta osteguna, 18:00-19:00h.
Lekua: San Migel ikastetxeko frontoia.

- **Gimnasia erritmikoa**

Haur Hezkuntzako 3. mailatik Lehen Hezkuntzako 6. mailara bitarte.
1. taldea. Hastapena
Ordutegia: astelehena eta asteazkena, 17:00-18:00h.
2. taldea. Erdi-mailakoa
Ordutegia: astelehena eta asteazkena, 18:00-19:00h.
Lekua: Mendikur kiroldegia.

- **Karate**

Lehen Hezkuntzako 1. mailatik DBH. 4. maila bitarte.
Ordutegia: astelehena eta asteazkena.
1. taldea. Hastapena: 17:00-18:00h.
2. taldea. Erdi-mailakoa eta aurreratua: 18:00-19:00h.
Ebaluatuko da izena ematen duten pertsonen maila, talderik egokienean sartzeko.

- **Zunba**

Lehen Hezkuntzako 6. mailatik DBH. 4. mailara bitarte.
Ordutegia: ostirala.
1. taldea: 18:00-18:45h.
2. taldea: 18:45-19:30h.
Lekua: Mendikur kiroldegia.

Saskibaloia (mistoa)

Lehen Hezkuntzako 1. mailatik 6. mailara bitarte.
Ordutegia: asteazkena eta ostirala, 18:00-19:00h.
Lekua: Mendikur kiroldegia.

Eskubaloia (mistoa)

Lehen Hezkuntzako 1. mailatik 6. mailara bitarte.
Ordutegia: Astelehena eta ostirala 18:00-19:00h.
Lekua: Mendikur kiroldegia.

- **Futbol eskola**

Kategoria guztiak.
Informazioa eta izen-emateak Orkoiengo Kirol Sport Clubean.
Emaila: gestionkirolsport@gmail.com

Ludoteka/Sormen Tailerrak eta Hiri-Kanpalekuak

Orkoiengo udalak zerbitzu honetan lan egiten ari da.
Hurrengo argitalpen batean zerbitzuari, adinei, ordutegiei eta prezioei buruz emango dugu informazioa.

- **Orkoiengo Musika eskola**

Izen-emateak: abuztuaren 25tik irailaren 3ra bitarte, 10:00-12:00h.
Presentziala Gizarte Etxean 9:00-14:30h.
Online helbide elektroniko honi email bat bidaliz: escuelamusicaorkoien@orkoien.com

Izena emateko beharrezkoak diren agiriak Orkoiengo Udaleko web orrialdean aurki dezakezu.

Aurretiko hitzordua eta kontaktua: escuelamusicaorkoien@orkoien.com

Egutegia

Kirol eta kultur jarduerak
(haurrak, helduak eta Mendikur jarduerak)

Helduentzako jardueren egutegia haur-jarduerena da, aste txuriko jaiegunak izan ezik, lanegunak izango direnak.
Haurrentzako jarduerak arautuko dituen egutegia eskola-haurren egutegi bera izango da.

2025-2026 ikasturtea

	L / Al	M / Aat	X / Aaz	J / Og	V / Or	S / La	D / Ig
			1	2	3	4	5
OCTUBRE/ URRIA/	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31	1	2
NOVIEMBRE/ AZAROA	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30
DICIEMBRE/ ABENDUA	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	1	2	3	4
URTARILA/ ENERO	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	1
OTSAILA/ FEBRERO	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	1
MARTXOA/ MARZO	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	31	1	2	3	4	5
APIRILA/ ABRIL	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	1	2	3
MAIATZA/ MAYO	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31

Bai Orkoiengo Udalak bai Mendikurrek egutegia alda dezakete ikasturtean zehar, egoerak hala eskatzen badu.

- 2025/2026 ikasturteko lehenengo eta azkeneko egunak
- Jai-egunak
- Haur-jarduerentzako jai-astea, helduentzako jarduerentzat ez ordea

TARIFAK

KULTURA ETA KIROL JARDUERAK (HELDUAK)

JARDUERA	ERROLDATUA	KUOTA GAZTEA	EZ ERROLDATUA
FOTOGRAFIA IKASTAROA	119	89	180
ZURGINTZA	119	89	180
ARTE TAILERRA	169	126	257
ANTZERKI TAILERRA	119	89	180
DANTZA LATINOAK	119	89	180
DANTZA AFRO-BRASILDARRA	77	56	93
EUSKAL DANTZAK	77	56	93

JARDUERA	1 TARIFA ERROLDATUA ETA ABONATUA	2 TARIFA ERROLDATUA ALA ABONATUA	3 TARIFA EZ ERROLDATUA	KUOTA GAZTEA SOILIK ORKOIENGO HERRITARRAK
GORPUTZ-JARRERAREN BIRMOLDAKETA	169	181	257	136
GIMNASIA HIRUGARREN ADINA	60	60	96	0
YOGA	169	181	257	136

*Kuota gaztea: Orkoienen erroldatutako 14 eta 25 urte bitarteko herritarrentzat.

KULTURA ETA KIROL JARDUERAK (HAURRAK)

JARDUERA	1 TARIFA ERROLDATUA	2 TARIFA ESKOLA EREMUA ETA SSBB	3 TARIFA EZ ERROLDATUA
Programan ageri diren jarduera GUZTIAK	59	77	94

IZEN EMATEKO ETA ORDAINTZEKO MODUAK

ACTIVIDAD	LEKUA	DATA	ORDUTEGIA	ORDAINTZEKO MODUAK
FOTOGRAFIA IKASTAROA, ZURGINTZA, ARTE TAILERRA, ANTZERKI TAILERRA, DANTZA LATINOAK, DANTZA AFRO-BRASILDARRA, EUSKAL DANTZAK, JARRERAREN BIEMOLDAKETA, YOGA	Gizarte Etxea *Online egiteko antolatzen bada, informazioa eskainiko da	25/09/08-25/09/12	9:30-20:00	1. Txartel bidez izena ematerako orduan 2. Banku-helbideratzea
GIMNASIA ARINA HIRGARREN ADINA	Mendikur	25/09/08-25/09/16	9:30-20:00	1. Txartel bidez izena ematerako orduan 2. Banku-helbideratzea 3. Dirutan
TXIKI KIROLA, LERRO-PATINAJEA, GIMNASIA ERRITMIKOA, KARATE, ZUNBA, SASKIBALOIA ETA ESKUBALOIA	Mendikur	25/09/08-25/09/16	9:30-20:00	1. Txartel bidez izena ematerako orduan 2. Banku-helbideratzea 3. Dirutan

Ezarritako epean izen-emate gehiago egotekotan plaza baino, plazak zozketa bitartez esleituko dira. Familia-unitatea kontuan hartuko da. Zozketa ondoren, bakarrik plaza lortu ez duten familiek jasoko dute ohartarazpena.

Arte-tailerraren eta zurgintzaren kasuetan, aurreko urteetan izen eman dutenek lehentasuna izango dute.

Kirol Jarduerak Mendikur Kiroldegia

MENDIKUR TARIFA FINKOA

16 urtetik gorakoentzat.
Prezioa:
Abonatuak: 17€/hileko.
Abonatu gabeko erroldatuak: 37€/hileko.
Ezarritako programaren baitako edozein jardueratan parte har daiteke, hilean hilekoa ordainduko da eta harpidetza ikasturteko edozein unetan eten edo egin daiteke, 15 eguneko aurrerapenarekin.
Aurrerapenarekin erreserbatzea beharrezkoa da web-orrian: **www.mendikur.es**
Bi klasetara faltatzekotan, aste bateko erreserba bitartez zigortuko da.

Bonuak barne hartzen dituen jarduerak:

- **Kardio BOX (BERRIA)**

Mugimendu aerobikoak boxeo- eta beste arte martzial teknikekin konbinatzen ditu. Musikaren erritmoa jarraituz praktikatzen da. Erresistentzia kardiobaskularra hobetzera laguntzen du.
Ordutegia: asteartea eta osteguna, 18:00-19:00h.

- **TRX esekitze-entrenamendua**

Esekitze-entrenamendu metodoa, soka-errutina baten bitartez gorputza indartzeko diseinatua.
Ordutegia: astelehena eta asteazkena, 18:45-19:30h.

- **Aerotonua**

Aerobikaren aldaera, bihotz-arnasketaren erresistentzia hobetu, giharrak indartu eta gorputza moldatzera bideratua.
Ordutegia: asteartea eta osteguna, 10:15-11:15h.

- **Tonifikazioa**

Tonifikazio ariketak bihotz-arnasketaren erresistentzia hobetu, giharrak indartu eta gorputza moldatzera bideratuak.
Ordutegia: asteartea eta osteguna, 19:00-19:45h.

- **Pilates**

Gorputza luzatu, indartu eta orekatzera bideratutako jarduera fisikoa.
Ordutegia: asteartea: 17:15-18:15 h/19:00-20:00h.
osteguna: 17:45-18:45h.
asteartea eta osteguna: 11:30-12:30h.

- **Yoga**

Ordutegia: astelehena eta asteazkena, 19:15 - 20:30h.
Asteazkena eta ostirala, 9:30-10:45h

- **Training funtzionala**

Gorputza eguneroko bizitzarako prestatzera bideratutako indar-entrenamendua.
Ordutegia: astelehena eta asteazkena, 19:30-20:30h.

- **Hipopresiboak**

Sabelaldeko giharrak indartu eta zoru pelbikoko giharrak tonifikatzen dituen ariketa-sorta osoa.
Ordutegia: asteartea.
1. taldea: 18:15-19:00h

- **Zunba**

Dantza erritmo ezberdinak uztartzen dituen jarduera: salsa, merengea, manboa, reggaetoia…
Ordutegia: asteartea eta osteguna, 20:00-21:00h.

- **GAP (gluteoak-abdomena-zangoak)**

Ordutegia: ostirala, 18:00-19:00h.

- **Aquafit**

Mantentze-gimnasia, uretan.
Ordutegia: asteartea eta osteguna, 19:15-20:00h.
Astelehena eta asteazkena, 10:45-11:30h.

- **Indoor zikloa**

1. ordutegia 1: astelehena eta asteazkena, 9:30-10:30h.
2. ordutegia 2: asteartea eta osteguna
1. taldea: 19:00-20:00h.
2. taldea: 20:00-21:00h.
3. ordutegia 3: astelehena eta asteazkena, 19:00-20:00h.

- **Just Pump**

Aerobik jarduerak giharrak indartzeko eta pisuak altxatzeko ariketekin uztartzen duen entrenamendu fisikoa.
Ordutegia: astelehena eta asteazkena, 17:45-18:45h.

- **HIIT**

Intentsitate handiko tartekako entrenamendua. Intentsitate handiko ariketa-aldi errepikatuak dira, abiadura handienean eginak, intentsitate baxuko edo erabateko atsedeneko ariketa-aldiekin tartekatuak.
Ordutegia: astelehena eta asteazkena, 20:30-21:00h.

IGERIKETA

Taldeak

- **Hastapena 1** (3-5 urte bitarte)

Astelehena	18:15-19:00h.
Asteartea	16:45-17:30h (euskaraz)/17:00-17:45h.
Asteazkena	18:15-19:00h.
Osteguna	17:00-17:45h.
Ostirala	17:00-17:45h/17:45-18:30h.

- **Hastapena 2** (5-10 urte bitarte)

Astelehena	17:30-18:15 h/18:15-19:00h.
Asteartea	17:30-18:15h/18:15-19:00h.
Asteazkena	17:30-18:15h/18:15-19:00h.
Osteguna	16:45-17:30h (euskaraz)/17:30-18:15h/18:15-19:00h.
Ostirala	17:00-17:45h.

- **Hobekuntza** (8-16 urte bitarte)

Asteartea	19:00-19:45h.
Ostirala	18:15-19:00h/19:00-19:45h.

- **Junior eskola** (DBH-BATXILERGOA)

Astelehena	19:00-19:45h.
Asteazkena	19:00-19:45h.
Osteguna	18:15-19:00h.

- **Helduak**

Astelehena	19:45-20:30h.
Asteartea	17:00-17:45h/19:45-20:30h.
Asteazkena	19:45-20:30h.
Osteguna	17:00-17:45h.

*Talde guztiak astean behin arituko dira, 45 minutuz.

FITNESS ARETOA

ENTRENATZAILE PERTSONALA

Entrenatzaile pertsonalaren zerbitzua banakako saioetarako edo, asko jota, hiru laguneko taldeentzat.

Helburuak:

Sasoi ona lortzea.
Pisua galtzea.
Gihar-masa irabaztea.
Proba fisikoetarako prestatzea (oposizioak).
Lesioak osatzea.

Prezioak:

35€/orduko banakako saioa.
33€/orduko 2 laguneko taldeak.
30€/orduko 3 laguneko taldeak.

DVFIT

Entrenamenduak zuk nahi duzun lekuan egitea ahalbidetuko dizun webgunea eta App-a da DVIFIT. Jarduera nahiz intentsitate ezberdineko klaseak, hainbat Nutritip eta coaching saio, App-tik aurretiaz diseinatutako entrenamenduak edota saio automatikoak; entrenamendu eta osasun unibertso oso bat online, Mendikurren tarifa finkoko edota fitness aretoko jardueretan izena eman duten harpidedunen eskura.

Informazio gehiago www.dvfit.com

Mendikurren egutegiari eta instalazioen ordutegiari buruzko informazio gehiagorentzat bisitatu: www.mendikur.es

MENDIKUR KIROL JARDUERAK. IZEN-EMATEAK eta TARIFAK:

IZEN-EMATEAK (igeriketa IZAN EZIK)
Datak: irailaren 8tik 16ra.
Ordutegia: jarraia, 9:30-20:00h.
Igeriketarako IZEN-EMATEAK
Datak: irailaren 1etik 5era.
Ordutegia: jarraia, 9:30-20:00h.

TARIFAK IGERIKETA

JARDUERA	1 TARIFA ERROLDATUA eta ABONATUA (lau hilabeteko prezioa)	2 TARIFA ERROLDATUA ala ABONATUA (lau hilabeteko prezioa)	3 TARIFA EZ ERROLDATUA (lau hilabeteko prezioa)
IGERIKETA (Egun bateko saioa - 45 min)	73	82	117

Ezarritako epean izen-emate gehiago egotekotan plaza baino, plazak zozketa bitartez esleituko dira. Familia-unitatea kontuan hartuko da.

MENDIKUR KIROLDEGIRAKO ABONUAK (erroldatuak)

	18-64 URTE	14-30 URTE	4-13 URTE	+65 URTE ETA LANGABEAK
LEHEN SARRERA	64	49	34	34
URTE OSOKOA (HILEKO KUOTA)	24	18	13	13
NEGUA (HILEKO KUOTA)	27	21	14	14

MENDIKUR KIROLDEGIRAKO ABONUAK (EZ erroldatuak)

	18-64 URTE	14-30 URTE	4-13 URTE	+65 URTE ETA LANGABEAK
LEHEN SARRERA	64	49	34	34
URTE OSOKOA (HILEKO KUOTA)	28	22	17	17
NEGUA (HILEKO KUOTA)	31	25	18	18

SALA FITNESS
Hileko kuota

URTE OSOKO ABONUA	10
NEGUKO ABONUA	10

*Langabeen tarifa Orkoienen erroldatutako adinez nagusiak diren pertsonei baino ez zaie aplikatuko, langabezian gutxienez bi hilabeteko antzinatasuna dutenak eta Nafar Lansarean erregistratuak.

ORDAINTZEKO MODUAK:

Abonatuak:

Izen-ematea burututakoan, banku-helbideratze bidez, edota dirutan nahiz txartela erabiliz ordaindu daiteke Mendikur kiroldegiko instalazioetako harreran.

Erroldatuak edota ez erroldatuak:

Diru edota txartel bidezko ordainketa Mendikur kiroldegiko instalazioetako harreran, izen-ematea burutu ondoren.

Jarduera guztientzako HOBARIAK, tarifa finkoa izan ezik:

- % 10eko hobaria familia ugarietako kide guztientzat, familia gurasobakarrentzat, % 33tik gorako desgaitasuna duten pertsonentzat eta langabeentzat, egiaztagiriak aurkeztu ondoren.

- Tarifaren % 50eko hobaria Errenta Bermatua jasotzen duen familia-unitate bateko kideentzat edo Nafarroako Gobernuak aurreikusitako antzeko egoeretan daudenentzat, baldintza hori behar bezala egiaztatuta.

- Kuoten % 15eko hobaria behar bereziak dituzten pertsonentzat (osasun mentala, adingabeen zaintzarako esku-hartze administratiboa, genero-indarkeria eta adingabeei dagokien esku-hartze edo salaketa judiziala) edota Familia esku-hartzerako edo Gizarte Gatazken Programan sartuta daudenak, baldin eta tokiko Gizarte Zerbitzuak babesgabetasun arriskua antzeman badu.

- Azken bi hobariak eskuratzeko, beharrezkoa izango da diagnostikoan eta tratamenduan parte hartu duten Zerbitzuen jakinarazpena. Osasun Mentalerako Zentroa, Emakumeentzako Arretarako Zerbitzuak, adingabeen babeserako talde espezializatuak edo Gizarte Zerbitzuak.

Hobariak ez dira metagarriak.

INTERESEKO INFORMAZIO OROKORRA

- Ordainketa jardueran izena emateko orduan egingo da.
- Bigarren orriko helduen tarifatan (gimnasia arina hirugarren adina izan ezik), ordainketa zatikatu daiteke zigorrik gabe.
- **Jarduera hasi ondorenean ez da dirurik itzuliko, jarduera bertan behera geratzen den kasuetan izan ezik.**
- **Kuoten zenbatekoa itzuliko da istripu- edo gaixoaldi-bajak direla eta, mediku-txostena aurkeztu ondoren.**
- Jardueretan izena emateak inplikatzen du osasun agintariek unean-unean ezarritako arau eta gomendioak onartu eta betetzea.
- Jardueretarako plaza kopurua mugatua da.
- Urtarriletik aurrera izen-emate berriak onartuko dira jarduera guztietan, bete gabe dauden plazak betetzeko. Ordaindu beharreko tarifaren hainbanaketa hilabeteka egingo da, ez klaseka.
- Soilik izena eman duten pertsonek har dezakete parte jardueran, matrikula egin duten egun eta orduetan.

INFORMAZIOA

KIROL ETA KULTURA UDAL ZERBITZUAK
Telefonoa: 948 321110
Emaila: deportes@orkoien.com
Webgunea: www.orkoien.com

MENDIKUR KIROLDEGIA
Telefonoa: 948 321123
Emaila: administracion.mendikur@orkoien.com
Webgunea: www.mendikur.es

esperanza