

## BALDINTZAK

## requisitos

INSTALACIONES **ZUZENAK** INSTALAZIOAK  
C.A.F.A. "JULIO ROCA" J.F.E.Z.  
Gabriel Celaya, 15\_01010\_Vitoria-Gasteiz  
De lunes a viernes 09:00-13:00 astelehenetik ostiralera

## IZEN EMATEAK

## inscripciones

- \_33%tik gorako desgaitasuna egiaztatzea (behar ez duten patologiak izan ezik)
- \_Zuzenak Kirol Elkarteko bazkide izatea
  - \_Acreditar una discapacidad de más del 33% (excepto para patologías que no lo necesiten)
  - \_Ser persona socia del Club Deportivo Zuzenak

## DOKUMENTAZIOA

## documentación

- \_Izen-emateko orria betetzea
- \_Desgaitasunaren ziurtagiriaren fotokopia
- \_Medikuaren txosten eguneratu baten fotokopia
- \_NAN-aren fotokopia
- \_Argazki bat
- \_Banku kontu zenbakiaren fotokopia
  - \_Rellenar la hoja de inscripción
  - \_Fotocopia del certificado de discapacidad
  - \_Fotocopia de informe médico actual
    - \_Fotocopia del DNI
    - \_Una fotografía
    - \_Número de cuenta

## PREZIOAK

## precios

- \_Astean 2 egun\_2 días por semana 24,73€/trimestre
- \_Astean 3 egun\_3 días por semana 30,87€/trimestre
- \_Astean 5 egun\_5 días por semana 38,64€/trimestre

- \_Bazkidearen kuota\_cuota persona socia 20,00€/año

Ordainketak banku-helbideratzearen bidez egingo dira.  
Los pagos se realizarán mediante domiciliación bancaria.

zu  
ze  
nak

Kirol Elkartea  
Club Deportivo

VITORIA  
GASTEIZ  
green capital

## JARDUERA FISIKO EGOKITUKO KANPAINA

# 2024-25

## CAMPAÑA DE ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA



## JARDUERA FISIKOA J.F.E.Zan

	EGUNA	ORDUA
Jarduera Fisiko Egokitua	ALtik ORra	9:00, 10:00 11:00, 12:00 16:00, 17:00 18:00, 19:00
IZB	AL-AZ-OR	10:00
Kardiopatiak	AS-AG-OR	12:00
Bularreko minbizia	AS-OG	9:00, 10:00 16:00
BGK (desgaitasunarekin)	AS-AZ-OR	11:00, 16:00
BGK (desgaitasun gabe)	AS-AG	10:00
Lupusa/Artritisa	AS-OG	18:30
Fibromialgia	AL-AZ-OR	17:00, 18:00 19:00
Parkinson	AL-OG	11:00, 12:00
Bizkarreko patologia	AS-OR	11:00
Kirol egokituko eskola	OR	17:30

## actividad física en el C.A.F.A.

	DÍA	HORA
Actividad física Adaptada	L a V	9:00, 10:00 11:00, 12:00 16:00, 17:00 18:00, 19:00
A.C.V.	L-X-V	10:00
Cardiopatías	M-J-V	12:00
Cáncer de mama	M-J	9:00, 10:00 16:00
EPOC (con discapacidad))	L-X-V	11:00, 16:00
EPOC (sin discapacidad)	M-J	10:00
Lupus/Artritis	M-J	18:30
Fibromialgia	L-X-V	17:00, 18:00 19:00
Parkinson	L-J	11:00, 12:00
Patología de espalda	M-V	11:00
Escuela dep. adaptado	V	17:30

## UR-JARDUERA LAKUA G.Ean

	EGUNA	ORDUA
Aquagym I	AL-AZ-OR	12:15
Aquagym II (mendekoak)	AS-OG	12:15
Aquagym FIBRO	OR	16:00
IGERIKETA I	ALtik ORra	16:45
IGERIKETA II	ALtik ORra	17:30

## actividad de agua en el C.C. Lakua

	DÍA	HORA
Aquagym I	L-X-V	12:15
Aquagym II (dependientes)	M-J	12:15
Aquagym FIBRO	V	16:00
NATACIÓN I	L a J	16:45
NATACIÓN II	L a J	17:30