

2025-2026



GIMNASIOA, ARAUDIA ETA ERRESERBAK

GIMNASIO, NORMATIVA Y RESERVAS

SARRERA

- Erreserben ordutegia ahalik eta zorrotzen errespetatu. Ez sartu instalazinora erreserbatutako ordua baino lehen, eta ez egon korridoreetan jarduera amaitu ostean. Errotaziona erraztu.

ALDAGELAK ETA GIMNASIORA SARTZEKO KORRIDOREAK

- Aldageletan ezin da objektu pertsonalik utzi; irten ondoren, hutsik geratu behar dira, takillak erabili behar dira.

Acceso

- Respetar al máximo el horario de la reserva. No acceder a la instalación antes de la hora reservada, ni permanecer en pasillos una vez acabada la actividad. Facilitar la rotación.

Vestuarios y pasillos de acceso al gimnasio

- No se pueden dejar objetos personales en los vestuarios, éstos deben quedar vacíos, se deben usar las taquillas.

ERRESERBAK

- Erresebak telefonoz, harreran bertan, edo era telematikoan egin ahal izango dira. Era telematikoan egiteko, udalaren web orria, edo esteka honen bidez sartu:

<https://kirolsaila.mungia.eus>

(Oharra: Lehenengoz sartzten zarenean, alta eman beharko duzu derrigorrez; eta eskatutako datu pertsonalek bat etorri beharko dute kiroldegiak dituen datuekin)

- **Erreserbak egiteko epea, aurreko eguneko 10:00etatik aurrera izango da.**

Reservas

- Las reservas podrán realizarse por teléfono, en la misma recepción o telemáticamente.

Para hacerlo de forma telemática, acceder a través de éste enlace, o de la página web del Ayuntamiento.

<https://kirolsaila.mungia.eus>

(Nota: Será obligatorio darse de alta la primera vez, y los datos personales solicitados deberán coincidir con los datos de los que dispone el polideportivo)

- **El plazo para la realización de las mismas será desde las 10.00 horas del día anterior.**

• Egindako erreserba jarduera hasi baino 2 ordu lehenagora arte desuzetu ahal izango da.

• El plazo para la anulación será hasta 2 horas antes del comienzo de la actividad reservada.

• Oso garrantzitsua da erreserba erabiliko ez bada, erreserba bertan behera uztea, eta, horrela, beste pertsona interesdun batzuek erabili ahal izatea.

• Es muy importante que si no se va a hacer uso de la reserva, se cancele, dando la posibilidad de ésta manera a que otras personas interesadas puedan hacer uso de la misma.

• Hilean gehienez 2 "hutsegitea" egin ahal izango dira. Muga hori ez betetzea hutsegite arintzat hartuko da, kiroldegiko Zerbitzuen Araudi Orokorraren arabera.

• El límite máximo de "faltas de asistencia" permitidas al mes son 2, el incumplimiento de este límite se considerará una falta leve, de acuerdo con el Reglamento General de Servicios del polideportivo.

***Hutsegiteen muga ez betetzeagatik zehapena: Ezarritako gehieneko muga gainditu ondoren, erabiltzaileak ezingo du erreserba berririk egin 15 egun naturaleko epean.**

***Sanción por incumplimiento del límite de faltas: Una vez superado el límite máximo establecido, la persona usuaria no podrá realizar nuevas reservas durante un plazo de 15 días naturales.**

• Erreserbatu beharreko jarduera okupatuta badago ere (gorriz), posta elektronikoz abisu bat eskatzeko aukera dago, erreserbaren bat kenduz gero, jakinarazpen bat jaso eta erreserba egiteko aukera izateko.

• En caso de que la actividad a reservar estuviera ocupada, (en rojo), existe la posibilidad de solicitar un aviso vía email para que en caso de que se produjese una cancelación, recibir una notificación y así poder optar a la realización de la reserva.

• 2 gune bereiziko dira eta erreserba-tarte desbardinak izango dabez:

• Habrán 2 zonas diferenciadas y con distintas franjas de reserva:

1. Muskulazino gunea: ordu 1 eta 15 minutu, eta ordu 1 eta 30 minutuko erreserbak.
2. Kardio gunea: 16 makina erreserbatzeko, 45 minutuko tarteetarako.

1. Zona de musculación: Reservas: 1h15min y 1h 30min.
2. Zona de cardio: 16 máquinas a reservar, en franjas de 45 minutos.

KORRIKA EGITEKO MAKINEA Máquina de correr	3
STEP MAKINEA Máquina de step	2
ARRAUN MAKINEA Máquina de remo	1
SPINNING BIZIKLETEA Bicicleta de spinning	5
BIZIKLETA ETZANA Bicicleta reclinada	1
ELIPTIKOA Elíptica	2
BIZIKLETA ESTATIKOA Bicicleta estática	2

- Erreserbaren baldintzak: egunean, gehienez bere, kardio makina bat eta/edo muskulazio ordutegi bat erreserbatu ahal izango da.

- Dokumentu honen amaieran, gune bakotxeko erreserbarako ordu-tarteak dagoz jarrita.

- Condiciones de la reserva: Se podrá reservar como máximo al día, una máquina de cardio, y/o una franja de musculación.

- Al final de éste documento vienen establecidas las franjas horarias de reserva en cada una de las zonas

EGONALDIA

- DERRIGORREZKO DA eskuoihala erabiltzea.

- **Kiroldegira sartzeko aldean jantzita ekarritako oinetakoak ez diran beste batzuk ekarri beharko dira jarduerara egiteko.**

- Materiala sartu ahal izateko, eskaera bat egin beharko da, zer material erabili den eta zergatik. Eskaera hori sarreran erregistratu beharko da. Erantzun bat izan arte ezingo da erabili

Estancia

- ES OBLIGATORIO el uso de toalla.

- **Para realizar la actividad deberá traerse un calzado diferente al de acceso al polideportivo.**

- Para poder introducir material habrá que realizar una petición informando del material en cuestión y el motivo de su uso. Esta petición habrá que registrarla en la entrada. Hasta no tener una respuesta no se permitirá su uso

PUNTUALITASUNA ESKATZEA DA GELATIK URTETEKO ORDUAN, MONITOREEN LANA ERRAZTEKO ETA HURRENGO DATOZAN ERABILTZAILEEI SARTZEN IXTEKO

SE RUEGA PUNTUALIDAD A LA HORA DE ABANDONAR LA SALA PARA FACILITAR EL TRABAJO DEL PERSONAL MONITOR Y LA ENTRADA A SIGUIENTES USUARIAS O USUARIOS.

ERRESERBA-ORDUAK

Horas de reserva

• Erreserba bakotxaren akabuko 5 minutuak, erabiltzaileen urtekera mailakatua egiteko izango dira.

*Kardio gunearen kasuan, 5 minutu horreek, ganera, makina garbitzeko izango dira.

• Los últimos 5 minutos de cada reserva serán para realizar una salida escalonada de las personas.

*En el caso de la zona de cardio, éstos 5 minutos serán además para realizar una limpieza de la máquina.

Astelehenetik barikura Lunes a viernes		Zapatuetan Sábados		Domeka eta jaiegunetan Domingos y festivos	
MUSKULAZINOA (1h15' ETA 1h30') musculación (1h15' y 1h30')	KARDIO GUNE (45') zona cardio (45') (17 AUKERA) (17 OPCIONES)	MUSKULAZINOA (1h30') musculación (1h30')	KARDIO GUNE (45') zona cardio (45') (17 AUKERA) (17 OPCIONES)	MUSKULAZINOA (1h30') musculación (1h30')	KARDIO GUNE (45') zona cardio (45') (17 AUKERA) (17 OPCIONES)
7:00-08:30	7:00-7:45	09:00-10:30	09:00-09:45	09:00-10:30	9:15-10:00
8:30-10:00	7:45-8:30	10:30-12:00	09:45-10:30	10:30-12:00	10:00-10:45
10:00-11:30	8:30-9:15	12:00-13:30	10:30-11:15	12:00-14:00	10:45-11:30
11:30-13:00	9:15-10:00	13:30-15:00	11:15-12:00		11:30-12:15
13:00-14:30	10:00-10:45	15:00-16:30	12:00-12:45		12:15-13:00
14:30-15:45	10:45-11:30	16:30-18:00	12:45-13:30		13:00-13:45
15:45-17:00	11:30-12:15	18:00-19:30	13:30-14:15		
17:00-18:15	12:15-13:00	19:30-21:00	14:15-15:00		
18:15-19:30	13:00-13:45		15:00-15:45		
19:30-20:45	13:45-14:30		15:45-16:30		
20:45-22:00	14:30-15:15		16:30-17:15		
	15:15-16:00		17:15-18:00		
	16:00-16:45		18:00-18:45		
	16:45-17:30		18:45-19:30		
	17:30-18:15		19:30-20:15		
	18:15-19:00		20:15-21:00		
	19:00-19:45				
	19:45-20:30				
	20:30-21:15				
	21:15-22:00				

KARDIO GUNEA-MAKINAK



BIZIKLETA ESTATIKOA (2) / BICICLETA ESTATICA (2)



SPINNING BIZIKLETAK (5) / BICICLETAS DE SPINNING (5)



BIZIKLETA ETZANA (1) / BICICLETA RECLINADA (1)



ELIPTIKOA (2) / ELÍPTICA (2)



KORRIKA EGITEKO MAKINEA (3) / MÁQUINA DE CORRER (3)



STEP MAKINEA (2) / MÁQUINA DE STEP (2)



ARRAUN MAKINEA (1) / MÁQUINA DE REMO (1)