



# Mendizorrotzeko kirol esparrua

## Complejo deportivo Mendizorrotza

### UDA AKTIBOA Programa

### Uztailaren 1etik 28ra

# Programa VERANO ACTIVO

## Del 1 al 28 de julio

#### PADEL TORNEOA

**Lekua:** 1. eta 2. padel pista  
Uztailaren 6, 7, 13 eta 14an  
Larunbatetan: 16:30-21:30  
Igandetan: 16:30-20:30  
Aurretik izena eman behar da (ekainaren 27a baino lehen)  
**Laguntzailea:** Sport Madness

#### 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)  
Asteazkenetan, 18:00-19:00  
Jarduera irekia

#### ZUMBA

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

#### UMEENTZAKO KIROL ETA JOKOAK

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

#### UR JOLASAK

**Lekua:** Aquamendi jolas igerilekua  
- 4-8 urte astelehenera, 11:30-12:30  
- 9-12 urte 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

**Adina:** 8-14 urte  
**Lekua:** 6. tenis pista estalia  
- Astelehen eta asteazkenak, 16:30-17:30  
- Astearte eta ostegunak, 16:30-17:30  
Aurretik izena eman behar da (ekainaren 23a baino lehen)  
**Laguntzailea:** Mendizorroza Tenis Kluba

**Oharrak:** Ekarri kirol arropa, oinetakoak eta ura.  
**Izen emateak:** Mendizorrotzeko Informazio eta Kontrol Zerbitzuan.

#### HONDARTZA BOLEIBOLA

**Lekua:** boleibol zelaian  
Uztailaren 15ean, 16:30-21:00  
Jarduera irekia  
**Laguntzailea:** Arabako Boleibol Federazioa

#### AQUAGIMA

**Adina:** 14-99 urte  
**Lekua:** Aquamendi jolas igerilekua  
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 SASKIBALOA

**Adina:** 11-18 urte  
**Lekua:** saskibalo kantxa  
**Eguna:** uztailaren 10ean 17:00-20:00  
Aurretik taldeek izena eman behar dute  
**Laguntzailea:** Araski AES

#### GIMNASIA LEUNA

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

#### SQUASHA

**Lekua:** kanpoko pistetan (Gizarte eraikinaren ondoan)  
- 8-14 urte astelehenera, 17:00-18:00  
- 15-99 urte asteazkenetan, 17:00-18:00  
Jarduera irekia  
**Laguntzailea:** Arabako Squash Federazioa

#### WATERPOLOA

**Lekua:** igerileku olinpikoan  
- 6-12 urte uztailaren 1ean, 17:00-18:30  
- 13-18 urte uztailaren 3an, 17:00-18:30  
Aurretik izena eman behar da  
**Laguntzailea:** Lautada UP

#### ESKULANAK IZOZKI MAKILTZOEKIN

**Adina:** 0-12 urte  
**Lekua:** atletismo pista ondoko izozki kioskoan  
Uztailaren 3an, 16:30-18:30  
Jarduera irekia  
**Laguntzailea:** Froneri.

#### TORNEO DE PÁDEL

**Lugar:** pistas de pádel 1 y 2  
Días 6, 7, 13 y 14 de julio  
- Sábados: 16:30-21:30  
- Domingos: 16:30-20:30  
Inscripción previa (hasta el 27 de junio)  
**Colabora:** 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)  
Miércoles 18:00-19:00  
Actividad abierta

#### ZUMBA

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

#### DEPORTE Y JUEGO INFANTIL

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

#### JUEGOS ACUÁTICOS

**Lugar:** piscina lúdica Aquamendi  
- 4-8 años - lunes 11:30-12:30  
- 9-12 años - miércoles 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

**Edad:** 8-14 años  
**Lugar:** pista cubierta de tenis nº 6  
- Lunes y miércoles: 16:30-17:30  
- Martes y jueves: 16:30-17:30  
Inscripción previa (hasta el 23 de junio)  
**Colabora:** C.D. Tenis Mendizorrotza

#### VOLEY PLAYA

**Lugar:** pistas de voley playa  
Día 15 de julio, 16:30-21:00  
Actividad abierta  
Colabora Federación Alavesa de Voleibol

#### AQUAGIM

**Edad:** 14-99 años  
**Lugar:** piscina lúdica Aquamendi  
Martes y jueves 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 10 de julio, 17:00-20:00  
Inscripción previa de equipos  
**Colabora:** Araski AES

#### GIMNASIA SUAVE

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

#### SQUASH

**Lugar:** pistas exteriores (junto a edificio social)  
- 8-14 años - lunes, 17:00-18:00  
- 15-99 años - miércoles, 17:00-18:00  
Actividad abierta  
**Colabora:** Federación Alavesa de Squash

#### WATERPOLO

**Lugar:** piscina olímpica  
- 6-12 años - 1 de julio 17:00-18:30  
- 13-18 años - 3 de julio 17:00-18:30  
Inscripción previa  
**Colabora:** Lautada UP

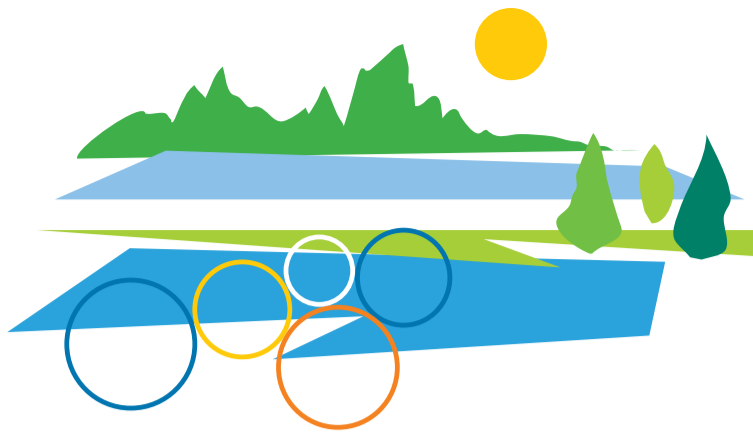
#### MANUALIDADES CON PALITOS DE HELADO

**Edad:** 0-12 años  
**Lugar:** quiosco de helados junto a pista de atletismo  
**Día:** 3 de julio, 16:30-18:30h.  
Actividad abierta.  
**Colabora:** Froneri.

**Observaciones:** traer agua, ropa y calzado deportivo  
**Inscripciones:** Servicio de Información y Control de Mendizorrotza.

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

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



**UDA Aktiboa**  
Uztailaren 1etik 28ra  
**VERANO Activo**  
Del 1 al 28 de julio

**TENISA FAMILIAN**

**Adina:** 0-99 urte  
**Lekua:** 1. tenis pista  
Asteazken eta ostiraletan, 18:00-19:00  
Jarduera irekia  
**Laguntzailea:** Sport Madness

**GIMNASIA LEUNA**

**Adina:** 14-99 urte  
**Lekua:** gizarte eraikinaren ondoko belardia  
Astelehen eta asteazkenetan, 10:00-11:00  
Jarduera irekia

**ENTRENAMENDU FUNTZIONALA**

**Adina:** 16-64 urte  
**Lekua:** gizarte eraikinaren ondoko belardia  
Ostegunetan, 10:30-11:30  
Kirolklubeko bazkide ez direnek aurretik izena eman beharko dute  
Kirolklubeko bazkideentzako jarduerak irekia da  
**Laguntzailea:** Kirolklub

**UMEENTZAKO KIROL ETA JOKOAK**

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

**AEROBIKA FAMILIAN**

**Adina:** 0-99 urte  
**Lekua:** eszenatokia  
Astelehenetan, 18:00-19:00  
Jarduera irekia

**UR JOLASAK**

**Lekua:** umeentzako igerilekua  
4-8 urte asteartean, 11:30-12:30  
9-12 urte ostegunetan, 11:30-12:30  
**Oharrak:** ekarri bainatzeko arropa

**BOLA JOKOA**

**Adina:** 0-99 urte  
**Lekua:** bolatokiak  
Uztailaren 12an, 17:30-19:30  
**Laguntzailea:** Club Deportivo Vitoria de Bolo Burgalés

**ZUMBA**

**Adina:** 9-99 urte  
**Lekua:** gizarte eraikinaren ondoan (eszenatokia)  
Asteazkenetan, 18:30-19:30  
Jarduera irekia  
**Laguntzailea:** KIROLKLUB

**Oharrak:** ekarri kirol arropa, oinetakoak eta ura  
**Izen emateak:** Gamarrako Informazio eta Kontrol Zerbitzuan (ekialdeko atea)

**SQUASHA**

**Lekua:** 1. frontoia  
8-14 urte asteartean, 19:00-20:00  
15-99 urte ostegunetan, 19:00-20:00  
Jarduera irekia  
**Laguntzailea:** Arabako Squash Federazioa

**TXIRRINDULARITZA  
ERAKUSTALDIA + GINKANA**

**Adina:** 8-14 urte.  
**Lekua:** belodromoa  
Uztailaren 5ean 18:00-20:00  
Jarduera irekia  
**Laguntzailea:** Aranako Txirrindularitza Eskola  
Ezinbestekoa da bizikleta eramatea

**EUSKAL PILOTA**

**Adina:** 8-99 urte. 2 talde (8-14 urte y +14 urte)  
**Lekua:** 1. eta 2. frontoiak  
Uztailaren 3, 10 eta 17an, 17:00-18:30  
Jarduera irekia  
**Laguntzailea:** Euskal Pilota Federazioa

**ESKULANAK IZOZKI MAKILTXOEKIN**

**Adina:** 0-12 urte  
**Lekua:** botikinararen ondoko izozki kioskoan  
Uztailaren 1ean, 16:30-18:30  
Jarduera irekia  
**Laguntzailea:** Froneri

**GURPIL GAINEKO PATINAJE  
HASTAPENA.**

**Adina:** 0-99 urte  
**Lekua:** belodromoa  
Uztailaren 3, 10 eta 17an, 18:30-19:30  
Jarduera irekia  
**Laguntzailea:** Gaubela  
Ezinbestekoa da patinak eramatea

**GURPIL GAINEKO HOCKEY  
LANTEGIA**

**Adina:** 0-99 urte  
**Lekua:** 1. frontoia  
Uztailaren 3an eta 10ean, 18:30-19:30  
Jarduera irekia  
**Laguntzailea:** Gaubela  
Ezinbestekoa da patinak eramatea

**GURPIL GAINEKO ROLLER DANCE  
LANTEGIA**

**Adina:** 0-99 urte  
**Lekua:** 1. frontoia  
Uztailaren 17an, 18:30-19:30  
Jarduera irekia  
**Laguntzailea:** Gaubela  
Ezinbestekoa da patinak eramatea

**TENIS EN FAMILIA**

**Edad:** 0-99 años  
**Lugar:** pista de tenis 1  
Miércoles y viernes 18:00-19:00  
Actividad abierta  
**Colabora:** Sport Madness

**GIMNASIA SUAVE**

**Edad:** 14-99 años  
**Lugar:** zona césped junto al Edificio Social  
Lunes y miércoles 10:00-11:00  
Actividad abierta

**ENTRENAMIENTO FUNCIONAL**

**Edad:** 16-64 años  
**Lugar:** zona césped junto al Edificio Social  
Jueves 10:30-11:30  
Personas no abonadas a Kirolklub:  
inscripción previa  
Personas abonadas Kirolklub:  
actividad abierta  
**Colabora:** Kirolklub

**DEPORTE Y JUEGO INFANTIL**

**Edad:** 5-10 años  
**Lugar:** junto a edificio social  
Martes 18:00-19:00  
Inscripción previa

**AERÓBIC EN FAMILIA**

**Edad:** 0-99 años  
**Lugar:** escenario  
Lunes 18:00-19:00  
Actividad abierta

**JUEGOS ACUÁTICOS**

**Lugar:** piscina infantil  
4-8 años - martes 11:30-12:30  
9-12 años - jueves 11:30-12:30  
**Observaciones:** traer ropa de baño

**JUEGO DE BOLOS**

**Edad:** 0-99 años  
**Lugar:** Boleras  
Día 12 de julio 17:30-19:30  
**Colaboran:** Club Deportivo Vitoria de Bolo Burgalés

**ZUMBA**

**Edad:** 9-99 años  
**Lugar:** junto al Edificio Social (escenario)  
Miércoles 18:30-19:30  
Actividad abierta  
**Colabora:** Kirolklub

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

**SQUASH**

**Lugar:** frontón 1  
8-14 años - martes, 19:00-20:00  
15-99 años - jueves, 19:00-20:00  
Actividad abierta  
**Colabora:** Federación Alavesa de Squash

**EXHIBICIÓN + GIMKANA CICLISMO**

**Edad:** 8-14 años.  
**Lugar:** Velódromo  
**Día:** 5 julio de 18:00-20:00  
Actividad abierta  
**Colabora:** Escuela Ciclismo Aranako  
Imprescindible llevar bicicleta

**PELOTA VASCA**

**Edad:** 8-99 años. 2 grupos (8-14 años y +14 años)  
**Lugar:** frontones 1 y 2  
3, 10, y 17 de julio 17:00-18:30  
Actividad abierta  
**Colabora:** Federación de Pelota Vasca

**MANUALIDADES CON PALITOS DE  
HELADO**

**Edad:** 0-12 años  
**Lugar:** quiosco de helados junto a botiquín  
**Día:** 1 de julio 16:30-18:30h  
Actividad abierta.  
**Colabora:** Froneri

**TALLER INICIACIÓN PATINES**

**Edad:** 0-99 años  
**Lugar:** velódromo  
Días 3, 10 Y 17 de julio 18:30-19:30  
Actividad abierta  
**Colabora:** Gaubela  
Imprescindible llevar patines

**TALLER HOCKEY EN PATINES**

**Edad:** 0-99 años  
**Lugar:** frontón 1  
Días 3 y 10 julio de 18:30-19:30  
Actividad abierta.  
**Colabora:** Gaubela  
Imprescindible llevar patines

**TALLER ROLLER DANCE (PATINES)**

**Edad:** 0-99 años  
**Lugar:** frontón 1  
Día 17 de julio de 18:30-19:30  
Actividad abierta  
**Colabora:** Gaubela  
Imprescindible llevar patines

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

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