



# Mendizorrotzeko kirol esparrua

## Complejo deportivo Mendizorrotza

### UDA AKTIBOA Programa ekainaren 25etik uztailaren 27ra

# Programa VERANO ACTIVO del 25 de junio al 27 de julio

#### YOGA

**Adina:** 14-99 urte  
**Lekua:** igerileku olinpikoaren ondoko belardian  
Astelehen eta asteazkenetan, 10:00-11:00  
Jarduera irekia

#### AEROBIKA FAMILIAN

**Adina:** 0-99 urte  
**Lekua:** gizarte eraikinaren ondoan (eszenatokia)  
Uztaileko asteartean, 18:00-19:00  
Jarduera irekia

#### ZUMBA

**Adina:** 9-99 urte  
**Lekua:** igerileku olinpikoaren ondoan (eszenatokia)  
Ostegunetan, 18:30-19:30  
Jarduera irekia  
**Laguntzailea:** Kirolklub

#### UMEENTZAKO KIROL ETA JOKOAK

**Adina:** 5-10 urte  
**Lekua:** igerileku olinpikoaren ondoan  
Uztaileko astelehenetan,  
18:00-19:00  
Aurretik izena eman behar da

#### UR JOLASAK

**Lekua:** Aquamendi jolas igerilekua  
4-8 urte uztaileko astelehenetan, 11:30-12:30  
9-12 urte uztaileko asteazkenetan, 11:30-12:30  
**Oharrak:** ekarri bainatzeko arropa

#### BODY BALANCE-A

**Adina:** 12-99 urte  
**Lekua:** gizarte eraikinaren ondoan (eszenatokia)  
Ostiraletan, 10:30-11:30  
Jarduera irekia  
**Laguntzailea:** Kirolklub

#### TENISA

**Lekua:** 6. tenis pista estalia  
Uztaileko astearte eta ostegunetan  
8-14 urte - Asteartean  
Hastapena: 15:30-16:30  
Sakontzea : 16:30-17:30  
15-99 urte - Ostegunetan  
Hastapena: 15:30-16:30  
Sakontzea: 16:30-17:30  
Aurretik izena eman behar da  
**Laguntzailea:** Mendizorroza Tenis kluba

#### HONDARTZA BOLEIBOLA

**Lekua:** boleibol zelaian  
Uztailaren 26an, 16:30-21:00  
Jarduera irekia  
**Laguntzailea:** Arabako Boleibol Federazioa

#### AQUAGIMA

**Adina:** 14-99 urte  
**Lekua:** Aquamendi jolas igerilekua  
Uztaileko astearte eta ostegunetan, 11:30-12:30  
Jarduera irekia

#### TAI-JIA

**Adina:** 14-99 urte  
**Lekua:** igerileku olinpikoaren ondoko belardian  
Astearte eta ostegunetan, 10:00-11:00  
Jarduera irekia

#### 3x3 SASKIBALOIA

**Adina:** 11-18 urte  
**Lekua:** saskibaloi kantxa  
**Eguna:** uztailaren 11n 17:00-20:00  
Aurretik taldeek izena eman behar dute  
**Laguntzailea:** Araski AES

#### GIMNASIA LEUNA

**Adina:** 14-99 urte  
**Lekua:** igerileku olinpikoaren ondoko belardian  
Uztaileko ostiraletan, 10:00-11:00  
Jarduera irekia

#### WATERPOLOA

**Adina:** 6-12 urte eta 13-18 urte  
**Lekua:** igerileku olinpikoan  
**Eguna:** uztailaren 16 eta 18an, 17:00-18:30  
Aurretik izena eman behar da  
**Laguntzailea:** Lautada UP

#### EGIN EZAZU INDIORENA PUXIKEKIN

**Adina:** 0-12 urte  
**Lekua:** umeen parkean  
Uztailaren 10ean, 16:30-18:30  
Jarduera irekia  
**Laguntzailea:** Nestle izozki eta postreak

#### PADEL TORNEOA

**Lekua:** 1. eta 2. padel pista  
Uztailaren 7, 8, 14 eta 15ean  
Larunbatetan: 16:30-21:30  
Igandetan: 16:30-20:30  
Aurretik izena eman behar da (ekainaren 28a baino lehen)  
**Laguntzailea:** Sport Madness

#### YOGA

**Edad:** 14-99 años  
**Lugar:** zona césped junto piscina Olímpica  
Lunes y miércoles 10:00-11:00  
Actividad abierta

#### AEROBIC EN FAMILIA

**Edad:** 0-99 años  
**Lugar:** junto al Edificio Social (escenario)  
Martes de julio 18:00-19:00  
Actividad abierta

#### ZUMBA

**Edad:** 9-99 años  
**Lugar:** junto a la piscina Olímpica (escenario)  
Jueves 18:30-19:30  
Actividad abierta  
**Colabora:** Kirolklub

#### DEPORTE Y JUEGO INFANTIL

**Edad:** 5-10 años  
**Lugar:** junto a la piscina Olímpica  
Jueves de julio 18:00-19:00  
Inscripción previa

#### JUEGOS ACUÁTICOS

**Lugar:** piscina lúdica Aquamendi  
4-8 años - lunes de julio 11:30-12:30  
9-12 años - miércoles de julio 11:30-12:30  
**Observaciones:** traer ropa de baño

#### BODY BALANCE

**Edad:** 12-99 años  
**Lugar:** junto al Edificio Social (escenario)  
Viernes 10:30-11:30  
Actividad abierta  
**Colabora:** Kirolklub

#### TENIS

**Lugar:** pista cubierta de tenis nº 6  
**Días:** martes y jueves de julio  
8-14 años - Martes  
Iniciación 15:30-16:30  
Perfeccionamiento 16:30-17:30  
15-99 años - Jueves  
Iniciación 15:30-16:30  
Perfeccionamiento 16:30-17:30  
Inscripción previa  
**Colabora:** C.D. Tenis Mendizorrotza

#### VOLEY PLAYA

**Lugar:** pistas de voley playa  
**Día:** 26 de julio, de 16:30 a 21:00  
Actividad abierta  
**Colabora:** Federación Alavesa de Voleibol

#### AQUAGIM

**Edad:** 14-99 años  
**Lugar:** piscina lúdica Aquamendi  
Martes y jueves de julio 11:30-12:30  
Actividad abierta

#### TAI CHI

**Edad:** 14-99 años  
**Lugar:** zona césped junto piscina Olímpica  
Martes y jueves 10:00-11:00  
Actividad abierta

#### BALONCESTO 3x3

**Edad:** 11-18 años  
**Lugar:** cancha baloncesto  
**Día:** miércoles 11 de julio, de 17:00 a 20:00  
Inscripción previa de equipos  
**Colabora:** Araski AES

#### GIMNASIA SUAVE

**Edad:** 14-99 años  
**Lugar:** zona césped junto piscina olímpica  
Viernes de julio 10:00-11:00  
Actividad abierta

#### WATERPOLO

**Lugar:** piscina olímpica  
**Edad:** 6-12 años y 13-18 años.  
**Días:** 16 y 18 de julio, de 17:00 a 18:30h.  
Inscripción previa  
**Colabora:** Lautada UP

#### HAZ EL INDIJO CON LOS GLOBOS

**Edad:** 0-12 años  
**Lugar:** parque infantil  
**Día:** 10 de julio de 16:30 a 18:30h.  
Actividad abierta.  
**Colabora:** Helados y postres Nestlé.

#### TORNEO DE PÁDEL

**Lugar:** pistas de pádel 1 y 2  
**Días:** 7, 8, 14 y 15 de julio  
Sábados: 16:30-21:30  
Domingos: 16:30-20:30  
Inscripción previa (hasta el 28 de junio)  
**Colabora:** Sport Madness

**Oharrak:** Ekarki kirol arropa, oinetakoak eta ura.  
**Izen emateak:** Gamarrako Informazio eta Kontrol Zerbitzuan (Ekialdeko atea).

**Observaciones:** traer agua, ropa y calzado deportivo  
**Inscripciones:** Servicio de Información y Control de Gamarra (puerta este)

**BESTE JARDUERA ETA EZUSTE BATZUK  
UDA HONETAN...AKTIBA ZAITEZ!!!**

**OTRAS ACTIVIDADES Y SORPRESAS  
ESTE VERANO...ACTÍVATE!!!**