

OLATU TXIKIEN ARTEAN / Entre Pequeñas Olas

IKASTAROAK Actividades	EGUNAK Dias	ORDUTEGIAK Horarios
Dordoka	AL-AZ	17:15-18:00
		18:00-18:45
	AR-OG	17:15-18:00
		18:00-18:45
	OR	17:15-18:00
		18:00-18:45
LR	9:30-10:15	
	10:15-11:00	
	12:00-12:45	
Karramarroa	AL-AZ	17:15-18:00
		18:00-18:45
	AR-OG	18:00-18:45
		17:15-18:00
	OR	18:00-18:45
		10:15-11:00
LR	11:45-12:30	

IKASTAROAK Actividades	EGUNAK Dias	ORDUTEGIAK Horarios
Olagarroa	AL-AZ	17:15-18:00
		18:00-18:45
	AR-OG	17:15-18:00
		18:00-18:45
	OR	17:15-18:00
		18:00-18:45
LR	11:00-11:45	
	12:30-13:15	
Antxoa	AL-AZ	17:15-18:00
		18:00-18:45
	AR-OG	17:15-18:00
		18:00-18:45
	OR	17:15-18:00
		18:00-18:45
LR	11:45-12:30	
	AR	17:15-18:00
Aingira	OR	17:45-18:30
	LR	12:30-13:15
	OG	17:15-18:00
Izurdea	OR	17:15-18:00
	LR	12:45-13:30

Astean saio bat: 12,35 € / hilean/
 A la semana 1 sesión: 12,35 €/mes
 Astean 2 saio: 18,70 € hilean/
 A la semana 2 sesiones: 18,70 €/mes

JARRAI IEZAGUZU/Síguenos:



@lezobpx



lezokiroldegiabpx

INSTALAZIOKO ORDUTEGIAK/Horario de las Instalaciones:

ALTZATE IGERILEKUA

Astelehenetik ostiralera > 7:30 - 21:30
 Larunbatak > 8:00 - 14:00
 Igandeak > 9:00-13:30 / 17:00-20:00
 Jai egunak > 9:00 - 13:30

BEKOERROTA KIROLDEGIA

Astelehenetik ostiralera > 8:00 - 21:45
 Larunbatak > 8:30 - 14:00/ 16:30-20:00
 Igandea eta jai egunak > 9:00-13:30



BPXport
 kirol zerbitzuak
www.bpxport.es

KIROLDEGIKO ABONATU IZATEAGATIK BPXPORTEK KUDEATZEN DITUEN
 BESTE INSTALAKUNTZETARA SARRERA DOHAINIK!
 Los abonados del polideportivo tendrán acceso gratuito a otras
 instalaciones gestionadas por BPXport.

JUMP!
 indoor experience

LEZOKO kirol instalakuntzak

Bekoerrotakiroldegia. Euskal Herri plaza 2, 20100 Lezo - 94351 03 11 - bekoerrotakiroldegia@bpxport.es
Altzate Igerilekua. Altamira auzoa z/g, 20100 Lezo - 943 52 82 44 - altzate@bpxport.es

IRAILAREN 21 ETIK URRIAREN 11 RA ABONATUZ GERO, MATRIKULA OPARITZEN DIZUGU!
 Si te abonas entre el 21 de septiembre y el 11 de octubre, te regalamos la matrícula!

HELDUENTZAKO JARDUERAK/Actividades para Adultos:

Hilean 23,5€tasak edozein jarduera egiteko eskubidea ematen dio bazkide helduari, lehorreko edo urretako edozein jarduera, nahi den ordutegian eta nahi denaldi guztietan.

Por 23,5€/mes, cualquier socio adulto puede acudir tanto a actividades de seco como de agua, en cualquier horario y tantas veces quiera

OREKATU / Control

Lor ezazu gorputz orekatu bat posizioaren kontrolaren bitartez. /

Logra un cuerpo equilibrado a través del control postural.

IKASTAROAK Actividades	EGUNAK Dias	ORDUTEGIAK Horarios
Pilates	AL	18:15
		19:00
	AR	09:30
		18:15
	AZ	19:00
		09:30
	OG	09:30

SASOIAN/ En Forma

Aktiba ezazu zure gorputza eta jar zaitez sasoi onean jarduera hauen bitartez /

Activa tu cuerpo y ponte en forma gracias a estas actividades

IKASTAROAK Actividades	EGUNAK Dias	ORDUTEGIAK Horarios
Circuit tono	AL	09:30
		15:15
Zumba	AL	19:45
		20:30
	AZ	19:45
		09:30
OS	15:15	
	Ciclo-tono	AZ

OLATUEN ARTEAN / Entre Olas

IKASTAROAK Actividades	EGUNAK Dias	ORDUTEGIAK Horarios
Igeriketa Ikasi/ Aprende	AR-OG	18:45-19:30
	LR	08:45
	AR-OG	15:00-15:45
Igeriketa Hobetzen/ Perfecciona	AR-OG	18:45-19:30
Osasuna/Salud	AL-AZ-OR	08:45-09:30
	AL-AZ	18:45-19:30
	AR-OG	10:15-11:00

GOGOTSU! / A tope!

Intentsitate altuagoko jarduerak egin nahi badituzu, hemen daukazu aukerarik onenak/ Si quieres realizar actividad de alta intensidad, aquí tienes las mejores opciones

IKASTAROAK Actividades	EGUNAK Dias	ORDUTEGIAK Horarios
Ciclo	AL	19:45
	AR	15:15
		19:30
	AZ	19:45
Jump!	OG	15:15
		19:30
	AR	20:00
		AZ
Aerobik-Step	OG	20:30
		19:15
	AR	19:15
Total Training (Krossfit)	AL	19:15
	AZ	19:15

Eta gainera...20' EXPRESS JARDUERAK, soilik bazkide izateagatik, kosturik gabeko 20 minutuko saio gidatuak Bekoerrotako giharketa gelan eta Altzate igerilekuan. Y además... ACTIVIDADES EXPRESS 20', solo por ser socio, actividades guiadas de 20 minutos en el gimnasio de Bekoerota y en la piscina de Altzate.

UMEENTZAKO JARDUERAK/Actividades Infantiles:

JOLASEAN / Jugando

IKASTAROAK Actividades	EGUNAK Dias	ORDUTEGIAK Horarios	ABONATUAK Abonado
Judo	AL-AZ	17:00-18:00	23,50 € / hilean
		18:00-19:00	23,50 € al mes
Jump! Kids	AR-OG	18:00-19:00	23,50 € / hilean 23,50 € al mes

OLATU TXIKIEN ARTEAN / Entre Pequeñas Olas

IKASTAROAK Actividades	EGUNAK Dias	ORDUTEGIAK Horarios	IKASTAROAK Actividades	EGUNAK Dias	ORDUTEGIAK Horarios
Haur Txikiak 1	AR	16:45-17:15	Haur Txikiak 2	AR	17:15-17:45
		10:00-10:30		OG	17:15-17:45
	11:30-12:00	OR		17:15-17:45	
Haur Txikiak 2	LR			LR	10:30-11:00
					11:00-11:30

Astean saio bat: 12,35 € / hilean/ A la semana 1 sesión: 12,35 €/mes

Astean 2 saio: 18,70 € hilean/ A la semana 2 sesiones: 18,70 €/mes