

BIZKAIKO KIROL
AGENDA
DEPORTE BIZKAIA



2020

URTARRILA

A	A	A	O	O	L	I
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

OTSAILA

A	A	A	O	O	L	I
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

MARTXOA

A	A	A	O	O	L	I
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

APIRILA

A	A	A	O	O	L	I
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MAIATZA

A	A	A	O	O	L	I
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

EKAINA

A	A	A	O	O	L	I
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

UZTAILA

A	A	A	O	O	L	I
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ABUZTUA

A	A	A	O	O	L	I
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

IRAILA

A	A	A	O	O	L	I
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

URRIA

A	A	A	O	O	L	I
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AZAROA

A	A	A	O	O	L	I
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29

ABENDUA

A	A	A	O	O	L	I
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



BIZKAIKO FORU ALDUNDIAREN EUSKARA KULTURA ETA KIROL SAILEKO KIROL ZERBITZUA

SERVICIO DE DEPORTES DEL DEPARTAMENTO DE EUSKERA CULTURA Y DEPORTE

Alda. Rekalde, 30 -1. 48009 Bilbao • www.bizkaia.eus/kirolak

KIROL ZERBITZUA

SERVICIO DE DEPORTES

T: 94 406 87 89 / 94 406 86 24 / 94 608 37 76 / 94 406 60 45 / 94 406 87 85 / 94 608 24 11

kirol.zerbitzua@bizkaia.eus

ESKOLA KIROLAREN ATALA

SECCIÓN DE DEPORTE ESCOLAR

T: 94 406 87 82 / 94 406 87 77 / 94 406 87 52 / 94 406 87 84 / 94 406 85 41

eskola.kirola@bizkaia.eus

ADMINISTRAZIOA KUDEAKETA: BULEGO NAGUSIA

GESTIÓN ADMINISTRATIVA: OFICINA CENTRAL

Martín Barua Picaza, 27. 48003 Bilbao. 94 441 09 00

KIROL FEDERATUAREN ATALA

SECCIÓN DE DEPORTE FEDERADO

T: 94 608 35 25 / 94 608 24 01 / 94 406 87 83 / 94 406 87 33

UDAL KIROLAREN ETA KIROL AZPIEGITUREN ATALA

SECCIÓN DE DEPORTE MUNICIPAL E INFRAESTRUCTURAS DEPORTIVAS

T: 94 608 24 04 / 94 608 35 26 / 94 406 87 56 / 94 406 87 80

udal.kirola@bizkaia.eus

FUNDACIÓN BIZKAIA BIZKAIALDE FUNDAZIOA

T: 94 442 39 60 / 94 406 87 85

info@bizkaialde.eus • www.bizkaia-bizkaialde.eus



EUSKO JAURLARITZA. GOBIERNO VASCO

Donostia San Sebastián, 1. 01010 Vitoria-Gasteiz

T: 945 01 95 03. kirolak@ej-gv.es • www.kultura.ejgv.euskadi.net

ARABAKO FORU ALDUNDIA DIPUTACIÓN FORAL DE ALAVA

Plaza de la Provincia enparantza, 5-3. 01001 Vitoria-Gasteiz

T: 945 18 18 18. ekk@alava.net • web.araba.eus/es/deporte

GIPUZKOAKO FORU ALDUNDIA DIPUTACIÓN FORAL DE GIPUZKOA

Plaza de Gipuzkoa Enparantza, z/g. 20004 Donostia-San Sebastián

T: 943 11 21 11/ 943 112 459. kirolak@gipuzkoa.net • www.gipuzkoa.net/kirolak • www.kirolarte.net

BESTE ERAKUNDE BATZUK OTRAS ENTIDADES

ASFEDEBI

BIZKAIKO KIROL FEDERAKUNDEEN ELKARTEA
ASOCIACIÓN DE FEDERACIONES DEPORTIVAS DE BIZKAIA

Martín Barua Picaza, 27, 2º. 48003 Bilbao. T: 94 442 39 60. asfedebi@asfedebi.eus • www.asfedebi.eus

EUSKAL KIROL FEDERAZIOEN BATASUNA UNIÓN DE FEDERACIONES DEPORTIVAS VASCAS

HTZ ERAIKINA- EDIFICIO CPT

Los Chopos etorbidea, z/g. 48991 Getxo. T: 94 623 26 89. ekfb@euskalkirola.eus • www.euskalkirola.eus

HOBEEKUNTZA TEKNIKORAKO ZENTRUA CENTRO DE PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO

Los Chopos etorbidea, z/g. 48992 Getxo. T: 94 403 28 60. CTP-Fadura@ej-gv.eus

EUSKADIKO KIROL MEDIKUNTZA ELKARTEA SOCIEDAD VASCA DE MEDICINA DEL DEPORTE

Lersundi, 9-1. 48009 Bilbao

BIZKAIKO KIROL PRENTSAREN ELKARTEA ASOCIACIÓN DE PRENSA DEPORTIVA DE BIZKAIA

Egaña, 18-2. 48010 Bilbao. T: 94 410 08 80. info@apdbizkaia.com • apdb@euskalnet.net • www.apdbizkaia.com

KIROL KUDEATZAILEEN ELKARTEA ASOCIACIÓN DE GESTORES DEPORTIVOS

Izaburu, 21-1. 20009 Donostia-San Sebastián. T: 943 48 18 56



KAIT. KIROL ARLORAKO IRITZI TALDEA
 ASOCIACION VASCA DE GESTORES DEL DEPORTE
 kait@kait-kirola.org • www.kait-kirola.org

UPV/EHUKO IKASKETA OLINPIKOEN IKERGUNEA
 CENTRO DE ESTUDIOS OLÍMPICOS (EHU/UPV)
 Larrako Etxea. Avda. Lehendakari Agirre, 83. 48015 Bilbao. T: 94 601 71 44

KITEB
 KIROL TEKNIKARIEN ESKOLA "BIZKAIA"
 CENTRO AUTORIZADO DE ENSEÑANZAS DEPORTIVAS BIZKAIA
 KIROL ETXEA. Martín Barua Picaza, 27, 2º. 48003 Bilbao. T: 94 403 78 00. formakuntza@asfedebi.eus • www.kiteb.eus

JARDUEARA FISIKOAREN ETA KIROLAREN ZIENTZIETAKO IRAKASLE ETA LIZENTZIATUEN ERKIDEGOKO ELKARGO OFIZIALA
 COLEGIO OFICIAL DE LICENCIADOS EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE
 Carretera Lasarte, z/g. 01007 Vitoria-Gasteiz. T: 945 13 99 97 / 615 749 907. paisvasco@colcafid.net
 www.colcafid.net

KIROL PRESTAKUNTZAKO ZENTROAK CENTROS FORMATIVOS RELACIONADOS CON EL DEPORTE

JARDUEARA FISIKOAREN ETA KIROLAREN ZIENTZIEN FAKULTATEA
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE
 Portal de Lasarte, 71. 01007 Vitoria-Gasteiz
 T: 945 01 35 00. jfk@ehu.es • www.ehu.eus/es/web/hezkuntza-eta-kirol-fakultatea

"BEGOÑAKO ANDRA MARI"
 IRAKASLEEN UNIBERTSITATE ESKOLA. ESCUELA UNIVERSITARIA DE MAGISTERIO
 Barrainkua, 2. 48009 Bilbao. T: 94 424 22 42. secretaria@bam.edu.es • www.bam.edu.es

UPV/EHU. IRAKASLEEN UNIBERTSITATE ESKOLA
 ESCUELA UNIVERSITARIA DE MAGISTERIO
 Juan Ibáñez de Santo Domingo, 1. 01006 Vitoria-Gasteiz. T: 945 01 30 00
 Barrio Sarriena, s/n. 48940 Leioa T:94-601-7511

MONDRAGON UNIBERTSITATEA
 KIROL-ERAKUNDEEN KUDEAKETA ETA ZUZENDARITZA ENPRESA ZIENTZIEN FAKULTATEA. EXPERTO EN GESTIÓN Y DIRECCIÓN DE ENTIDADES DEPORTIVAS FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES
 Larraña, 16. 20560 Oñati. T: 493 71 80 09. postgrado@eteo.mondragon.edu • www.eteo.mondragon.edu



DEUSTUKO UNIBERTSITATEA. PSIKOLOGIA ETA HEZKUNTZA
FAKULTATEA JARDUERA FISIKOAREN ETA KIROLAREN ZIENTZIAK
UNIVERSIDAD DE DEUSTO. FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y
EDUCACIÓN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE
Avda. de las Universidades, 24. 48007 Bilbao. T: 944 13 92 03. cafyd@deusto.es

KIROLAREN EUSKAL ESKOLA. ESCUELA VASCA DEL DEPORTE
Los Chopos etorbidea, 64. 48992 Getxo. T: 94 403 28 66. kiroleskola@euskadi.eus

JARDUERA FISIKO ETA KIROL JARDUEREI BURUZKO PRESTAKUNTZA ZIKLOAK CICLOS FORMATIVOS DE LA FAMILIA DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS

GOI MAILAKO IKASKETAK. ESTUDIOS DE GRADO SUPERIOR

GIZARTE ETA KIROLEKO ANIMAZIOA ETA IRAKASKUNTZA.
ENSEÑANZA Y ANIMACIÓN SOCIODEPORTIVA

BIZKAIA

CPES HARROBIA BHIP

Harrobi plaza, 4. 48003 Bilbao. T: 94 472 43 66. www.harrobia.net • idazkaritza@harrobia.net

CPES MIKELDI BHIP

Autonomía, 60-62. 48012 Bilbao. T: 94 421 11 31. www.mikeldi.com • direccion@mikeldi.com

IES FRAI JUAN ZUMARRAGA-DURANGO BHI

Fray Juan de Zumarraga, 23. 48200 Durango. T: 94 681 73 25.
www.frayjuandezumarraga-durangobhi.hezkuntza.net • info@durangobhi.net

IES DOLORES IBARRURI BHI

Meatzari etorbidea, 28. 48500 Abanto Zierbena. T: 946 36 27 25.
www.doloresibarruribhi.hezkuntza.net • info@doloresibarruribhi.com

CIFP NICOLAS LARBURU LHII

Aldapa, 3b. 48901 Barakaldo. T: 94 418 02 66.
www.nlarburu.net • nlarburu@nlarburu.com • 014069aa@hezkuntza.net

CIFP FADURA LHII

Bizkerre, s/n. 48991 Getxo. T: 94 406 90 00. www.ifadura.com • instituto@fadura.eus • a.sarria@fadura.com

ARABA

CPEIPS URKIDE HLBHIP

Magdalena, 8. 01008 Vitoria-Gasteiz. T: 945 13 31 00. www.urkide.org • info@urkide.org

CIFP MENDIZABALA LHII

Portal de Lasarte, 23, 01007 Vitoria-Gasteiz. T: 945 060 683
www.mendizabala.hezkuntza.net • secretaria@mendizabala.com



GIPUZKOA

CPES J.M. BARANDIARAN LIZEOA BHIP

Paseo Manuel Lardizabal, 26. 20018 Donostia-San Sebastián. T: 943 21 33 55
www.zurriolaikastola.eus • barandi02@ikastola.net

CIFP EASO POLITEKNIKOA LHII

Aitzol Parkea 2 (antes Felipe IV), 20011 Donostia- San Sebastián T: 943 45 54 22.
www.ieaso.net • idazkaria@easo.eus

IES UNI EIBAR-ERMUA BHI

Otaola, 29. 20600 Eibar. T: 943 20 84 44. www.uni.hezkuntza.net • idazkaritza@uni.eus

CEIPS SAN FRANTZISKO XABIER HLBHIP

Otalora Lizenziatua, 8. 20500 Arrasate-Mondragon. T: 943 77 20 25
www.arizmendi.eus/es/centros/arrasate/ferixaleku/ • idaz.9@arizmendikoop.com

EGOKITZAPEN FISIKOA. ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

BIZKAIA

CPES HARROBIA BHIP

Harrobi plaza , 4. 48003 Bilbao. T: 94 472 43 66. www.harrobia.net • idazkaritza@harrobia.net

IES DOLORES IBARRURI BHI

Meatzari etorbidea, 28. 48500 Abanto Zierbena. T: 946 36 27 25.
www.doloresibarruribhi.hezkuntza.net • info@doloresibarruribhi.com

GIPUZKOA

CIFP EASO POLITEKNIKOA LHII

Aitzol Parkea 2 (antes Felipe IV), 20011 Donostia- San Sebastián T: 943 45 54 22. www.ieaso.net • idazkaria@easo.eus

IES UNI EIBAR-ERMUA BHI

Otaola, 29. 20600 Eibar. T: 943 20 84 44. www.uni.hezkuntza.net • idazkaritza@uni.eus

ERDI MAILAKO IKASKETAK. ESTUDIOS DE GRADO MEDIO

NATUR INGURUNEAN GORPUTZ ETA KIROL EKINTZEN GIDAKETA

CONDUCCIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL

BIZKAIA

IES FRAI JUAN ZUMARRAGA-DURANGO BHI

Fray Juan de Zumarraga, 23. 48200 Durango. T: 94 681 73 25
www.frayjuandezumarraga-durangobhi.hezkuntza.net • info@durangobhi.net

COLEGIO-HARROBIA

Cantera, 4, 48003, Bilbao. T: 944724366. harrobia.net • harrobia@ikastola.net



GIPUZKOA

CIFP EASO POLITEKNIKOA LHII

Aitzol, 2, 20011, Donostia-San Sebastián. T: 943 45 54 22. www.ieaso.net • idazkaria@easo.eus

IES R.M. ZUAZOLA-LARRAÑA BHI

San Lorenzo 16. 20560 Oñati. T: 943 78 21 50. www.zuazolalarranabhi.hezkuntza.net • onatikobhi@yahoo.es

KIROL IRAKASKUNTZAK.
ARAUÐIDE BEREZIKO IRAKASKUNTZAK
ENSEÑANZAS DEPORTIVAS.
ENSEÑANZAS DE RÉGIMEN ESPECIAL

BIZKAIA

KIROLENE

KIROL IRAKASKUNTZEN IKASTETXE PUBLIKOA
CENTRO PÚBLICO DE ENSEÑANZAS DEPORTIVAS

San Inazio auzoa, 5.48200 Durango. T: 94 655 07 43. info@kirolene.net • www.kirolene.net

KITEB

KIROL TEKNIKARIEN ESKOLA ASFEDEBI
CENTRO AUTORIZADO DE ENSEÑANZAS DEPORTIVAS

Martín Barua Picaza, 27, 2º. 48003 Bilbao. T: 94 403 78 00. formakuntza@asfedebi.eus

KIROL IRAKASKUNTZEN IKASTETXE PRIBATUA HARROBIA

CENTRO AUTORIZADO DE ENSEÑANZAS DEPORTIVAS HARROBIA

Harrobi plaza, 4. 48003 Bilbao. T: 94 472 43 66 • idazkaritza@harrobia.net

KIROL IRAKASKUNTZEN IKASTETXE PRIBATUA BIZKAIA

CENTRO AUTORIZADO DE ENSEÑANZAS DEPORTIVAS BIZKAIA

Cosme Etxebarrieta, 5. 48009 Bilbao • T: 94 424 34 59 • escuelaentrenadores@fvf-bff.org

KIROL IRAKASKUNTZEN IKASTETXE PRIBATUA BY SPORT. FORMACIÓN DEPORTIVA

Bº Sarriena, 173 (Elexalde). 48940 Leioa. T: 656 008 641 • info@bysportformacion.com

EKITAZIO TEKNIKARIEN ESKOLA

ESCUELA DE TÉCNICOS EN EQUITACIÓN

Mendiondo, z/G. 48111 Laukiz • T: 94 473 48 95 • hipica@fvh.org

KIROL IRAKASKUNTZEN IKASTETXE PRIBATUA. ESCUELAS CENETED

Alberto Palacio, 2. 48920 Portugalete • T: 651 634 501 • cenetedportugalete@tecnicodeportivo.net

ESCUELA DE ENTRENADORES TÉCNICOS MADRE DE DIOS

Etxepare, 20. 48015 Bilbao • T: 944 759 983 • secretaria@madredediosbilbao.es



UDALAK, KIROL ERAKUNDE AUTONOMOAK ETA KIROLDEGIAK AYUNTAMIENTOS, ORGANISMOS AUTÓNOMOS DE DEPORTES Y POLIDEPORTIVOS

ABADIÑO

Pza. San Trokaz, 1. 48220
T: 94 621 55 30
info@abadiano.org sac010@abadiano.org

ALKATEA/ALCALDE:

Mikel GARAIZABAL ITURRIAGAETXEBARRIA

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA
DEPORTES:

Francisco Antonio CAMPO RUIZ

UDAL IGERILEKUAK / PISCINAS MUNICIPALES

Astola auzoa, z/g. Abadiño 48220
T: 94 620 29 29
gerencia@piscinassabadino.com

ABANTO-ZIERBENA

Avda. El Minero, 2. 48500
T: 94 636 20 00
alcaldia@abanto-zierbena.eus

ALKATEA/ALCALDESA:

Maite ETXEBARRIA AZPIOLEA

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA
DEPORTES:

Edu MENA SANTAMARÍA

UDAL IGERILEKUAK / PISCINAS MUNICIPALES

El Cerro, s/n. Gallarta. 48500
T: 94 636 12 07
igerilekuak@abanto-zierbena.eus

AJANGIZ

Mendieta auzoa, z/g. 48320
T: 94 625 19 13
idazkaria.ajangiz@bizkaia.org

ALKATEA/ALCALDE:

Koldo CARBONELL OIARZABAL

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA
DEPORTES:

Saioa PINEDA ARANBURU

ALONSOTEGI

Pza. Doctor Madinabeitia, 1 48810
T: 94 486 00 30
alonsotegi@alonsotegi.net

ALKATEA/ALCALDE:

Joseba Mirena URBIETA LEMOS

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA
DEPORTES:

Kepa LABANDA GOSTIN

AMOREBIETA-ETXANO

Herriko enparantza, z/g. 48340
T: 94 630 00 02
idazkaritza@amorebieta.eus

ALKATEA/ALCALDE:

Andoni AGIRREBEITIA ABENDIBAR

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA
DEPORTES:

Carmelo IGLESIAS / Inés GANDARIAS

KIROL HERRI FUNDAZIOA / FUNDACIÓN DE
DEPORTES

Larrea, z/g. 48340
T: 94 673 27 14
kirolak@ametz.eus. www.ametz.eus

KIROLDEGIAK / POLIDEPORTIVOS

Larrea, z/g. 48340
T: 94 673 27 14
kirolak@ametz.eus
www.ametz.eus

AMOROTO

Elexalde auzoa, 1. 48289
T: 94 684 25 49
mblaka.amoroto@bizkaia.org

ALKATEA/ALCALDE:

Ibon GABIOLA IDOAGABEITIA

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA
DEPORTES:

Maribi UGARTEBURU / Igor GABIOLA



ARAKALDO

B. Elexalde, 3. 48498
T: 94 672 13 53
ezorrilla.arakaldo@bizkaia.org

ALKATEA/ALCALDE:

Jabi ASURMENDI SAINZ

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Jabi ASURMENDI SAINZ

ARANTZAZU

Zelaia auzoa, 1. 48140
T: 94 631 56 89
mauriarte.arantzazu@bizkaia.org

ALKATEA/ALCALDE:

Asier ABURTO CORTES

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Haritza ITURBE IZAGIRRE

AREATZA

Gudarien plaza, 7. 48143
T: 94 673 90 10
areatzakoudala.areatza@bizkaia.org

ALKATEA/ALCALDE:

Asier GARCÍA ARTETXE

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Yazmina BEOBIDE ALDAPE

ARRANKUDIAGA

Arene auzoa, 1. 48498
T: 94 648 17 12
udala.arrankudiaga@bizkaia.org

ALKATEA/ALCALDE:

Txutxi ARIZNABARRETA ZUBERO

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Maider BIRITXINAGA MALAINA

ARRATZU

Loiola auzoa, 2. 48383
T: 94 625 68 84 udala.arratzu@bizkaia.org

ALKATEA/ALCALDE:

Josu Sabin OLANO IRAZABAL

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Gorka BILBAO HORMAETXEA

ARRIETA

Libao auzoa z/g 48114
T: 94 615 30 65 udala.arrieta@bizkaia.org

ALKATEA/ALCALDE:

Aitor AGIRRE URKIDI

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Ander ETXEBARRIA OLALDE

ARRIGORRIAGA

Urgoiti pasealekua, 57. 48480
T: 94 402 02 00
haz-saz@arrigorriaga.eus

ALKATEA/ALCALDESA:

Maite IBARRA GOTI

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Eñaut BARANDIARAN URKIZA

UDAL KIROLDEGIA

Sebero Otxoa, 1. 48480
T: 94 671 10 21
www.arrigorriaga.eus • kirola@arrigorriaga.eus

ARTEA

Herriko plaza, 1. 48142
T: 94 673 92 05/17
alkatetza.artea@bizkaia.org

ALKATEA/ALCALDE:

Alberto INTXAURRAGA GOTI

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Ainare SANCHEZ BASAGUREN

ARTZENTALES

Pza. San Migel, 1. 48879
T: 94 680 90 59
idazkaritza.artzentaless@bizkaia.org

ALKATEA/ALCALDE:

Iosu UDAETA SANTISTEBAN

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Jokin BARKIN URREJOLA



ATXONDO

Pza. Fueros, 1. 48292
T: 94 682 10 09
info@atxondo.eus

ALKATEA/ALCALDE:

Xabier AZKARATE AROSTEGI

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

María ARANGUEZ URIZAR

AULESTI

Donibane enparantza, 1 48380
T: 94 627 90 06
idazkaritza.aulesti@bizkaia.org

ALKATEA/ALCALDESA:

Jone ANTSOTEGI

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Ainhoa GALDOS BOLLAR

BAKIO

Agirre Lehendakaria plaza, 2. 48130
T: 94 619 40 01
udala@bakio.org

ALKATEA/ALCALDESA:

Amets JAUREGIZAR BARAIAZARRA

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

M^a Isabel BARTUREN LASA

BAKIOKO KIROLDEGIA

Zubiaurrealde, 45. 48130
T: 94 619 32 31

BALMASEDA

Plaza San Severino, 1. 48800
T: 94 680 00 00. ayto@balmaseda.eus

ALKATEA/ALCALDE:

Aitor LARRINAGA GARCIA

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Sandra FERNANDEZ VELASCO

UDAL KIROLDEGIA

Cristo, s/n. 48800
T: 94 680 05 49. www.balmaseda.net

BARAKALDO

Herriko plaza, s/n. 48901
T: 94 478 91 00. haz-sac@barakaldo.org

ALKATEA/ALCALDESA:

Amaia DEL CAMPO BERASATEGUI

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Iñigo ASENSIO NOVO

UDAL KIROL ERAKUNDEA/INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE

Vega la Punta, 1. 48901
T: 94 478 99 00
www.imdbarakaldouke.com
info@imdbarakaldouke.com

POLIDEPORTIVO LASESARRE KIROLDEGIA

Vega La Punta, 1. 48901 T: 94 478 99 04

POLIDEPORTIVO GOROSTIZA KIROLDEGIA

Gorostiza, 1. 48903
T: 94 478 99 06

DEPORTIVA SAN VICENTE

Francisco Gómez, s/n. 48901
T: 94 478 09 93

FRONTÓN BARAKALDÉS

Avda. Juntas Generales 17. 48901
T: 94 438 25 43

BARRIKA

Udaletxeko Bidea, 6. 48650
T: 94 677 10 62
udala@barrika.eus

ALKATEA/ALCALDE:

Roberto MUÑOZ GARCÍA

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Roberto MUÑOZ GARCÍA

BASAURI

Kareaga Goikoa, 52. 48970
T: 94 466 63 00
secretaria@basauri.eus

ALKATEA/ALCALDE:

Asier IRAGORRI BASAGUREN

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Jon ZUGAZAGOITIA SAGARDUY



BASAURI KIROLAK / INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE

Artunduaga, s/n. 48970

T: 94 466 63 83

imd@basauri.net

www.basaurikirolak.eus

ARTUNDUAGA KIROLDEGIA

Artunduaga, s/n. 48970

T: 94 466 63 83

URBI KIROLDEGIA

Urbi, 2. 48970 T: 94 466 63 82

BEDIA

Lehendakari Agirre Enparantza, 1. 48390

T: 94 631 42 00

idazkaritza@bizkaia.biz/udala@bedia.biz

ALKATEA/ALCALDE:

Aitor SORRIKETA LARREA

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Meritxell LEJARZABURU ATUTXA**BERANGO**

Elخالde, 3. 48640

T: 94 668 00 08

berangkoudala@berango.org

ALKATEA/ALCALDESA:

Mª Isabel LANDA GAUBEKA

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Miren Izaskun ZUBIAUR ZARRAGA**BERMEO**

Arana ta Goiri Enparantza, z/g. 48370

T: 94 617 91 00

antolakuntza@bermeo.org

ALKATEA/ALCALDE:

Aritz ABAROA CANTUARIENSE

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Maitane LEIZAOLA ZULUETA**UDALAREN KIROL PATRONATUA / PATRONATO MUNICIPAL DE DEPORTES**

Arene auzoa, z/g. 48370

T: 94 617 91 80

www.bermeo.org • kiroldegia@bermeo.org

ARENEKO KIROLDEGIA

Arene auzoa, z/g. 48370

T: 94 617 91 80

kiroldegia@bermeo.org

BERRIATUA

Herriko plaza, 1. 48710

T: 94 613 70 30

www.berriatua.org udala@berriatua.org

ALKATEA/ALCALDE:

Jon ARRIOLA ESPILLA

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Abel ARISTONDO URRESTI**BERRIZ**

Iturritza, 51. 48240

T: 94 682 45 84. udala@berriz.eus

ALKATEA/ALCALDE:

Rolando ISOIRD REFOYO

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Leire FERNANDEZ BEITIA**UDAL KIROLDEGIA**

Learreta-Markina, z/g. 48240

T: 94 682 62 44

www.berriz.org kirol@berriz.eus

BILBAO

Plaza Ernesto Erkoreka, 1. 48007

T: 94 420 42 00. registro@ayto.bilbao.net

ALKATEA/ALCALDE:

Juan Mª ABURTO RIKE

KIROL ETA GAZTERIA ZINEGOTZIA/CONCEJALÍA DE JUVENTUD Y DEPORTE:

Itxaso ERROTETA SAGASTAGOYA

BILBAO KIROLAK

Navarra, 5-4º planta, 48001 Bilbao.
T: 94 435 47 40
www.bilbaokirolak.com
abonados@kirolak.bilbao.eus

KIROLDEGIAK / POLIDEPORTIVOS**ABUSU-LA PEÑA**

Lekanda, 2. 48003 Bilbao T: 94 416 27 17.
polideportivoabusu@kirolak.bilbao.eus

ARTXANDA

Ctra. Artxanda-Santo Domingo, 17. 48015 Bilbao
T: 94 445 23 00
polideportivoartxanda@kirolak.bilbao.eus

ATXURI

Parque Encarnación, s/n. 48006 Bilbao
T: 94 433 05 90.
polideportivoatxuri@kirolak.bilbao.eus

DEUSTO - DEUSTU

Jon Arrospide, 1. 48014 Bilbao T: 94 476 10 21.
polideportivodeusto@kirolak.bilbao.eus

ERREKALDE - REKALDE

Ctra. Rekalde-Larraskitu, 53. 48002 Bilbao
T: 94 443 03 42.
polideportivorekalde@kirolak.bilbao.eus

LA CASILLA

Plaza La Casilla, 11. 48012 Bilbao T: 94 444 89 08.
pabelloncasilla@kirolak.bilbao.eus

MIRIBILLA

Mina San Luis, s/n. 48003 Bilbao. T: 94 679 21 30.
polideportivomiribilla@kirolak.bilbao.eus

SAN IGNACIO - SAN INAZIO

Arturo Campión, 8. 48014 Bilbao. T: 94 475 05 41
polideportivosanignacio@kirolak.bilbao.eus

SAN MAMES

Rafael Moreno Pitxitxi, s/n. 48013 Bilbao.
T: 94 685 83 83
polideportivosanmames@kirolak.bilbao.eus

TXURDINAGA

Circo amateur del club deportivo, 2. 48003 Bilbao
T: 94 411 77 99
polideportivotxurdinaga@kirolak.bilbao.eus

ZORROZA - ZORROTZA

Clara Campoamor, 1. 48013 Bilbao T: 94 499 54 22.
polideportivozorroza@kirolak.bilbao.eus

BUSTURIA

B. Axpe, 1. 48350
T: 94 687 00 50
alkatea.busturia@bizkaia.org

ALKATEA/ALCALDE:

Aitor ARETXAGA TELLETXEA

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Maitane ZEARRETA LIZARTE

DERIO

Herriko plaza, 3. 48160
T: 94 454 34 35
udala@deriokoudala.net

ALKATEA/ALCALDESA:

Esther APRAIZ FERNÁNDEZ DE LA PEÑA

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Aitor AURREKOETXE MENTXAKA

DERIOKO UDAL KIROLDEGIA

Arantzazu kalea, 4. 48160
T: 94 454 01 59
deriok@deriokoudala.net • www.deriokoudala.net

DIMA

Ugarana auzoa, 1. 48141
T: 94 631 57 25. idazkaritza.dima@bizkaia.org

ALKATEA/ALCALDE:

Josu GOROSPE LAPATZA

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Iurdana AKASUSO ATUTXA

DURANGO

Barrenkalea, 17. 48200
T: 94 603 00 00
durango@durango.eus

ALKATEA/ALCALDESA:

Ima GARRASTATXU URBANEJA

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Julian RIOS SANTIAGO



DURANGO KIROLAK

Arripausueta, 3. 48200

T: 94 603 00 31

www.durangokirolak.net • info@durangokirolak.net

LANDAKO KIROL GUNEA I

Murua Torre, 11. 48200

LANDAKO II

Arripausueta, 3. 48200

TABIRA KIROL GUNEA

Tabira, s/n. 48200

EA

Donibane enparantza, 2 48287

T: 94 627 52 27

udala.ea@bizkaia.org

ALKATEA/ALCALDESA:

Iratxe ARRIOLA ALZOLA

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Jon LEJARDI PLAZA**ELANTXOBE**

Nagusia, 21. 48310

T: 94 627 7702

idazkaritza.elantxobe@bizkaia.org

ALKATEA/ALCALDE:

Patxi EGURROLA GOIOGANA

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Patxi EGURROLA GOIOGANA**ELORRIO**

Herriko plaza, 1

T: 94 658 2712

elorrio@elorrio.eus

ALKATEA/ALCALDESA:

Idoia BURUAGA BARCENA

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Daniel PALACIOS SAENZ**UDAL KIROLDEGIA**

Claudio Gallastegi, 1

T: 94 682 10 27

www.elorrio.eus • kirola@elorrio.eus

ERANDIO

Irailaren 23a plaza. 48950

T: 94 489 01 00

registro@erandio.eus

ALKATEA/ALCALDESA:

Aitziber OLIBAN GUTIERREZ

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Mikel FILGUEIRAS GARCIA**ALTZAGA UDAL KIROLDEGIA**

Tartanga, 20. 48950

T: 94 467 05 11

ASTRABUDUA UDAL KIROLDEGIA

Atxutegi Kalea. 48950. T: 94 467 34 61

www.erandio.net

erandiokirolak@erandioko-udala.net

EREÑO

Elخالde auzoa, 10. 48313

T: 94 625 46 21

udala.erenio@bizkaia.org

ALKATEA/ALCALDE:

Joseba ZARRAGOIKOETXEA ZENIKAZELAIA

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Jose Karmelo AZURMENDI ALBIZURI**ERMUA**

Marqués de Valdespina, 1. 48260

T: 94 317 9010. alcaldia@udalermua.net

ALKATEA/ALCALDE:

Juan Carlos ABASCAL CANDAS

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Miguel LEDESMA**UDAL KIROL ERAKUNDEA / INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES**

Diputación, s/n. 48260. T: 94 317 92 16

www.imdermua.com

polideportivo@imdermua.com

POLIDEPORTIVO MIGUEL ÁNGEL BLANCO

Diputación, s/n. 48260. T: 94 317 90 90

www.imdermua.com

polideportivo@imdermua.com



ERRIGOITI

Uria auzoa, 1. 48309
T: 94 625 41 90
claucirica.errigoiti@bizkaia.org

ALKATEA/ALCALDESA:
Aintzane ARRIEN ORBE

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:
Itziar AMEZAGA EPALZA

ETXEBARRI

Sabino Arana, 1A. 48450
T: 94 426 70 05
sac@etxebarri.eus

ALKATEA/ALCALDE:
Loren OLIVA SANTAMARIA

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:
Jose Manuel PEREIRO MATO

UDAL KIROLDEGIA
Ganguren Mendi, 2. 48450
recepcion@piscinasetxebarri.com
T: 94 449 34 16

ETXEBARRIA

Peñanekua Plaza, 1. 48277
T: 94 616 64 32
ghernando.etxebarría@bizkaia.org

ALKATEA/ALCALDE:
Jesús IRIONDO LEJARDI

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:
Aiala LARRUSKAIN ZARANDONA

FORUA

Elexalde, 1. 48393
T: 94 625 51 16
idazkaritza.forua@bizkaia.org

ALKATEA/ALCALDE:
Mikel MAGUNAZELAIA PINAGA

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:
Olatz AZKARAI MUSATADI

FRUIZ

Aldai enparantza, 5. 48116
T: 94 615 32 10
udala.fruiz@bizkaia.org

ALKATEA/ALCALDESA:
Ane LEGARRETAETXEBARRIA AURTENETXE

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:
Meritxell LEGARRETA / Inmaculada HORMAECHE

GALDAKAO

Kurtzeko plaza, 1. 48960
T: 94 401 05 00
esan@galdakao.net

ALKATEA/ALCALDE:
Iñigo HERNANDO ARRIANDIAGA

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:
Ibon GARCIA URIARTE

URRETA UDAL KIROLDEGIA
Bizkai kalea, 42. 48960. T: 94 457 09 26
www.galdakao.net • polideportivo@galdakao.net

UNKINA UDAL KIROLDEGIA
Meatzeta bidea, z/g. 48960. T: 94 456 79 73
polideportivo@galdakao.net

GALDAMES

Plaza San Pedro, 6. 48191
T: 94 650 41 54
serviciosgenerales@galdames.org

ALKATEA/ALCALDESA:
Raquel LARRUSKAIN ELORZA

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:
Nagore ORELLA RUIZ

GAMIZ-FIKA

B. Ergoien, z/g. 48113
T: 94 615 31 14
gamiz.fika@bizkaia.org

ALKATEA/ALCALDE:
Asier LARRABE URIARTE

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:
Asier LARRABE URIARTE



GARAI

San Miguel, 20. 48200
T: 94 681 63 93
izabala.garai@bizkaia.org / alkatetza@garai-udala.eus

ALKATEA/ALCALDE:

Erramun OSA IBARLOZA

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Erramun OSA IBARLOZA

GATIKA

Garai auzoa, 1. 48110
T: 94 615 12 01
admin@gatika.net

ALKATEA/ALCALDESA:

Leixuri ARRIZABALAGA ARRUZA

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Nekane GARMENDIA SERTUTXA

GAUTEGIZ ARTEAGA

Herriko enparantza, 1. 48314
Tel :94 625 29 53
udala.gautegiz@bizkaia.org

ALKATEA/ALCALDE:

Juan Félix NABERAN OZAMIZ

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Juan Félix NABERAN OZAMIZ

GERNIKA-LUMO

Foru plaza, 3. 48300
T: 94 627 02 00
info@gernika-lumo.net
www.gernika-lumo.net

ALKATEA/ALCALDE:

José M^a GORROÑO ETXEBARRIETA

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Jon LEJARRAGA ENBEITA

UDALAREN KIROL PATRONATUA / PATRONATO MUNICIPAL DE DEPORTES

Carlos Gangoiti, 25-1
T: 94 627 00 45. kirolak@gernika-lumo.net

SANTANAPE KIROLDEGIA

Carlos Gangoiti, 25-1
T: 94 627 00 45. kirolak@gernika-lumo.net

MALOSTE KIROLDEGIA

Aita Luis Villasante, z/g
T: 94 627 75 57

URBIETA KIROLDEGIA

Beheko Ibarra, z/g
T: 94 627 76 87

JAI-ALAI FRONTOIA

Carlos Gangoiti, 14-behea.
T: 94 625 11 90

GETXO

Fueros, 1. 48992
T: 94 466 00 00/
getxokoudala@getxo.eus

ALKATEA/ALCALDESA:

Amaia AGIRRE MUÑOA

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Álvaro GONZÁLEZ PÉREZ

GETXO KIROLAK

Avda. Los Chopos, s/n.48992
T: 94 430 80 70
www.getxo.net • fadura@getxo.net

POLIDEPORTIVO GOBELA KIROLDEGIA

Luis Lopez Osés, s/n. 48930
T: 94 404 51 51

CIUDAD DEPORTIVA MUNICIPAL DE FADURA

Avda. Los Chopos, s/n. 48992
T: 94 430 80 73
www.getxo.net • fadura@getxo.net

ANDRA MARI KIROLDEGIA

Sta. María de Getxo. 48990.T: 94 491 15 31

GIZABURUAGA

Elizaldea, 2. 48289
T: 94 684 25 86
idazkaritza.gizaburuaga@bizkaia.org

ALKATEA/ALCALDESA:

Amaia ZABALA GOICOECHEA

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Arene GABIOLA IMAZ



GORDEXOLA

Molinar plaza, 1. 48192. T: 94 679 9704
udala@gordexola.eus

ALKATEA/ALCALDESA:

Ángela EGIA LIÑERO

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Ángela EGIA LIÑERO

GORLIZ

Elizako plaza, 1. 48630
T: 94 677 01 93
udala@gorliz.eus

ALKATEA/ALCALDESA:

Nagore UTXUPI LARRAZABAL

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Jose Luis ARROLA RODRIGUEZ

UDAL KIROLDEGIA • POLIDEPORTIVO MUNICIPAL

Urezarantza bidea, 9. T: 94 677 40 00
Landabarri estrata, 2
kirolak@gorliz.net • www.gorliz.eu

GÜENES

Enkarterri, 5. 48840. T: 94 669 00 04
udala@guenes.eus

ALKATEA/ALCALDE:

Imanol ZULUAGA ZAMALLOA

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Ibai AHEDO SANTIAGO

UDAL KIROLDEGIA

Padura, s/n. 48840. T: 656 786 627
www.guenes.euskalnet.net
kultura@guenes.net

IBARRANGELU

Elخالde, 1. 48311
T: 94 627 60 04
udala.ibarrangelu@bizkaia.org

ALKATEA/ALCALDE:

Jesús M^a ZILUAGA ACEBO

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Maite ALEGRIA BEOTEGUI

IGORRE

Elخالde, 1. 48140
T: 94 631 53 84
udala@igorre.net

ALKATEA/ALCALDE:

ILLART GUMUZIO LARRAZABAL

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Ibon OCERIN BENGOA

UDAL KIROLDEGIA

Olabarri, 33. 48140
T: 94 631 55 91
kiroldegiaigorre@igorre.net

ISPASTER

Elejalde, 9. 48288
T: 94 684 29 99
udala@ispaster.net

ALKATEA/ALCALDESA:

Garbiñe SAENZ DE BURUAGA GARRALDA

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Garbiñe SAENZ DE BURUAGA GARRALDA

IURRETA

Bidebarrieta, 5. 48215
T: 94 620 12 00
idazkaritza@iurreta.eus

ALKATEA/ALCALDE:

Iñaki TOTORIKAGUENA SARRIONANDIA

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Zorione FUNDAZURI URKIDI

IZURTZA

Elخالde, 20. 48213
T: 94 681 35 48
udala.izurtza@bizkaia.org

ALKATEA/ALCALDESA:

Eva M^a MUÑOZ IRASUEGUI

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Eva M^a MUÑOZ IRASUEGUI



KARRANTZA HARANA VALLE DE CARRANZA

B. de Concha, 1. 48891
T: 94 680 60 12
udala@karrantza.org

ALKATEA/ALCALDE:
Raul PALACIO PORTILLO

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA
DEPORTES:

Juan Antonio MARTIN ORTIZ

AMBASAGUAS UDAL KIROLDEGIA

B. Ambasaguas. 48891
T: 94 680 60 12
www.karrantza.org

KORTEZUBI

Enderika auzoa, 2. 48315
T: 94 625 50 53
udala.kortezubi@bizkaia.org

ALKATEA/ALCALDESA:
Miren Karmele ENBEITA OZAMIZ

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA
DEPORTES:

Eneritz OZAMIZ / Lander de BILBAO

LANESTOSA

Manuel Saiz de Rozas, 1 48895
T: 94 680 61 16
deladehesa.lanestosa@bizkaia.org/ secretaria.
lanestosa@bizkaia.org

ALKATEA/ALCALDE:
Martin CRESPO PELLON

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA
DEPORTES:
Martin CRESPO PELLON

LARRABETZU

Askatasunaren enparantza, 1 48195
T: 94 455 70 27
udala@larrabetzu.eus

ALKATEA/ALCALDE:
Iñigo GASTELU BILBAO

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA
DEPORTES:

Iñigo GASTELU BILBAO

LARRABETZUKO UDAL KIROLDEGIA

Lehendakari Agirre, z/g. 48195
Tel :94 455 82 76
larrabetzukiroldegi@hotmail.com

LAUKIZ

Lauaxeta enparantza, z/g. 48111
T: 94 615 10 51
udala@laukiz.eus

ALKATEA/ALCALDE:
Jon Gorka ELGUEZABAL FANO

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA
DEPORTES:

Jon Gorka ELGUEZABAL FANO

LEIOA

B. Elexalde, 1. 48940
T: 94 400 80 00
alkatetza@leioa.net

ALKATEA/ALCALDE:
Iban RODRIGUEZ ETXEBARRIA

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA
DEPORTES:

Estibaliz BILBAO LARRONDO

KIROLDEGIAK/POLIDEPORTIVOS

T: 94 400 80 59
uki.idmleioa@leioa.net
www.leioakiroldegia.net

SAKONETA UDAL KIROLDEGIA

Sabino Arana, 77. 48940. T: 94 400 80 59

KANDELAZUBIETA UDAL KIROLDEGIA

Iparragirre, 76. 48940 T: 94-464 83 94

SARRIENA UDAL INSTALAZIOAK

Sarriena s/n. 48940 T: 94 491 52 50

ONDIZ PROBALEKUA

Ondizko enparantza, 1. 48940

LEIOAKIROLAK

www.leioakirolak.net

LEKEITIO

Gamarra kalea, 1. 48280
T: 94 603 41 00
udala@lekeitio.eus

ALKATEA/ALCALDE:
Koldobika GOITIA MARKUERKIAGA



KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Josu ITZA ONAINDIA

UDAL KIROL ERAKUNDEA

P. Abaroa etorbidea, 49. 48280
T: 94 624 30 05

LEMOA

B. Arraibi, 1. 48330

T: 94 631 30 05
lemoa@lemoa.net

ALKATEA/ALCALDESA:

Saioa ELEJABARRIETA AMORRORTU

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Ioritz FERNANDEZ GARCIA

UDAL KIROLDEGIA

Zona de Talleres. 48330. T: 94 631 42 97

LEMOIZ

Urizar auzoa, 56. 48620

T: 94 687 90 09. udala@lemoiz.eus

ALKATEA/ALCALDE:

Iñaki ALONSO MARTIN

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Antxon ABAROA EGURROLA

LEZAMA

B. Aretxalde, 1. 48196

T: 94 455 60 07. udala@lezama.org

ALKATEA/ALCALDE:

Jon Ander AURREKOETXEA ARTETXE

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Josu ARTETXE FERNANDEZ

LOIU

Herriko enparantza, 1. 48180

T: 94 471 23 10. udala@loi.eus

ALKATEA/ALCALDE:

Josu Andoni BEGOÑA FERNÁNDEZ DE ARROIABE

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Ainhoa TUBET SOLAUN

UDAL FRONTOI-KIROLDEGIA

Herriko plaza, 5

T: 94 453 29 55

ELOTXELERRIKO FRONTOIA

Elotxelerrri bidea, 4

T: 944538750

MALLABIA

Arteiz kalea, 4. 48269

T: 94 317 14 61. udala@mallabia.eus

ALKATEA/ALCALDE:

Igor AGUIRRE BARRIENTOS

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Aitor FERREÑO RAMOS

MAÑARIA

E.B. Kirikiño, 12. 48212

T: 94 681 89 98

udala.manaria@bizkaia.org

ALKATEA/ALCALDESA:

Ainara OTXOTORENA IRIARTE

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Garazi ETXEBARRIA BIZKARRA

MARKINA-XEMEIN

Goiko portala, 3. 48270

T: 94 616 74 54. udala@markina-xemein.com

ALKATEA/ALCALDE:

Luis M^a EGURROLA ARAKISTAIN

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Lander FERNANDEZ GUENETXEA

UDAL KIROLDEGIA

Iderraga, 39. 48270

T: 94 616 77 31

www.markina-xemein.com

udala@markina-xemein.com

"UNI" FRONTOIA

Abestia, 10, 48270. T: 94 616 63 92

BARROETA FUTBOL ZELAIA

Arretxinaga auzoa, 28B. 48270



MARURI-JATABE

Erdigune, 68. 48112
T: 94 674 22 53
maruri-jatabe@maruri-jatabe.eus

ALKATEA/ALCALDE:
Isaac AMEZAGA LARRAZABAL

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:
Erlantz URRESTI OLASAGASTE

MENDATA

Elخالde auzoa, z/g. 48382
T: 94 625 47 22. idazkaritza.mendata@bizkaia.org

ALKATEA/ALCALDE:
Joseba MALLEA LAMIKIZ

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:
Juan Tomás LEJARZEGI ZUBIZARRETA

MENDEXA

Zelaia Auzoa, 1. 48289
T: 94 684 21 06. Idazkaritza.mendexa@bizkaia.org

ALKATEA/ALCALDE:
Pedro CENIGAONAINDIA BADIOLA

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:
Pedro CENIGAONAINDIA BADIOLA

MEÑAKA

Elias Agirre plaza, 1. 48120
T: 94 674 21 01
udala.menaka@bizkaia.org

ALKATEA/ALCALDE:
Aitor UGARTE TORRE

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:
Miren ORMAETXE GAMINDE

MORGA

Andra Mari auzoa, z/g. 48115
T: 94 625 22 70
blandia.morga@bizkaia.org

ALKATEA/ALCALDESA:
M^a Teresa ARTETXE BARRENA

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:
M^a Teresa ARTETXE BARRENA

MUNDAKA

Lehendakari Agirre, 1. 48360
T: 94 617 72 00
udala.mundaka@bizkaia.org

ALKATEA/ALCALDE:
Mikel BILBAO RUIZ

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:
Irati GONDRA MARTÍNEZ

ISLA KALE UDAL KIROLDEGIA

Isla kale. 48360
T: 94 617 71 42
www.mundaka.org
kirola.mundaka@bizkaia.org

MUNGIA

Trobika kalea, 1. 48100
T: 94 674 12 16
alkatetza@mungia.eus/idazkaritza@mungia.eus

ALKATEA/ALCALDE:
Ager IZAGIRRE LOROÑO

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:
Nagore TORRE URETA

J.A. AGIRRE UDAL KIROLDEGIA

Sabino Arana. 48100
T: 94 674 34 12
www.mungia.org
mungia.kiroldegia@astione.com

MUNITIBAR-ARBATZEGI-GERRIKAITZ

Herriko plaza, 6. 48381
T: 94 616 40 07
agabiola.munitibar@bizkaia.org idazkaritza@munitibar.org

ALKATEA/ALCALDE:
Arkaitz GOIKOETXEA ETXEBARRIA



KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Mikel RESURTA ONAINDIA

MURUETA

B. Larrabe, 27. 48394

T: 94 625 24 51

udala.murueta@bizkaia.org

ALKATEA/ALCALDE:

Julen KARRION LAMIKIZ

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Maialen AGIRRE ELESGARAI

MUSKIZ

San Juan, 2. 48550

T: 94 670 60 00

muskiz@muskiz.com

ALKATEA/ALCALDE:

Borja LIAÑO ABARRATEGI

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Unai LANDABURU IZAR DE LA FUENTE

UDAL KIROLDEGIA

Cendeja, 29 bis. 48550. T: 94 670 83 19

www.muskiz.org • kiroldegiamuskiz@muskiz.com

MUXIKA

Ugarte auzoa, 1. 48392

T: 94 625 27 01

alkatea.muxika@bizkaia.org

ALKATEA/ALCALDESA:

Begoña ENBEITA MUGUREGI

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Ametz ELGEZABAL URIBE

NABARNIZ

Elخالde auzoa, 14. 48312

T: 94 625 50 77. udala.nabarniz@bizkaia.org

ALKATEA/ALCALDE:

José Antonio MARURI URIZAR

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Estibaliz URZAA ORDORIKA

ONDARROA

Musika enparantza, z/g 48700

T: 94 683 36 72 orokorra@ondarroa.eus

ALKATEA/ALCALDE:

Zunbeltz BEDIALAUNETA IBAIBARRIAGA

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Nagore BADIOLA ALBERDI

UDAL KIROLDEGIA

Zaldupe, z/g. 48700. T: 94 613 42 09

www.ondarroa.net • kiroldegia@ondarroakoudala.net

OROZKO

Zubiaur plaza, 3. 48410

T: 94 633 96 33 administrazioa.orozko@bizkaia.org

ALKATEA/ALCALDE:

Pedro Maria INTXAURRAGA SAUTUA

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Zuriñe URQUIJO ARBAITZA

UDAL KIROLDEGIA

Ibaiondo, s/n. 48410

T: 94 633 96 16. www.orozkoudala.eus

ORTUELLA

Pza. 1º de Mayo, s/n. 48530

T: 94 664 02 00. info@ortuella.eus

ALKATEA/ALCALDE:

Saulo NEBREDIA TREVEJO

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Ector ARGOTE GONZALEZ

UDAL KIROLDEGIA

Mendialde, 13. 48530

T: 94 635 49 07. kultura.ortuella@bizkaia.org

OTXANDIO

Plaza Nagusia, 1. 48210

T: 94 545 00 20. idazkaritza.otxandio@bizkaia.org

ALKATEA/ALCALDE:

Egoitz GARMENDIA VERA

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Josu ABAUNZA LEJARAZU



PLENTZIA

Plaza del Astillero, s/n. 48620
T: 94 677 32 10
udala@plentzia.eus

ALKATEA/ALCALDESA:

Elixabete URIBARRI URIARTE

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Iñigo ASPIUNZA PEREZ

PORTUGALETE

Plaza del Solar, s/n. 48920
T: 94 472 92 00. alcaldia@portugalete.org

ALKATEA/ALCALDE:

Mikel TORRES LORENZO

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Iker VILLALVA BATALLA

ERAKUNDEA/ORGANISMO

DEMUPORSA

Miguel de Unamuno, 43. 48920

T: 94 461 26 00

www.portukirolak.com demuporsa@demuporsa.com

KIROLDEGIAK / POLIDEPORTIVOS

ZUBI-ALDE

Martín Fdez. Villarán, 2. 48920

T: 94 461 26 00

PISCINAS MUNICIPALES

Muelle de Churruca, s/n 48920

T: 94 495 24 55

COMPLEJO POLIDEPORTIVO DE LOS LLANOS

Av. de los Llanos, s/n 48920

CAMPO DE FÚTBOL PARQUE RIVAS

Camino de la Sierra, s/n 48920

T: 94 461 26 00

PANDO AISIA

Miguel Unamuno, 43 48920

T: 94 461 26 00

CAMPO DE FÚTBOL "LA FLORIDA"

José Zaldua, s/n 48920

T: 94 462 68 12

PABELLÓN DE REMO

Paseo de la Canilla, s/n. 48920

SANTURTZI

Avda. Murrieta, 6. 48980

T: 94 420 58 00

alcaldia@santurtzi.eus

ALKATEA/ALCALDESA:

Aintzane URKIJO SAGREDO

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Danel BRINGAS EGILIOR

POLIDEPORTIVO MIKEL TRUEBA KIROLDEGIA

Pso. Reina Victoria, s/n. 48980

T: 94 483 66 25

KABIEZES KIROL GUNEA/CENTRO DEPORTIVO

Axular, s/n. 48980. T: 94 493 73 29

www.santurtzikirolak.eus

artapen@santurtzikirolak.eus

SESTAO

Kasko plaza, 4. 48910

T: 94 472 90 00

alkatea@sestao.net

ALKATEA/ALCALDE:

Josu BERGARA LÓPEZ

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Jesús AMENEDO SEIJAS

LAS LLANAS UDAL KIROLDEGIA

Alda. Las Llanas, 12. 48910. T: 94 472 90 31

www.sestao.net • deportes@sestao.net

LA BENEDICTA UDAL KIROLDEGIA

La Benedicta, s/n. 48910. T: 94 472 90 32

GALINDO UDAL INSTALAZIOAK

Parque Las Camporras, s/n. T: 94 472 16 40

SONDIKA

Goronda Gane bidea, 1. 48150

T: 94 453 50 10

erregistroa.sondika@bizkaia.org

ALKATEA/ALCALDE:

Xabier ZUBIAUR AGIRRE

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Alaitz ZABALA / Bernardo BALDIVIELSO

ARTEBE UDAL KIROLDEGIA

Lehendakari Agirre etorbidea, 39. 48150

T: 94 453 36 72. www.sondika.org

GORONDA BEKO UDAL KIROLDEGIA

Gorondabeko, 3. 48150. T: 94 471 00 76



SOPELA

Sabino Arana, 1. 48600
T: 94 406 55 00
udala@sopela.eus

ALKATEA/ALCALDE:

Josu LANDALUZE ZARANDONA

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Naiara IBARZABAL ARRASATE

SOPELANAKO IGERILEKUAK

Etxebarri zeharbide. 48600. T: 94 406 55 20
www.sopelana.net • sopelana@servicio.es

POLIDEPORTIVO URKO KIROLDEGIA

Barrio de Urko. 48600

SOPUERTA

B. Mercadillo. 48190
T: 94 650 40 52. ayto@sopuerta.biz

ALKATEA/ALCALDESA:

Irantzu IBARRONDO ABAD

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Unai ANTON CASTELAO

SUKARRIETA

Ander Deuna enparantza, 5 48395
T: 94 687 07 15
udala.sukarrieta@bizkaia.org

ALKATEA/ALCALDESA:

Erruki GOIRIENA IRASTORZA

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Ignacio LECUMBERRI THOMAS

TRUCIOS-TURTZIOZ

Avda. Lehendakari Agirre, 51. 48880
T: 94 680 90 40. ayto.turtzioz@bizkaia.org

ALKATEA/ALCALDE:

José Manuel COTERON FERNÁNDEZ

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

José Manuel COTERON FERNÁNDEZ

UBIDE

San Juan, 4. 48145
T: 94 545 03 22
abengoa.ubide@bizkaia.org

ALKATEA/ALCALDE:

Iñaki BEOBIDE RUIZ DE ESCUDERO

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Iñaki BEOBIDE RUIZ DE ESCUDERO

UGAO-MIRABALLES

Herriaren enparantza, z/g. 48490
T: 94 648 07 11
alkatetza.ugao@bizkaia.org

ALKATEA/ALCALDE:

Ekaitz MENTXAKA CORRAL

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Maite OLABARRI YURREBASO

EL JARO UDAL KIROLDEGIA

El Jaro. 48490. T: 94 648 06 21
info@kirolgest.com • www.ugao-miraballes.net

URDULIZ

Elortza plaza, 1. 48610
T: 94 676 20 61
udala@urduliz.net

ALKATEA/ALCALDE:

Javier BILBAO LOPATEGUI

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

José Ignacio OLEA LLONA

IPARRALDE UDAL KIROLDEGIA

Aita Gotzon, 9. 48610. T: 94 676 31 19
www.urduliz.net

URDUÑA-ORDUÑA

Foru plaza, 1. 48460
T: 94 538 30 03
bulegoak@urduna.com

ALKATEA/ALCALDESA:

Itziar BIGURI UGARTE

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

David GUTIERREZ MARTINEZ

VALLE DE TRAPAGA-TRAPAGARAN

Lauaxeta enparantza, 1. 48510
T: 94 492 04 11
ayuntamiento.trapagaran@bizkaia.org

ALKATEA/ALCALDE:

Xabier CUELLAR CUADRA



KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Carlos Gabriel MARKINA ACORDAGOITIA

UDAL KIROLDEGIA / POLIDEPORTIVO MUNICIPAL
J.S. Elcano, s/n (El Barranco)

UDAL IGERILEKUAK / PISCINAS MUNICIPALES
Resurrección M^a de Azkue, s/n

ZALDIBAR

Bizkaiko Diputazio plaza, 1. 48250

T: 94 682 70 16

zaldibar@zaldibar.eus alkatetza@zaldibar.eus

ALKATEA/ALCALDE:

Jose Luis MAIZTEGI ONAINDIA

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Izaskun ZURIKARAI SALTERAIN

ZALLA

Kosme Bibanko, 2. 48860

T: 94 639 00 01

udala@zalla.org sac@zalla.org

ALKATEA/ALCALDE:

Juan Ramón URKIO ETXEGUREN

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Nerea PORTUGUES MARTINEZ

UDAL KIROLDEGIA

Aretxaga auzoa, z/g. 48860. T: 94 667 01 12
www.zalla.org • polideportivozalla@zalla.org

ZAMUDIO

Sabino Arana enparantza, 1 48170

T: 94 406 09 90

udala@zamudiokoudala.net

ALKATEA/ALCALDE:

Igotz LÓPEZ TORRE

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Mónica GOMEZ CASADO

UDAL KIROLDEGIA

Arteaga auzoa, 77. 48170. T: 94 452 21 28
www.zamudiokoudala.net • info@guedan.com

ZARATAMO

B. Elejalde, 16. 48480

T: 94 671 00 52

administrazioa.zaratamo@bizkaia.org

ALKATEA/ALCALDE:

Alberto UGARRIZA URRUTIKOETXEA

ZEANURI

San Isidro kalea, 10. 48144

T: 94 673 91 46

udala.zeanuri@bizkaia.org

ALKATEA/ALCALDE:

Eider AJURIAGERRA ARANA

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Eider AJURIAGERRA ARANA

ZEBERIO

Zubialde, 10. 48499

T: 94 648 10 79

udala.zeberio@bizkaia.org

ALKATEA/ALCALDE:

Jon Xarles IDIRIN GORROTXATEGI

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Natalia MARTINEZ MANZARBEITIA

ZIERBENA

B. La Cuesta, 1. 48508

T: 94 636 53 36

udala.zierbena@bizkaia.org

www.zierbena.net

ALKATEA/ALCALDE:

Iñigo de Loyola ORTUZAR ANGULO

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Unai ELOSEGI CRECENTE

UDAL KIROLDEGIA

B. San Román, 6. 48508. T: 94 640 48 77

zierbenakiroldegia@zierbena.net

ZIORTZA-BOLIBAR

Domingo Ugartetxea, 3 48278

T: 94 616 57 27

udala@ziortza-bolibar.com

ALKATEA/ALCALDE:

Alberto GARRO URIBE

KIROLETARAKO KONTAKTUA/CONTACTO PARA DEPORTES:

Andoni LARIZ BUSTINDUI



BIZKAIKO ETA EUSKADIKO KIROL FEDERAZIOAK FEDERACIONES DEPORTIVAS VIZCAINAS Y VASCAS



ACTV. SUBACUÁTICAS URPEKO JARDUERAK

**BIZKAIKO FEDERAZIOA /
FEDERACIÓN VIZCAINA**
Martín Barua Picaza, 27. 48003 Bilbao.
T: 94 441 10 28
ftvsub@ftvsub.eus www.ftvsub.eus

EUSKAL FEDERAZIOA / FEDERACIÓN VASCA

Pº Anoeta, 5. bajo. 20014 Donostia-San Sebastián
T: 943 47 20 57
ehuif@ehuif-ftvas.org • www.ehuif-ftvas.org



AJEDREZ XAKEA

**BIZKAIKO FEDERAZIOA
FEDERACIÓN VIZCAINA**
Martín Barua Picaza, 27.
48003 Bilbao
T: 94 441 52 31
info@fvda.org • www.fvda.org

EUSKAL FEDERAZIOA / FEDERACIÓN VASCA
Paseo de Errotaburu, 1-9ª plta.
20018 Donostia-San Sebastián
T: 663 04 35 00
fvajedrez@facilnet.es • www.xake.net



ATLETISMO ATLETISMOA

**BIZKAIKO FEDERAZIOA
FEDERACIÓN VIZCAINA**

Martín Barua Picaza, 27-4º. 48003 Bilbao
T: 94 441 37 48. secretaria@bizkaiatletismo.eu
www.bizkaiatletismo.eu
EUSKAL FEDERAZIOA / FEDERACIÓN VASCA
Avda. de Cervantes, 51. Edif.11-Planta 3ª Dpto.14.
48970 Basauri
fvaeaf@euskalnet.net • www.fvaeaf.org



AUTOMOVILISMO AUTOMOBILISMOA

**BIZKAIKO FEDERAZIOA
FEDERACIÓN VIZCAINA**
Martín Barua Picaza, 27.
48003 Bilbao
T: 638 071 637
info@bizkauto.net

EUSKAL FEDERAZIOA / FEDERACIÓN VASCA
Julian Gaiarre, 48 bajo. 48004 Bilbao
T: 94 412 97 21
info@eaf-fva.net • www.eaf-fva.net



BADMINTON BADMINTONA

**EUSKAL FEDERAZIOA /
FEDERACIÓN VASCA**
Paseo de Anoeta, 5 bajo. 20014
Donostia-San Sebastián
T: 943 45 26 88 / 656 743 143
fedvasca@yahoo.es



BALONCESTO SASKIBALOIA

**BIZKAIKO FEDERAZIOA
FEDERACIÓN VIZCAINA**
Martín Barua Picaza, 27-2º.
48003 Bilbao
T: 94 439 57 22
secretaria@bizkaiabasket.

com www.bizkaiabasket.com

EUSKAL FEDERAZIOA / FEDERACIÓN VASCA
Plaza Federico Moyua, 6-1izq. 48009 Bilbao
T: 94 473 51 98
fvb@basketbasko.com • www.basketbasko.com





BALONMANO ESKUBALOIA

BIZKAIKO FEDERAZIOA
FEDERACIÓN VIZCAINA
Martín Barua Picaza, 27- 4º. 48003
Bilbao
T: 94 441 91 48 / 94 441 04 53
fvbm@fvbm.eus • www.fvbm.eus

EUSKAL FEDERAZIOA / FEDERACIÓN VASCA
Errotaburu Pasalekua, 1-3.
20018 Donostia-San Sebastián
T: 943 45 35 59
info@fvascabm.com • www.fvascabm.com



BEISBOL / SOFBOL BEISBOLA / SOFBOLA

BIZKAIKO FEDERAZIOA / FEDERACIÓN VIZCAINA
Martín Barua Picaza, 27. 48003 Bilbao
T: 94 441 97 39

EUSKAL FEDERAZIOA / FEDERACIÓN VASCA
Paseo de Errotaburu, 1-9ª plta.
20018 Donostia-San Sebastián
T: 943 47 45 89
euskadi@sofbol.org usuarios.maptel.es/
euskadibeisbol/



BOLOS BOLAJOKOA

BIZKAIKO FEDERAZIOA
FEDERACIÓN VIZCAINA
Martín Barua Picaza, 27-6ª planta,
dpto 604. 48003 Bilbao

T: 627 887 451
federacionbizkainadebolos@gmail.com
www.asfedebi.com/bolos

EUSKAL FEDERAZIOA / FEDERACIÓN VASCA
Pza. Amadeo García Salazar, 2. (Mendizorroza) 01007
Vitoria-Gasteiz
T: 945 14 04 89
fedevasca@bolajoko.org
www.bolajoko.com



BOXEO BOXEOA

BIZKAIKO FEDERAZIOA
FEDERACIÓN VIZCAINA
Martín Barua Picaza, 27.
48003 Bilbao
T: 94 444 86 644
45boxeo@euskalnet.net

EUSKAL FEDERAZIOA / FEDERACIÓN VASCA
CASA DEL DEPORTE
Cercas Bajas, 5 Ofici. 12. 01007 Vitoria-Gasteiz
T: 945 13 69 72
euskadi@europeboxing.com
www.wbaeurope.com/Boxeo_Euskadi/



CAZA EHIZA

BIZKAIKO FEDERAZIOA
FEDERACIÓN VIZCAINA
Martín Barua Picaza, 27-5ª.
48003 Bilbao
T: 94 427 05 28
fedecaza@outlook.com
www.fedecazabizkaia.org

EUSKAL FEDERAZIOA / FEDERACIÓN VASCA
Julian Gaiarre, . 48 bajo. 48004 Bilbao
T: 94 473 50 06
fvcaza@outlook.com



CICLISMO TXIRRINDULARITZA

BIZKAIKO FEDERAZIOA
FEDERACIÓN VIZCAINA
Martín Barua Picaza, 27-2º. 48003
Bilbao
T: 94 441 50 49
info@febici.eus
www.febici.eus

EUSKAL FEDERAZIOA / FEDERACIÓN VASCA
Paseo Anoeta, 12 - 1º.
20014 Donostia-San Sebastián
T: 943 45 70 69
fvc@fvascicli.eus • www.fvascicli.eus





DEPORTE ADAPTADO KIROL EGOKITUA

BIZKAIKO FEDERAZIOA
FEDERACIÓN VIZCAINA
Martín Barua Picaza, 27-4º. 48003 Bilbao
T: 94 441 31 81
info@bkef.eus • www.bkef.eus

EUSKAL FEDERAZIOA / FEDERACIÓN VASCA
Ctra. Basurto-Kastresana, 70-2º, mod. 14. 48002 Bilbao
Egoitza fiskala/Sede Fiscal:
Avda. Julián Gaiarre, 44, Bajo. 48004 Bilbao
T: 94 473 02 44/94 403 96 03. M: 677 907 664
info@deporteadaptadoeuskadi.org
www.deporteadaptadoeuskadi.org
www.facebook.com/federacionvascadeporteadaptado



DEPORTES AÉREOS AIRE KIROLAK

BIZKAIKO FEDERAZIOA
FEDERACIÓN VIZCAINA
Martín Barua Picaza, 27. 48003 Bilbao
M: 606 147 038
aereosvizcainos@yahoo.es
www.aereosvizcainos.eus

EUSKAL FEDERAZIOA / FEDERACIÓN VASCA
Julian Gaiarre, 44 bajo. 48004 Bilbao
T: 944 020 893
info@eakf.net • jlejarza@eakf.net • www.eakf.net



DEPORTES DE INVIERNO NEGUKO KIROLAK

BIZKAIKO FEDERAZIOA
FEDERACIÓN VIZCAINA
Martín Barua Picaza, 27-3º. 48003 Bilbao
T: 94 441 10 63
info@fvdi.eus • www.fvdi.eus

EUSKAL FEDERAZIOA / FEDERACIÓN VASCA
Julian Gaiarre, 50 bajo. 48004 Bilbao
T: 94 459 82 04
info@fvdi-nkef.org • www.fvdi-nkef.org



ESGRIMA ESGRIMA

BIZKAIKO FEDERAZIOA
FEDERACIÓN VIZCAINA
Martín Barua Picaza, 27. 48003 Bilbao
T: 94 422 13 30
federacion@esgrimabizkaia.com
www.esgrimabizkaia.com

EUSKAL FEDERAZIOA / FEDERACIÓN VASCA
esgrima@euskalkirola.eus
www.euskalnet.net/fed.vasca.esgrima



FÚTBOL FUTBOLA

BIZKAIKO FEDERAZIOA
FEDERACIÓN VIZCAINA
Martín Barua Picaza, 27. 8003 Bilbao
T: 94 424 21 80
federacion@fvf-bff.org
www.fvf-bff.org

EUSKAL FEDERAZIOA / FEDERACIÓN VASCA
Julian Gaiarre, 48 bajo. 48004 Bilbao
T: 94 473 22 21 / 94 473 19 00
webmaster@eff-fvf.org • www.eff-fvf.org



BIZKAIKO GIMNASTIKA FEDERAZIOA
FEDERACION BIZKAINA DE GIMNASIA

GIMNASIA / GIMNASTIKA

BIZKAIKO FEDERAZIOA / FEDERACIÓN VIZCAINA
Martín Barua Picaza, 27. 48003 Bilbao
T: 94 441 38 34 • M: 688 612 915
fbgimnasia@fbgimnasia.eus • www.fbgimnasia.com

EUSKAL FEDERAZIOA / FEDERACIÓN VASCA
Pza. Amadeo García Salazar, s/nº. (Mendizorroza)
01007 Vitoria-Gasteiz. T: 945 15 18 08
federacionvascagimnasia@gmail.com
www.euskalgym.com





Bizkaiko Golf Federazioa
Federación de Golf de Bizkaia

**GOLF
GOLFA**
**BIZKAIKO
FEDERAZIOA**
FEDERACIÓN VIZCAINA
Martín Barua Picaza,
27. 48003 Bilbao
T: 94 439 41 21
info@bizkaigolf.eus
www.bizkaigolf.eus

EUSKAL FEDERAZIOA / FEDERACIÓN VASCA
Plaza Euskadi, 1 - 4º. 20002 Donostia-San Sebastián
T: 943 29 35 08
info@fvvgolf.com • www.fvvgolf.com



**HALTEROFILIA
HALTEROFILIA**
BIZKAIKO FEDERAZIOA
FEDERACIÓN VIZCAINA
Martín Barua Picaza, 27.
48003 Bilbao
T: 605 709 002

EUSKAL FEDERAZIOA / FEDERACIÓN VASCA
Araba kalea, 20, postakutxa, 33. 20800 Zarautz
T: 943 13 23 75
euskadikohalterofilia@gmail.com
www.euskadikohalterofilia.org



**HÍPIKA
HIPIKA**
BIZKAIKO FEDERAZIOA
FEDERACIÓN VIZCAINA
Martín Barua Picaza, 27. 48003
Bilbao
T: 94 427 53 45
M: 630 952 733
info@fbizkainahipika.eus
www.fbizkainahipika.eus

EUSKAL FEDERAZIOA / FEDERACIÓN VASCA
Julian Gaiarre, 44 bajo. 48004 Bilbao
T: 94 473 48 95
hipica@fvh.org • www.fvh.org



**HOCKEY
HOCKEYA**
BIZKAIKO FEDERAZIOA
FEDERACIÓN VIZCAINA
Martín Barua Picaza,
27. 48003 Bilbao
T: 688 619 831
hockey@gmail.com

EUSKAL FEDERAZIOA / FEDERACIÓN VASCA
Pza. Amadeo García Salazar, s/nº. (Mendizorroza)
01007 Vitoria-Gasteiz
T: 945 23 03 59
euskalhockey@euskalhockey.com



**JUDO Y DISCIPLINAS
ASOCIADAS
JUDO ETA LOTUTAKO
KIROLAK**
BIZKAIKO FEDERAZIOA
FEDERACIÓN VIZCAINA
Martín Barua Picaza, 27.
48003 Bilbao
T: 94 441 49 06
judobizkaia@gmail.com

EUSKAL FEDERAZIOA / FEDERACIÓN VASCA
Paseo de Errotaburu, 1-9ª plta.
20018 Donostia-San Sebastián
T: 943 47 50 01 • secretario@euskaljudo.org



**JUEGOS Y DEPORTES
VASCOS
HERRI KIROLAK**

BIZKAIKO FEDERAZIOA
FEDERACIÓN VIZCAINA
Martín Barua Picaza, 27. 48003 Bilbao
T: 94 421 77 81
herrikirola@gmail.com • www.herrikirolak.biz

EUSKAL FEDERAZIOA / FEDERACIÓN VASCA
Astola Auzitegia, 26. 48220 Abadiño
T: 94 681 81 12 • ehkfederazioa@euskalnet.net





KARATE KARATEA

Martín Barua Picaza, 27. 48003 Bilbao
T: 94 441 99 54
info@karatebizkaia.eus
www.karatebizkaia.eus

EUSKAL FEDERAZIOA / FEDERACIÓN VASCA

Julian Gaiarre, 44 bajo. 48004 Bilbao
T: 94 459 81 11
fvk.ekf@euskalnet.net



LUCHA Y SAMBO BORROKA ETA SAMBOA

BIZKAIKO FEDERAZIOA
FEDERACIÓN VIZCAINA
Martín Barua Picaza, 27.
48003 Bilbao
T: 669 338 649

federacionbizkainaluchasambo@gmail.com

EUSKAL FEDERAZIOA / FEDERACIÓN VASCA

Julian Gaiarre, 44 bajo. 48004 Bilbao
T: 610 015 618
borrokak.fed@gmail.com



MONTAÑA MENDIZALETASUNA

BIZKAIKO FEDERAZIOA
FEDERACIÓN VIZCAINA
Martín Barua Picaza, 27-4ª.
48003 Bilbao
T: 94 443 17 34
info@bmf-fvm.org
www.bmf-fvm.org

EUSKAL FEDERAZIOA / FEDERACIÓN VASCA

Errotaburu Pasalekua, 1-9º-3ª. 20018 Donostia-San Sebastián
T: 943 47 42 79
emf.donosti@emf-fvm.com
www.emf-fvm.com



MOTOCLISMO MOTOZIKLISMOA

BIZKAIKO FEDERAZIOA
FEDERACIÓN VIZCAINA
Martín Barua Picaza, 27.
48003 Bilbao
T: 94 421 16 02
M: 629 841 621
federacion@euskalnet.net
www.fmv-bfm.com/

EUSKAL FEDERAZIOA / FEDERACIÓN VASCA

Paseo de Errotaburu, 1-9ª plta. 20018 Donostia-San Sebastián
T: 943 47 55 14
federacion@fvm.es • www.fvm.es



NATACIÓN IGERIKETA

BIZKAIKO FEDERAZIOA
FEDERACIÓN VIZCAINA

Martín Barua Picaza, 27. 48003 Bilbao
T: 94 441 18 93

fbn@bizkaiaigeri.es • www.bizkaiaigeri.es

EUSKAL FEDERAZIOA / FEDERACIÓN VASCA

Julian Gaiarre, 50 bajo. 48004 Bilbao
T: 94 459 81 96
info@eif-fvn.org • www.eif-fvn.org



PADEL PADELA

BIZKAIKO FEDERAZIOA
FEDERACIÓN VIZCAINA
Martín Barua Picaza, 27. 48003 Bilbao
T: 634 488 365 (Aitor)
info@bizkaiapadel.com
www.bizkaiapadel.com

EUSKAL FEDERAZIOA / FEDERACIÓN VASCA

Paseo de Errotaburu, 1-9ª plta.
20018 Donostia-San Sebastián
T: 645 73 37 46
fvpadel@fvpadel.com





PATINAJE IRRISTAKETA

BIZKAIKO FEDERAZIOA
FEDERACIÓN VIZCAINA
Martín Barua Picaza, 27.
48003 Bilbao
T: 94 602 41 79
M: 667 540 025
federacion@irristaketa.org
www.irristaketa.org

EUSKAL FEDERAZIOA / FEDERACIÓN VASCA
Julian Gaiarre, 46 bajo. 48004 Bilbao
T: 653 730 806
federacion@fvpatinaje.eus • www.fvpatinaje.eus



**PELOTA VASCA
EUSKAL PILOTA**
BIZKAIKO FEDERAZIOA
FEDERACIÓN VIZCAINA
Martín Barua Picaza,
27. 48003 Bilbao
T: 94 410 55 60
info@bepf.net
www.bizkaipilota.eus

EUSKAL FEDERAZIOA / FEDERACIÓN VASCA
Astola Auzitegia, 26. 48220 Abadiño
T: 94 681 81 08
euspelfe@euskalnet.net • www.euskalpilota.com



**PESCA Y CASTING
ARRANTZA ETA
CASTING-A**
BIZKAIKO FEDERAZIOA
FEDERACIÓN VIZCAINA
Martín Barua Picaza, 27.
48003 Bilbao
T: 94 427 65 37
web@fbpesca.eus
www.fbpesca.eus

EUSKAL FEDERAZIOA / FEDERACIÓN VASCA
Paseo de Errotaburu, 1-9ª plta.
20018 Donostia-San Sebastián
T: 943 46 67 90
fedvascapesca@euskalnet.net • www.fvpyc.org



PETANCA PETANKA

BIZKAIKO FEDERAZIOA
FEDERACIÓN VIZCAINA
Martín Barua Picaza, 27.
48003 Bilbao
T: 94 437 48 06
miren_matas@hotmail.com
www.asfedebi.com/petanca

EUSKAL FEDERAZIOA / FEDERACIÓN VASCA
Avda. Iparralde, 44 bajo. 20302 Irun
T: 943 635 750
marijosemolina@par2000 e.telefonica.net
www.astragalo.es/fvascapetanca



PIRAGÜISMO / PIRAGUISMOA

BIZKAIKO FEDERAZIOA / FEDERACIÓN VIZCAINA
Martín Barua Picaza, 27. 48003 Bilbao
M: 685 739 632
federacionvizcainapiraguismo@gmail.com
www.asfedebi.com/piraguismo

EUSKAL FEDERAZIOA / FEDERACIÓN VASCA
Paseo de Errotaburu, 1-9ª plta. 20018 Donostia-San Sebastián. T: 943 05 13 65
info@fvpiraguismo.org • www.fvpiraguismo.org



REMO ARRAUNA

BIZKAIKO FEDERAZIOA
FEDERACIÓN VIZCAINA
Martín Barua Picaza, 27.
48003 Bilbao
T: 94 444 62 00
arraunbizkaia@asfedebi.com
www.arraunbizkaia.com

EUSKAL FEDERAZIOA / FEDERACIÓN VASCA
Paseo de Errotaburu, 1-9ª plta. 20018 Donostia-San Sebastián T: 943 45 18 91
arrauna@arrauna.org • www.arrauna.org





RUGBY ERRUGBIA

BIZKAIKO FEDERAZIOA
FEDERACIÓN VIZCAINA
Martín Barua Picaza, 27-5º. 48003
Bilbao
M: 608 004 282
fvrugby@bizkaiarugby.eus
www.bizkaiarugby.eus

EUSKAL FEDERAZIOA / FEDERACIÓN VASCA
Paseo de Errotaburu, 1-3ª plta.
20018 Donostia-San Sebastián
T: 943 46 97 68
federacion@euskadirugby.org
www.euskadirugby.com



EUSKADIKO SQUASH FEDERAZIOA
FEDERACIÓN VASCA DE SQUASH

SQUASH / SQUASHA

EUSKAL FEDERAZIOA / FEDERACIÓN VASCA
HTZ Eraikina - Edificio CPT
Los Chupos etorbidea, z/g. 48991 Getxo
T: 94 623 26 89
squash@euskalkirola.eus
www.squasheuskadi.com



SURF SURFA

BIZKAIKO FEDERAZIOA
FEDERACIÓN VIZCAINA
Martín Barua Picaza,
27. 48003 Bilbao
T: 658 755 472
bsf@euskalsurf.com
www.asfedebi.com/surf

EUSKAL FEDERAZIOA / FEDERACIÓN VASCA
Julian Gaiarre, 44 bajo. 48004 Bilbao
T: 94 473 51 25
ehsf@euskalsurf.com • www.euskalsurf.com



FEDERACIÓN VIZCAINA DE TAEKWONDO
BIZKAIKO TAEKWONDO FEDERAKUNDEA

TAEKWONDO TAEKWONDOA

**BIZKAIKO
FEDERAZIOA /**

FEDERACIÓN VIZCAINA
Martín Barua Picaza, 27. 48003 Bilbao
T: 94 441 84 08
taekwondo@asfedebi.eus

EUSKAL FEDERAZIOA / FEDERACIÓN VASCA
Julian Gaiarre, 44 - lonja 2ª. 48004 Bilbao
T: 94 473 51 34
feuskaditaekwondo@feuskaditaekwondo.com



TENIS TENISA

BIZKAIKO FEDERAZIOA
FEDERACIÓN VIZCAINA
Martín Barua Picaza, 27.
48003 Bilbao

T: 94 442 34 34
fede_bizkaina_tenis@yahoo.es
www.fbizkainatenis.es

EUSKAL FEDERAZIOA / FEDERACIÓN VASCA
Julian Gaiarre, 50 bajo trasera. 48004 Bilbao
T: 94 459 81 92
fvascatenis@fvascatenis.net • www.fvascatenis.net



TENIS DE MESA MAHAI TENISA

BIZKAIKO FEDERAZIOA
FEDERACIÓN VIZCAINA
Martín Barua Picaza, 27.
48003 Bilbao
T: 94 442 39 60 / 606 593 286

tiroconarco@asfedebi.eus

EUSKAL FEDERAZIOA / FEDERACIÓN VASCA
Paseo de Errotaburu, 1-9ª plta. 20018 Donostia-San Sebastián
T: 943 45 49 49
fvta.eatf@gmail.com • www.fvta-eatf.org





FEDERACION BIZKAINA DE
TIRO CON ARCO

ARKU-TIROAREN
BIZKAIKO FEDERAZIOA

TIRO CON ARCO / ARKU TIROKETA

BIZKAIKO FEDERAZIOA / FEDERACIÓN VIZCAINA

Martín Barua Picaza, 27. 48003 Bilbao

T: 94 442 39 60 / 606 593 286

tiroconarco@asfedebi.eus

EUSKAL FEDERAZIOA / FEDERACIÓN VASCA

Paseo de Errotaburu, 1-9ª plta.

20018 Donostia-San Sebastián

T: 943 45 49 49

fvta.eatf@gmail.com • www.fvta-eatf.org



Federación Territorial de Bizkaia de Tiro Olímpico
Bizkaia Lurraldeko Tirotoketa Olinpikoa Federazioa

TIRO / TIROKETA

BIZKAIKO TIRO OLINPIAR FEDERAKUNDEA

FEDERACIÓN TERRITORIAL DE BIZKAIA DE TIRO
OLÍMPICO

Camino de Berriz 97. 48015 Bilbao

T: 94 447 66 62 / 94 475 08 93

M: 634 763 657 / 634 763 688

Tiro Zelaia/Campo de tiro: 94 447 32 48

federacion@tirobizkaia.com

**EUSKAL HERRIKO TIRO OLINPIAR
FEDERAKUNDEA**

FEDERACIÓN VASCA DE TIRO OLÍMPICO

Ctra. Nacional, 102 P.K. 347'200. 01195 Zuazo de
Vitoria-Gasteiz

T: 945 14 94 40

euskaltiro@euskalnet.net

www.euskaltiro.com



TRIATHLON TRIATLOIA

BIZKAIKO FEDERAZIOA

FEDERACIÓN VIZCAINA

Martín Barua Picaza,

27. 48003 Bilbao

T: 94 442 39 60

triatloi@asfedebi.com

EUSKAL FEDERAZIOA / FEDERACIÓN VASCA

Errotaburu pasealekua, 1-3. 20018 Donostia-San
Sebastián

M: 607 199 920

etf@triatloi.org • www.triatloi.org



Bizkaia Aizoiak
Federación Vizcaína de Vela

VELA / BELA

BIZKAIKO FEDERAZIOA / FEDERACIÓN VIZCAINA

Club Marítimo

Avenida Zugazarte, 11. 48930 Getxo

T: 94 464 72 16

vela@asfedebi.com • www.asfedebi.com/vela

EUSKAL FEDERAZIOA / FEDERACIÓN VASCA

Paseo Anoeta, 5 bajo. 20014 Donostia-San
Sebastián

T: 943 45 37 67

fedvascavela@gmail.com

www.euskalnet.net/semark/



VOLEYBOL BOLEIBOLA

BIZKAIKO FEDERAZIOA

FEDERACIÓN VIZCAINA

Martín Barua Picaza, 27.

48003 Bilbao

T: 94 441 13 87

bizkaiaboleibol@gmail.com

www.asfedebi.com/voleibol

EUSKAL FEDERAZIOA / FEDERACIÓN VASCA

Pza. Amadeo García Salazar, s/n. (Mendizorroza)
01007 Vitoria-Gasteiz (Araba)

T: 945 15 17 74

bef.fvfb@gmail.com • www.fedvasvol.net



Gehieneko bihotz-maiztasun
teorikoa = 220-adina

MURRIZTU

Ariketa fisikoaren piramidean



Sedentarismoa

ASTEAN 2 EDO 3 EGUNETAN

Muskulak indartzea

Intensitatea: gehieneko kargaren % 40-70;
8-12 ariketa, bakartzeko 1-3 serie,
ariketa bakartzeko 8-12 errepikapen



Muskulu multzo nagusiak indartu eta luzatu

Malgutasuna eta elastikotasuna

Intensitatea: tentsio muskular moderatua (10-30%),
3-4 errepikapen luzatzeko ariketa bakartzeko.

ASTEAN 3 EDO 5 EGUNETAN

Jarduera kardiobaskularra



Jolas kirola egitea

Intensitate moderatua: gehieneko bihotz-maiztasun teorikoaren % 60-90, 15-60 minutuz.

EGUNERO



Bizimodu aktibo eta osasungarria

Intensitate baxia, gehieneko bihotz-maiztasun teorikoaren % 60tik behera, iraupen luzea, 30-90 minutuz.

:: Pertsona berari buruz ar bazgara, iraupena eta intensitatea alderantzizko proportzioan daude.

:: Entrenatu gabe dauden pertsonak, hasieran, astean 3 egunetan ariketa 30 minutuz eta adierazitako intensitate baxian.

:: Sasoiak habeltzen den neurrian, gehitu piskanaka-piskanaka egun gehiago: ondoren, luzatu iraupena, eta, azkenik, areagotu intensitatea.

:: Sasoiak egoteko, txandakatu ondaz ondoko egunetan indarra lantzeko ariketak eta kardiobaskularrak (pisua edo hezurren inportua jasaten dutenak eta habakirik jasaten ez dutenak).

Frecuencia cardíaca
máxima teórica = 220 - la edad

REDUCE

Pirámide del ejercicio físico



Sedentarismo

2 A 3 DÍAS POR SEMANA

Fortalecimiento muscular

Intensidad: 40 - 70% de la carga máxima
1 a 3 series de 8 a 12 ejercicios diferentes,
8 a 12 repeticiones de cada ejercicio



Flexibilidad-elasticidad

Intensidad: en tensión muscular moderada
de 10 a 30", 3 a 4 repeticiones
por cada estiramiento

Fortalecimiento y estiramiento de los grandes grupos musculares

3 ó 5 DÍAS
POR SEMANA

Actividad
cardiovascular



Actividad deportiva
recreativa

Intensidad moderada de entre el 60 a 90% de la frecuencia cardíaca máxima teórica de 15 a 60 minutos

TODOS
LOS DÍAS



Intensidad baja, menos del 60% de la frecuencia cardíaca máxima teórica. Duración alta, de 30 a 90 minutos

Estilo de vida
activo y
saludable

- :: Para una misma persona la duración y la intensidad están en relación inversa.
- :: Las personas desentrenados deben empezar con 3 días a la semana 30 minutos cada día y a las intensidades más bajas mostrados.
- :: Según se mejore la condición física aumentar de forma progresiva los días de práctica, la duración y por último la intensidad.
- :: Para mantenerse en forma alternar ejercicios de fuerza y cardiovasculares, que soporten peso o impacto óseo con otros que no, en días sucesivos.

- Koordinazioa eta oreka:

:: Jarduera hau teknika egokiarekin eta leherkotasunik gabe egin. Lan mota honetan, keinuaren kalitatea da garrantzitsuen, intentsitatea eta bolumena baino gehiago.



- Erresistentzia:

- :: Egunero edo astean 3-5 egunetan egingo da, gehienezko bihotz-maiztasunaren %60-90 arteko intentsitatearekin.
- :: Iraupena 30-60 minutukoa izango da, bai jarraian bai tarteka.



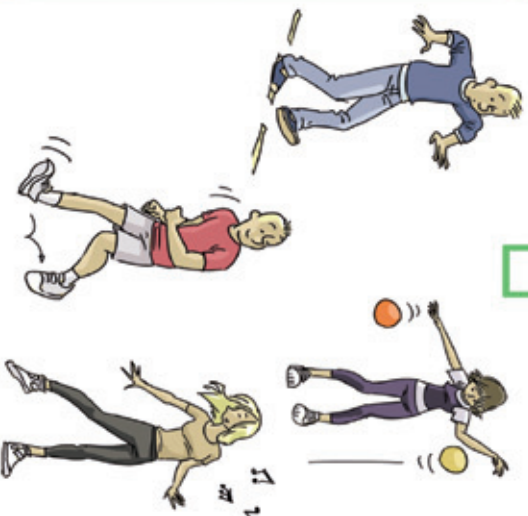
Sekula ez da berandu mugitzen hasteko.
Aukeratu zure neurriko jarduerak, eta ongi pasatu.
Aldatu: oinez ibili, dantzatu, patinatu, igeri egin, etab.
Kirolari lotu, eta ohitura sortu.
Elikatu osasuntsu.



Gutxiago: gazta, azukrea, koipe saturatua: haragi gorria, hestebeak, gazta ondua, patata frijiuak, pastel industrialak, gozokiak, frijiturak, edari azukredunak eta alcoholdunak.

-Coordinación y equilibrio:

:: Realizar esta actividad con buena técnica y sin explosividad. En este tipo de trabajo la calidad del gesto es lo más importante y no tanto la intensidad y el volumen.

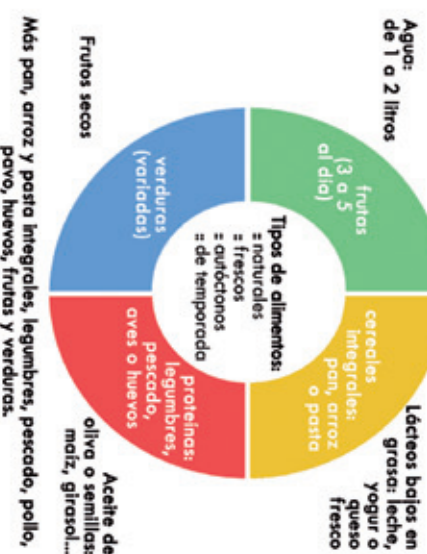


- Resistencia:

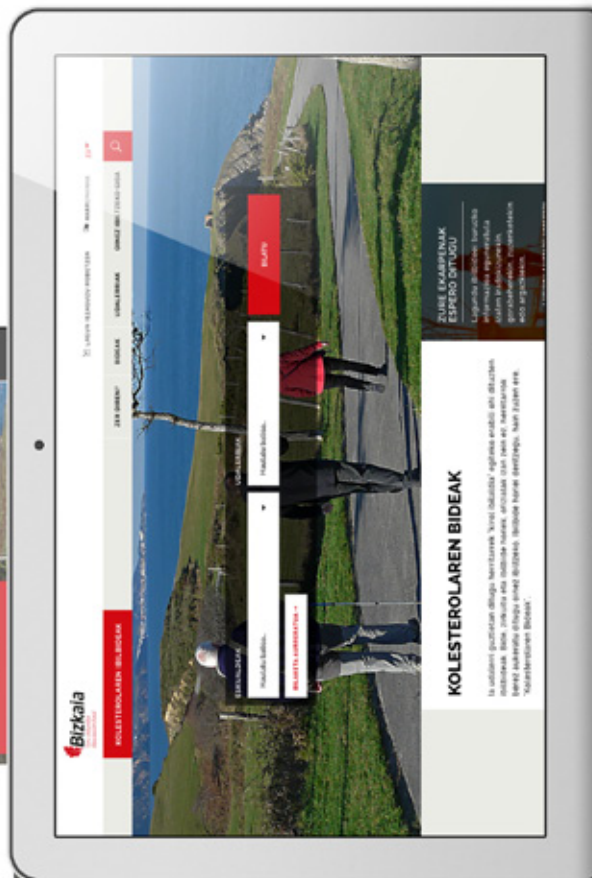
:: Se realizará a diario o de 3 a 5 días semanales, a una intensidad entre 60-90% de la frecuencia cardiaca máxima (FC máximo).
 :: la duración variará entre 30-60 minutos ya sean continuados o fraccionados.

Nunca es tarde para empezar a moverse.
Elige actividades a tu medida y diviértete.
Cambia: camina, baila, patina, nada...
Engánchate y crea hábito.

Aliméntate sano.



Menos sal, azúcares, grasa saturada: carne roja, embutido, quesos curados, patatas fritas, pastelería industrial, golosinas, frituras, bebidas azucaradas, gaseosas o alcohólicas.



Programa 3K para mejorar la gestión de entidades deportivas

El Programa 3K de formación-acción está organizado y subvencionado por las tres Diputaciones Forales y el Gobierno Vasco, y coordinado por EUSKALIT. Su objetivo es ayudar a mejorar la gestión de entidades deportivas de la CEE basadas en la Gestión Avanzada.

Gestión Avanzada.

Se trata de un programa pluriprofesional en el que se pretén mejorar la gestión de entidades deportivas de la CEE basadas en la Gestión Avanzada. Su objetivo es ayudar a mejorar la gestión de entidades deportivas de la CEE basadas en la Gestión Avanzada.

Los aspectos y buenas prácticas fundamentales de una Gestión Avanzada. Tras la finalización y superación del tercer año del programa se otorga el **Prodioma a la Gestión Avanzada**.

Los principales destinatarios de este programa son: Federaciones deportivas, clubes y agrupaciones deportivas, Auzapea, patronatos o institutos municipales de deporte, empresas o instituciones de otro tipo de entidad deportiva.

Más información en el **Manual del programa** o poniéndose en contacto con Natalia Fernández: nfernandez@euskalit.net



Se trata de un programa pluriprofesional en el que se pretén mejorar la gestión de entidades deportivas de la CEE basadas en la Gestión Avanzada. Su objetivo es ayudar a mejorar la gestión de entidades deportivas de la CEE basadas en la Gestión Avanzada.

Los aspectos y buenas prácticas fundamentales de una Gestión Avanzada. Tras la finalización y superación del tercer año del programa se otorga el **Prodioma a la Gestión Avanzada**.

Los principales destinatarios de este programa son: Federaciones deportivas, clubes y agrupaciones deportivas, Auzapea, patronatos o institutos municipales de deporte, empresas o instituciones de otro tipo de entidad deportiva.

Más información en el **Manual del programa** o poniéndose en contacto con Natalia Fernández: nfernandez@euskalit.net

Próximos cursos

GESTIÓN Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Programa 3K para mejorar la gestión de entidades deportivas



El Programa 3K de formación-acción está organizado y subvencionado por las tres Diputaciones Forales y el Gobierno Vasco, y coordinado por EUSKALIT. Su objetivo es ayudar a mejorar la gestión de entidades deportivas de la CEE basadas en la Gestión Avanzada.

Gestión Avanzada.

Se trata de un programa pluriprofesional en el que se pretén mejorar la gestión de entidades deportivas de la CEE basadas en la Gestión Avanzada. Su objetivo es ayudar a mejorar la gestión de entidades deportivas de la CEE basadas en la Gestión Avanzada.

Los aspectos y buenas prácticas fundamentales de una Gestión Avanzada. Tras la finalización y superación del tercer año del programa se otorga el **Prodioma a la Gestión Avanzada**.

Los principales destinatarios de este programa son: Federaciones deportivas, clubes y agrupaciones deportivas, Auzapea, patronatos o institutos municipales de deporte, empresas o instituciones de otro tipo de entidad deportiva.

Más información en el **Manual del programa** o poniéndose en contacto con Natalia Fernández: nfernandez@euskalit.net

Próximos cursos

GESTIÓN Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

19-11-2019

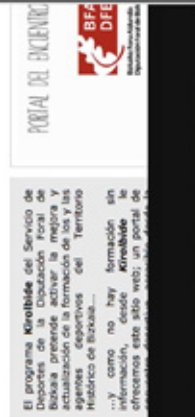
ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN DE UNIDAD PRÁCTICA

19-11-2019

ACTIVIDADES DE GESTIÓN DE GESTIÓN DE LA CALIDAD EN EL ENTORNO

19-11-2019

Más información



MacBook Air













www.bizkaia.eus/kirolak