

CURSOS DEPORTIVOS

2
0
2
3
-
2
0
2
4



Gobierno de Navarra Nafarroako Gobernua



ARAITZ

BETELU

LARRAUN

Programa de actividades físico-deportivas

CURSO 2023-24

El cuadernillo que tenéis entre manos presenta el programa físico-deportivo para el curso 2023- 2024, que os ofertamos desde la Mancomunidad Deportiva de Araitz-Areso-Betelu-Larraun-Lekunberri, junto con los servicios del Complejo Deportivo Plazaola y los diferentes Clubs Deportivos.

Aparte de los cursos deportivos, tenemos una serie de eventos deportivos y campeonatos, como la Mendi Marcha de Areso, Cross de Lekunberri, Cross de Araitz-Betelu y Campeonatos populares de pelota, trinkete, fútbol 7 y frontenis.

Mancomunidad de Deportes

kirolmankomunitatea@gmail.com
948 60 45 45
649 20 53 10

Complejo Deportivo Plazaola

plazaolakirologunea@gmail.com
948 50 73 77

El deporte y la práctica de actividad física regular, tanto en niños como en adultos, nos aportan innumerables beneficios físicos, fisiológicos y sociales. Así pues, uno de los objetivos primordiales de la Mancomunidad Deportiva y de sus Ayuntamientos es ofertar actividades deportivas con el objetivo de garantizar un incremento de calidad de vida.

A su vez, la Mancomunidad Deportiva persigue el objetivo de mejorar continuamente la adecuación de las actividades dirigidas, así como incorporación de nuevos materiales y la búsqueda de nuevas ideas. Desde la Mancomunidad os animamos a participar de forma activa durante el proceso y a proponer nuevas sugerencias que puedan ser viables, las cuales, se estudiarán desde la Mancomunidad.

¡Anímate, actívate y hazlo!

Xuban Goldarazena

Presidente Mancomunidad Deportiva

Irati Ibarbia

Técnica de Deportes

Eventos Deportivos

MARCHA DE MONTAÑA DE ARESO
3/9/2023

TORNEO PELOTA GOXUA
noviembre-febrero

CROSS DE ARAITZ-BETELU
14/01/23

**LARRAUN-LEKUNBERRI CAMPEONATO
FRONTENIS**
febrero-mayo

**CROSS LEKUNBERRI-MEMORIALTXIKITO
DE ARRUITZ**
17/03/2023

CAMPEONATO DE TRINQUETE
enero-marzo

**CAMPEONATO RELÁMPAGO DE
FRONTENIS SATORZULO**
enero-marzo

EXHIBICIÓN ACTIVIDADES
03/06/23

EH MENDI ERRONKA
Sin confirmar

Clubs de la zona

TTUTTURRE KIROL ELKARTEA
(Salidas de montaña)
ttutturrekirolelkartea@gmail.com
www.ttutturre.com

HERRI KIROLAK ARAXES
Unai Ijurko: 606826452

ARAXES PILOTA TALDEA
kirolmankomunitatea@gmail.com

BETI KOZKOR KIROL ELKARTEA
Fútbol: betikozkor@betikozkor.com

CLUB PLAZAOLA BLAI GERIKETA TALDEA
Complejo Deportivo Plazaola: 948507377

LARRAUN PILOTA ELKARTEA
larraunpe@gmail.com

ARESO KIROL ELKARTEA
(Federarse en montaña)
Mikel Baraibar: 948 510 327
kirolmankomunitatea@gmail.com

BETELUKO FUTBOL TALDEA
beteluft@gmail.com
Kiko Eskamendi: 649767249

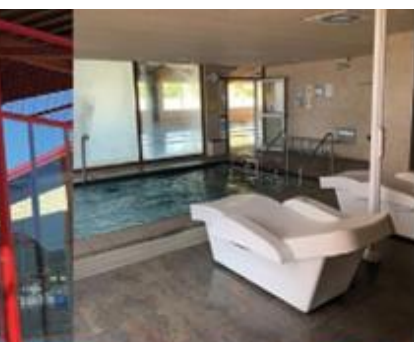
LEKUNBERRIKO KIROL ELKARTEA
lekunberrike@gmail.com
Joseba Jokin Ordoqui: 606811249

SKADI ESCUELA DE ARCO
Skadi.navarra1@gmail.com
615757400 (Koro)

**GRUPO IRIBAS ENDURANCE
TEAM ZALDIK**
Paco Ayestarán: 63681265

MAILOPE TXIRRINDULARI TALDEA
Ibon Urtiaga: mailopett@gmail.com

GOIZTIARRAK MENDI LASTERKETARI TALDEA
(Carreras de montaña)
goiztiarrakmlt@gmail.com /
Iñigo Lasarte: 669930260



**Comienza el curso
2023-2024
¡CUIDANDO TU SALUD!**

PUERTAS ABIERTAS

para todo el que quiera
acudir a conocer
y probar el complejo
deportivo y sus instalaciones

Del 1 al 2 de septiembre

Para apuntarse: 

948 507 377

plazaolakirolgunea@gmail.com

100%

de DESCUENTO
en la MATRÍCULA
de ENTRADA para
NUEVOS/AS
ABONADOS/AS*

* Permanencia de 1 año



plazaola
COMPLEXO DEPORTIVO ARROGUNEA

Precios Complejo Deportivo Plazaola 2023-2024

SOLO INSTALACIONES	Entrada inicial	Cuota mensual empadronado	Cuota mensual no empadronado
Infantil + 1 padre abonado	19,75 €	9,30 €	10,70 €
Infantil (4-13)	33,95 €	14,50 €	15,75 €
Juvenil (14-17)	44,50 €	15,95 €	20,40 €
Adulto (18-64)	92,05 €	22,10 €	26,30 €
Familiar	184,10 €	44,20 €	52,60 €
> 65 años	82,05 €	15,95 €	20,40 €
< 4 años	-	-	-

BONOS Y ENTRADAS	Entrada diaria		Bono 10 entradas
	Laboral	Festivo	
Infantil (4-13)	4,60 €	5,50 €	35,95 €
Juvenil (14-17)	6,00 €	6,75 €	46,75 €
Adulto (18-64)	7,75 €	8,80 €	64,55 €
> 65 años	6,00 €	5,50 €	46,75 €

ALQUILERES (Solo para no soci@s)	Sin luz	Con luz
Frontón y Trinkete	4,95 €	
Campo de fútbol - entero	100,00 €	120,00€
Campo de fútbol - medio	75,00 €	95,00 €
Pista polideportiva	18,00 €	24,00 €
Squash/Padel /Tatami	3,85 €/por persona	

MONITOR DE SALA EN EL GIMNASIO (AITOR)

Lunes y miércoles	11:00-13:00
Martes	15:00-16:30
Miércoles	15:30-18:30
Jueves	15:00-16:30

HORARIO C.D. PLAZAOLA:

De lunes a viernes: 9:00-14:00
15:30-21:30
Sábados: 9:00-14:00
16:00-21:00
Domingos y festivos: 10:00-14:00

NUEVO!

1



ENTRENATZAILE
PERTSONALA
ENTRENADOR
PERSONAL

10 EGUNEKO BONOA · BONO 10 DÍAS

Indibiduala · Individual:
Bazkideak · Soci@s: 200€
Ez bazkideak · No soci@s: 265€

Bikoteka · En pareja:
120€/Bazkide bakoitzak · Cada soci@
185€/Bazkide ez den bakoitzak · Cada persona no soci@

BEÑAT

plazaola
COMPLEJO DEPORTIVO - KIROLGUNEA

2



RECETA DEPORTIVA LEKUNBERRI

Programa local
de actividad física
y salud

Tu Receta
Deportiva

Lekunberriko Udala
Ayuntamiento de Lekunberri

Cómo funciona la Receta Deportiva

1 Prescripción médica

El personal médico y de enfermería prescribe la receta deportiva a la persona enferma.

2 Entrevista

La persona con Receta Deportiva es entrevistada en las instalaciones deportivas municipales por el personal de educación física.

3 Centro deportivo

El personal de educación física de la instalación deportiva diseña un programa deportivo de 10 meses de duración, a realizar durante 2 o 3 días a la semana bajo su supervisión.

> Abonado: 2€/mes

> No Abonado:

Empadronado: 7€/mes

No Empadronado: 14€/mes

NUEVO!

3

Adultos

Septiembre: Del 4 al 29 de septiembre:

Inscripciones: en el polideportivo del 2 al 14 de agosto o en kirolmankomunitatea@gmail.com/ 649205310

Pagos: del 31 de agosto al 4 de septiembre (al confirmar curso).

Actividad	Días	Hora	Lugar	Soci@	No soci@
Pilates mañana	Martes-jueves	9:15-10:15	Lekunberri	45 €	63 €
Pilates tarde	Lunes-miércoles	19:30-20:30	Lekunberri	45 €	63 €
Crossfit	Lunes-miércoles	20:30-21:30	Lekunberri	45 €	63€
Pilates	Lunes-miércoles	18:00-19:00	Arribe	45 €	

Junio: Del 3 al 28 de junio: Inscripciones del 13 al 24 de mayo en el polideportivo.



INSCRIPCIONES

Período de Inscripción: Del 4 al 17 de septiembre

PLAZAOLA	Duración del curso	Inscripciones abonados	Inscripciones generales
Lekunberri-Larraun	02/10-31/05	04/09 - 17/09	06/09 - 17/09

PUEBLOS	Duración del curso	Inscripciones presenciales*	Horario (En los ayuntamientos)
Araitz	02/10-31/05	4 y 5 de septiembre	11:00-14:00
Areso	02/10-31/05	6 de septiembre	11:00-14:00
Betelu	02/10-31/05	7 y 8 de septiembre	11:00-14:00

*Fuera de esas fechas solo se podrá hacer inscripciones mandando un e-mail a kirolmankomunitatea@gmail.com



Condiciones de inscripción:

1. Los cursos deportivos tienen una duración anual del 2 de octubre al 31 de mayo. El calendario de las sesiones se repartirá a principio de curso.
2. Los pagos se podrán hacer en:
 - **Pago único:** En el caso de las actividades que se realizan en Plazaola mediante pago en efectivo o tarjeta de crédito. En el caso de las actividades que se realizan en Arribe, Betelu y/o Areso mediante transferencia bancaria a la Mancomunidad Deportiva.
 - **Pago fraccionado:** Solamente para natación, gimnasia deportiva y actividades de adultos. Los pagos fraccionados serán mediante domiciliación bancaria abonando el 50% al inicio del curso y el otro 50% en febrero. En caso de querer causar baja, se deberá avisar antes del 15 de enero de 2024, para que no sea girado el segundo recibo. Para tramitar la baja, se deberá rellenar la ficha de baja.
3. Los abonad@s tendrán preferencia en la reserva de plazas, que secubren de la siguiente manera.
 - **Abonados/as:** Tendrán una fecha concreta para apuntarse previa a la inscripción general. En caso necesario se realizará un sorteo. No se tendrá en cuenta el orden de entrada.
 - **Inscripciones generales:** se realizarán en las fechas señaladas, y se tendrá en cuenta el orden de entrada.
4. No se podrá comenzar el curso sin abonar la cuota y presentar la hoja de inscripción correspondiente al curso.
5. Se hará un descuento del 25% en inscripciones de 2º y 3º hij@s en todas las actividades infantiles; siempre que se apunten en la misma actividad (no necesariamente mismo grupo).
6. Se permitirán inscripciones durante todo el año, siempre y cuando haya plazas y el desarrollo de la actividad lo permita, y abonando lo proporcional hasta el final de curso.
7. Una vez inscrito al curso y realizado el pago no se devolverá la cantidad abonada, exceptuando cuando se justifiquen causas de fuerza mayor y previo estudio por parte de la Mancomunidad Deportiva. Por ejemplo, una enfermedad de larga duración, accidente o el cambio de vivienda, para la cual habrá que presentar dicho justificante. La inscripción a un curso es nominal y no puede ser cedida a otra persona.
8. Todo curso que no llegue al número mínimo de inscripciones que se establezca será suspendido. En tal caso, la cantidad abonada por el/la participante será devuelta. El número mínimo y máximo de participantes por cada curso y lugar, será establecido por la Mancomunidad de Deportes.
9. Los días y horarios de los cursos pueden variar si hubiera problemas de profesorado o de espacio.
10. En caso de cancelación o aplazamiento de las clases se comunicará vía whatsapp y/o correo electrónico lo antes posible. Las sesiones que se suspendan se recuperarán estableciendo un día concreto para tal efecto.
11. En lo que se refiere al lenguaje utilizado en las clases se procederá conforme a los criterios determinados y publicados por la Mancomunidad Deportiva y teniendo en cuenta las ordenanzas de Euskera.

Cursos de Natación: Del 2 de octubre al 31 de mayo

Actividad	Edad	Días	Hora	Mín-máx
Natación bebés	6-18 meses	Lunes-Miércoles	16:30-17:00	4-6
	18-36 meses	Martes-Jueves	16:30-17:00	4-6
	Familiarización I 3-4 años	Lunes-Miércoles	17:00-17:30	6-8
	Familiarización II 3-4 años	Lunes-Miércoles	17:30-18:00	6-8
	Iniciación 5-6 años	Lunes-Miércoles	18:00-18:30	7-12
	Perfeccionamiento 7-12 años	Lunes-Miércoles	18:30-19:15	7-12
Natación niños	Familiarización 3-4 años	Martes-Jueves	17:00-17:30	6-8
	Familiarización 3-4 años	Martes-Jueves	17:30-18:00	6-8
	Iniciación 5-6 años	Martes-Jueves	18:00-18:30	7-12
	Perfeccionamiento 7-12 años	Martes-Jueves	18:30-19:15	7-15
	Perfeccionamiento entrenamiento 10-14 años (Plazaola Blai) +Info Clubs	Martes - Jueves	19:15-20:15	7-15
	Iniciación y perfeccionamiento	Jueves	19:15-20:00	7-15
Natación adultos	Iniciación y perfeccionamiento	Miércoles	10:15-11:00	7-15

	SOCIO Anual	NO SOCIO Anual
1er hi@	185 €	370 €
2º y 3er hij@ *	138,75 €	277,5 €
Adulto dos días	185 €	370 €
Adulto 1 día	90 €	180 €

* Descuento del 25% aplicable sólo en la misma tanda.

Campaña "Natación escolar"

Alumnos y alumnas de Primaria acudirán desde los centros escolares de Ibarberri, Nazabal, Erleta y Araxes a la piscina durante las sesiones de clases de educación física. A determinar entre la Mancomunidad y los centros escolares.



Actividades niñ@s: 4-16 años Del 2 de octubre al 31 de mayo

Actividad	Edad	Días	Horas	Lugar	Socio	No Socio
Psikomotricidad	2ºEI-1ºEP	Jueves	16:30-17:30	Areso		170 €
Multideporte	1º-6º EP	Lunes-jueves	16:30-17:30	Lekunberri	130€	175,5 €
Zumba niñ@s	1º-6º EP	Miércoles	18:00-19:00	Arribe	85€	175,5 €
Zumba Jóven	7-12 años	Martes-jueves	16:00-17:00	Lekunberri	130 €	175,5 €
Multi Jóven (Spinbike, crossfit)	12-16 años	Lunes-miércoles	17:30-18:30	Lekunberri	130 €	175,5 €

Escuelas Deportivas: 6-16 años Del 2 de octubre al 31 de mayo

Actividad	Días	Horas	Lugar	Socio	No socio
Gimnasia deportiva 2º EI-1º EP	Lunes - Miércoles	17:00-18:00	Lekunberri	170 €	229,5€
2º-3º EP	Martes-Jueves	17:00-18:00	Lekunberri	170 €	229,5 €
4ª-5º EP		18:00-19:00			
Gimnasia deportiva entrenamiento	Lunes-Miérc-Viernes	16:30-18:00	Lekunberri	200 €	270 €
6º EP-ESO		18:00-19:30 (Viernes)			
Natación sincronizada					
INICIACIÓN: PRIMARIA Y 1ºESO 2º ESO en adelante	Miércoles	18:00-19.15		130 €	208 €
	Miércoles	19:15-20:30		130 €	208 €
Grupo 2-3. Optativo	Lunes	19:00-20:30		85 €	136 €
Herri kirolak					
4º EP en adelante	Jueves	18:30-19:30	Betelu		115 €
ESO	Jueves	19:15-20:45	Betelu		120 €
Escuela de Pelota	Martes	18:00-20:00	Betelu		130 €
1ºESO en adelante	Jueves	16:30-18:30			

*En todas las actividades infantiles, descuento del 25% en la inscripción del 2º o 3º hij@ apuntado en la misma actividad.

Euskal Dantza: Lekunberri +Info eta izen-emateak 630579642

2ºEI-1ºEP	Miércoles	15:35-16:20
2º-4ºEP	Jueves	15:35-16:20
5º-6ºEP	Miércoles	16:30-17:30
1ºESO/ 2º ESO adelante	Jueves	16:40-17:55 / 18:05-19:05

Actividades Adult@s: +16 años Del 2 de octubre al 31 de mayo

Actividad	Días	Hora	Lugar	Socio	No socio
Pilates	Lunes	16:00-17:30	Arribe*		170 €
	Miércoles	16:00-17:30	Arribe*		170 €
	Viernes	16:00-17:30	Arribe*		170 €
Yoga	Martes	17:15-18:45	Arribe*		170 €
Zumba	Martes-miércoles	19:00-20:00	Arribe*		170 €
Pilates	Lunes-miércoles	18:00-19:00	Areso		170 €
Gimnasia de mantenimiento	Martes* y viernes	16:30-17:30	Lekunberri	+Info San Juan	
Fibromialgia y Ejercicio físico	Lunes-jueves	12:00-13:30	Lekunberri	+ Info AFINA T. 948 13 53 33	

* En las actividades de Arribe, apuntándose en una 2ª o 3ª actividad, 50% de descuento en la más barata.

Promoción Adult@s Lekunberri Del 2 de octubre al 31 de mayo

Actividad	Días	Hora	Lugar	Socio	No socio
Pilates mañanas	Martes - Jueves	9:15-10:15	Lekunberri	170 €	238 €
Pilates tardes iniciación	Lunes-Miércoles	19:30-20:30	Lekunberri	170 €	238 €
Pilates tardes perfeccionamiento	Lunes-Miércoles	20:30-21:30	Lekunberri	170 €	238 €
Spinbike mañanas	Lunes-Miércoles	9:15-10:15	Lekunberri	170 €	238 €
Spinbike 1 tardes	Lunes-Miércoles	18:30-19:30	Lekunberri	170 €	238 €
Spinbike 2 tardes	Lunes-Miércoles	19:30-20:30	Lekunberri	170 €	238 €
Entren.Funcional	Lunes-Miércoles	15:30-16:15	Lekunberri	170 €	238 €
Zumba mañanas	Martes - Jueves	10:15-11:15	Lekunberri	170 €	238 €
Zumba tardes	Lunes-Miércoles	18:30-19:30	Lekunberri	170 €	238 €
Crossfit tardes 1	Lunes-Miércoles	19:30-20:30	Lekunberri	170 €	238 €
Crossfit tardes 2	Lunes-Miércoles	20:30-21:30	Lekunberri	170 €	238 €
TRX	Martes - Jueves	19:15-20:00	Lekunberri	150 €	210 €
Yoga	Lunes	16:30-18:00	Lekunberri	170 €	238€
Yoga	Martes	19:30-21:00	Lekunberri	170 €	238 €
Hipopresivos + periné	Martes - Jueves	20:30-21:15	Lekunberri	150€	210 €
Aquagym	Lunes-Viernes	10:15-11:00	Lekunberri	170 €	272 €

2ª actividad que tenga dos horas semanales tiene un 50% de descuento.

A partir de segunda actividad pagada puedes acceder al resto de actividades de adultos. Si se quiere apuntar en un mes suelto: Abonado/a 50 € - No abonado/a 70€.

Clubs Deportivos

BETI KOZKOR K.E

* Más información: *Mikel de Carlos* 669 43 84 25

* Temporada: **Escuela fútbol:** 175 € abonad@ / 225 € no abonad@
Competición: 185 € abonad@ / 235 € no abonad@

Futbol Txiki 5-7 años	Miércoles-Viernes	16:00-17:00/17:00-18:00
Benjamines F8	Lunes-Miércoles	16:30-17:45
Alevines F8	Lunes-Jueves	16:30-17:45
Femenino (Alevín, infantil, cadete)	Martes-Viernes	16:30-17:45/17:45-19:00/19:00-20:15
Infantil (A,B,C)	(A)L-X/ (B) M-J/ (C) L-J	17:45-19:00
Cadetes (A y B)	(A)L-X/ (B) X-V	18:00-19:30
Juveniles	Martes-Viernes	19:00-20:15

PLAZAOLA-BLAI NATACIÓN

* Más información: *Mirentxu Eskamendi* 948507377

* Temporada: Un día 100 € socio, 160€ no socio/ dos días 170€, no socio 230€.

Nivel Avanzado	Martes y Jueves	19:15 - 20:15
----------------	-----------------	---------------

LARRAUN PELOTA

* Más información: *larraunpe@gmail.com*

* Temporada: 140 € socio / 170 € no socio. (2º hij@s 50% de descuento)

Pre Benjamín 6-8 años	Lunes 16:30-17:30/ Miércoles 15:30-16:30
Benjamín 9-10 años	Lunes 17:30-18:30/ Miércoles 16:30-17:30
Alevín 1. 11-12 años	Lunes 18:30-19:30/ Miércoles 17:30-18:30
Alevín 2. 11-12 años	Lunes 19:30-20:30/ Miércoles 18:30-19:30
Infantil 13-14 años	Martes y jueves 17:30-18:30
Cadete 15-16 años	Martes y jueves 18:30-19:30
Joven 17-18 años	Martes y jueves 20:30-21:30
Pala chicas (todas las edades)	Lunes y Viernes 16:30-19:30

Clubs Deportivos

LEKUNBERRI KIROL ELKARTEA

* **Más información:** lekunberrike@gmail.com / 606811249

* **Temporada:** Balonmano: 170 € abonad@ / 220 € no abonad@. Judo: 245 € abonad@/295€ no abonad@.

* **Kick Boxing:** 270 € abonad@ / 220 € no abonad@.

Balonmano	Martes y Viernes 15:30-17:30
Judo	Lunes y Miércoles 18:15-19:15/ 19:15-20:15
Kick Boxing (7-13 años)	Viernes 18:00

BETELU FUTBOL TALDEA

* **Más información:** Kiko Eskamendi 649 767 249

* **Temporada:** 60 €

Fútbol Txiki eskola 2017/2016/2015	Martes 16:15-17:00
Alevines 2014/2013/2012	Martes 17:00-18:00

SKADI TIRO CON ARCO

* **Más información:** Koro Barea 615757400

* **Temporada:** Cadete, Junior y adultos: 250 € soci@, +35 no soci@.

Iniciación, alevín e infantil: 125€ soci@, +35 no soci@. (2º hij@ -%50, 3º hij@ -%100).

Cadete, Junior y adulto	Martes 18:30-20:30 /Jueves 17:30-19:30
	Sábado: 9:00-11:00 (si no hay partidos)
A partir de 8 años	Viernes 18:30-19:30

Nota: Los grupos son orientativos. En todo momento los clubes podrán por criterios deportivos cambiar un deportista de grupo y/o horario.

