

OCTUBRE 2017 » MAYO 2018

# PROGRAMA MUNICIPAL DE CURSOS Y TALLERES



AYUNTAMIENTO DE BARAÑÁIN  
BARAÑAINGO UDALA

BARAÑÁIN  
2017-2018

CULTURA



DEPORTES



TIC-TELECENTRO



IGUALDAD



- BAILES CARIBEÑOS ■ DANZA ORIENTAL ■ SEVILLANAS-FLAMENCO ■ DANZAS ■ JAUZIAK
- PATCHWORK ■ TÉCNICAS TEATRALES ■ DIBUJO Y PINTURA ■ PATINAJE ■ KÁRATE ■ ATLETISMO
- GIMNASIA RÍTMICA ■ GIMNASIA ARTÍSTICA ■ JUDO ■ PELOTA ■ GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
- AEROBIC ■ PILATES ■ ZUMBA ■ YOGA ■ YOGA PLUS ■ ESPALDA SANA ■ TONOFIT ■ GAP ■ BAILE DEPORTIVO EN LÍNEA ■ INTERNET Y CORREO ELECTRÓNICO ■ EXCEL ■ WORD ■ POWER POINT
- FOTOGRAFÍA DIGITAL. GIMP ■ EXCEL ■ REDES SOCIALES ■ REPARACIONES DOMÉSTICAS
- COSTURA ■ DANZA PARA EL EMPODERAMIENTO

## Calendario 2017-2018

► Fechas de comienzo y fin de las actividades.

■ Vacaciones y festivos.

### Octubre

L	M	X	J	V	S	D
						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					

### Diciembre

L	M	X	J	V	S	D
				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

### Febrero

L	M	X	J	V	S	D
				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				

### Abril

L	M	X	J	V	S	D
						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						

### Noviembre

L	M	X	J	V	S	D
						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						

### Enero

L	M	X	J	V	S	D
						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					

### Marzo

L	M	X	J	V	S	D
						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					

### Mayo

L	M	X	J	V	S	D
						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					

## Inscripción cursos-talleres municipales

- Las actividades disponen de un número de plazas limitado y se concederán por riguroso orden de inscripción.
- Las actividades ofertadas, horarios e instalaciones podrán ser susceptibles de cambios o anulaciones según el número de inscripciones. Existe un número mínimo de participantes que se tendrá en cuenta para el comienzo de las actividades.
- La campaña de actividades comenzará el 1 de octubre y finalizará el 31 de mayo y su cuota se abonará en un solo plazo en el momento de la inscripción, salvo en el caso de aquellas actividades organizadas por cuatrimestres, que abonarán su cuota en dos plazos.
- Se establece un solo calendario para todas las actividades municipales, basado en los calendarios escolares de los centros de Barañáin y que estará expuesto en las instalaciones y oficinas municipales. Por ello en períodos de vacaciones escolares no habrá actividades.
- Las actividades están reservadas para personas empadronadas en Barañáin, si al finalizar la inscripción quedaran plazas libres, se abrirá un nuevo plazo para toda persona que esté interesada en las mismas (el 18 y 19 de septiembre).
- Una vez **iniciada la campaña de actividades** (1 de octubre), **NO se atenderán** posibles devoluciones y/o anulaciones de cuotas. El importe de la inscripción sólo se devolverá en caso de suspensión de la actividad.
- Toda la información sobre los programas y actividades se puede consultar en la página web del Ayuntamiento **www.baranain.es - www.barañain.eus**, llamando por teléfono a los números (948 012 012) y/o (012) y en la O.A.C. (Oficina Atención Ciudadana):  
Plaza Consistorial s/n. 31010 Barañáin (Navarra).  
Tfno: 948 28 13 28 / Fax: 948 28 63 08  
Email: oac@baranain.com

## Otras notas de interés

- Hay fichas informativas de las actividades para su consulta, disponibles en la O.A.C. (Oficina Atención Ciudadana) y en las áreas correspondientes (Casa de Cultura, Polideportivo, TIC Telecentro e Igualdad).
- Recomendamos a las personas inscritas en las actividades (deportivas, bailes...) someterse a un reconocimiento médico previo; reservándose el Ayuntamiento el derecho de exigirlo si lo estimase conveniente.
- La participación en estas actividades es voluntaria. Cada participante cubrirá los posibles accidentes o lesiones producidas en el transcurso de la actividad mediante su seguro, no haciéndose cargo el Ayuntamiento del gasto que ello ocasione.

### Edición:

Áreas de Deporte, Cultura, TIC e Igualdad del Ayuntamiento de Barañáin.

**Traducción y coordinación de textos castellano-euskera:**  
Área de Euskera.

**Diseño y maquetación:**  
Heda Comunicación.  
**Depósito legal:**  
NA 992-2014.

De conformidad con la Ley 15/1999 de LOPDP se le informa que sus datos se incorporarán al fichero para la gestión de los programas municipales. También se le informa que los datos recogidos podrán ser cedidos a terceros para la gestión de las inscripciones. El responsable del fichero es el Ayuntamiento de Barañáin (Pza. Consistorial s/n-31010 Barañáin). Usted podrá ejercer sus derechos de cancelación, rectificación u opinión en las dependencias municipales.

## 1er Plazo de inscripción

### SÓLO PERSONAS EMPADRONADAS EN BARAÑAIN

#### INSCRIPCIÓN TELEFÓNICA

>> 948 012 012

>> 012

Se atenderán  
3 inscripciones como  
máximo en cada llamada.

#### FECHAS

• **Deportes (Escuelas  
Deportivas, Adultos/as  
y Tercera Edad):**

28 agosto al 6 de  
septiembre de 2017

• **Cultura, TIC  
Telecentro e Igualdad:**  
1 al 6 de septiembre  
de 2017

#### HORARIO

lunes a viernes,  
de 8:00 a 19:00 h.

#### DATOS QUE HAY QUE INDICAR

- Código, curso y horario
- Nombre y apellidos
- Fecha de nacimiento
- Dirección
- Número de teléfono
- DNI
- Confirmar empadrona-  
miento en Barañain
- Número tarjeta de cré-  
dito (pago con tarjeta)

#### PAGO

- Pago mediante  
TARJETA en el  
momento de hacer  
la inscripción  
telefónica.
- Todas las  
inscripciones de  
una llamada se  
cargarán a una  
misma tarjeta.

## Índice

CULTURA	4
DEPORTES	6
TIC TELECENTRO	14
IGUALDAD	16



## 2º Plazo de inscripción

### CUALQUIER PERSONA INTERESADA

#### INSCRIPCIÓN PRESENCIAL

>> OAC

**Oficina de Atención  
Ciudadana (OAC)**

Plaza Consistorial s/n.  
31010 Barañain (Navarra).

**Tfno:** 948 281 328

**Fax:** 948 286 308

**E-mail:** oac@baranain.com

#### FECHAS

• **Deportes, Cultura,  
TIC Telecentro e  
Igualdad:**

18 y 19 de  
septiembre de 2017

#### HORARIO

lunes a viernes,  
de 8:30 a 14:00 h.

#### DATOS QUE HAY QUE INDICAR

- Código, curso y horario
- Nombre y apellidos
- Fecha de nacimiento
- Dirección
- Número de teléfono
- DNI

#### PAGO

- Pago con tarjeta  
o en metálico.

## Inscripciones enero 2018

#### INSCRIPCIÓN TELEFÓNICA

>> 948 012 012 / 012

#### INSCRIPCIÓN PRESENCIAL

Plaza Consistorial s/n. 31010 Barañain (Navarra).

**Tfno:** 948 281 328. **Fax:** 948 286 308

**E-mail:** oac@baranain.com

#### FECHAS (CUATRIMESTRE FEBRERO A MAYO 2018)

RENOVACIONES (DEPORTES Y CULTURA): 9 al 16 de enero 2018  
INSCRIPCIONES NUEVAS (TIC TELECENTRO): 9 al 16 de enero 2018

#### FECHAS (CUATRIMESTRE FEBRERO A MAYO 2018)

NUEVAS INSCRIPCIONES: DEPORTES, CULTURA Y TIC TELECENTRO  
24 de enero 2018 (personas empadronadas)  
25 de enero 2018 (cualquier persona interesada)



# CULTURA

## Dirección:

Calle Comunidad de Navarra 2.  
31010 BARAÑAIN (NAVARRA)  
Tfno: 948 18 53 10  
cultura2@baranain.com

## Horario:

Lunes a viernes, de 9:00 a 21:30 h.

## Técnica municipal:

Ana Díez de Ure Erául

## Oficial administrativo:

Anjel Irureta Nemours

Excepto para los cursos anuales la cuota indicada se abonará por cada cuatrimestre.

El segundo cuatrimestre es siempre continuación del primero.

Primer cuatrimestre:  
del 1 de octubre de 2017 al  
31 de enero de 2018.

Segundo cuatrimestre:  
del 1 de febrero al 31 de  
mayo de 2018. ▶



## TALLERES DEL ÁREA DE CULTURA

### BAILES CARIBEÑOS

Baile suelto y en parejas de los ritmos merengue, bachata, cha cha chá, salsa y rueda cubana.

**Nivel iniciación:** el primer contacto con los bailes caribeños.

**Nivel medio:** para el alumnado que ya se haya iniciado en los bailes caribeños.

### BAILES DE SALÓN

**Nivel iniciación:** el primer contacto con el baile en pareja de los ritmos pasodoble, tango, vals, foxtrot y rock & roll.

### SEVILLANAS-FLAMENCO

**Nivel medio:** para el alumnado que se haya iniciado ya en las sevillanas y el flamenco.

### DANZA ORIENTAL O DEL VIENTRE

**Nivel iniciación:** el primer contacto con estas danzas milenarias que provienen del antiguo Egipto y que fortalecen el abdomen y la parte inferior de la espalda.

**Nivel medio:** para el alumnado que se haya iniciado en las danzas orientales.

### DANZAS con el grupo HARIZTI BDT

**Nivel iniciación:** Zazpi Jauzi, Zortziko, Baztango Eskudantza, Txulalái, Balkarlos, Polka Pik, Polka Ryan. 2. Cuatrimestre: repaso, Jota y Purrusalda.

**Nivel medio:** repaso de los bailes aprendidos en iniciación y el baile de la Era.

**Iniciación a los Jauzis:** Jauzis, Zazpi Jauzi, Zortziko y Balkarlos.

**DANZAS INICIACIÓN EN EUSKERA (MINTZA + DANTZA) con Harizti.**

### DESCUBRE LA MAGIA DEL TEATRO

#### con la actriz MARISA SERRANO

Acércate al conocimiento de las distintas técnicas que componen el arte dramático: la técnica vocal, la técnica corporal y la técnica de la interpretación, a través de juegos e improvisaciones, todo ello de una manera lúdica y divertida.

**DESCUBRE EL TEATRO EN EUSKERA (MINTZA + ANTZERKIA) con el actor Mikel Mikeo.**

### TÉCNICA DEL DIBUJO Y DE LA PINTURA

#### con la pintora MARÍA GOÑI

Acércate al conocimiento teórico-práctico de la pintura con una joven pintora de prestigio. Adquirirás herramientas de dibujo y de pintura por medio de ejercicios teórico-prácticos, así como con la realización de trabajos libres en estilo figurativo y abstracto. El primer cuatrimestre se centrará más en el aprendizaje del dibujo y en el segundo en la técnica de la pintura.

**DESCUBRE LA PINTURA EN EUSKERA (MINTZA + PINTURA) con la pintora María Goñi.**

### INICIACIÓN A LA PINTURA CHINA con el pintor ÁNGEL PRESENCIO

La pintura china es un arte con más de 1000 años de antigüedad, que difiere de la pintura occidental en una serie de nociones, conceptos y objetivos sobre los que se trabajarán en este taller de manera práctica.

### PATCHWORK

Técnica que consiste en la unión de telas entre sí, unidas con puntadas a mano o

con máquina de coser, para formar una sola pieza, que previamente tengamos diseñada. Las piezas que se realizan con más frecuencia son cojines, mantas, colchas, muñecos, etc.

### TALLER DE INICIACIÓN A LA COSTURA con la modista CATALINA QUILES ORTEGA

Acércate al mundo del patronaje, corte y confección para poder realizar tus propias prendas y reciclar tu fondo de armario.

### BARAÑAIN VERDE

#### TALLER BÁSICO DE JARDINERÍA

Acércate al conocimiento teórico-práctico de los árboles, arbustos ornamentales, rosas y herramientas de jardinería. La práctica se realizará sobre el terreno en los parques y jardines del municipio.

#### TALLER INICIACIÓN A LA OBSERVACIÓN DE AVES con Ormitolan

Acércate al mundo de las aves. Aprende a identificar a las distintas especies de aves que habitan aquí o que nos visitan a lo largo del año.

Las prácticas se realizarán en dos salidas a la naturaleza en días de fiesta a concretar.

#### TALLER DE HUERTOS EN PEQUEÑOS ESPACIOS con la ASOCIACIÓN ARREA

Acércate al conocimiento teórico-práctico de la agricultura ecológica urbana y diseña tu pequeño huerto (10 horas). En otoño el taller será en castellano y en primavera en euskera.

CARIBEÑOS	Código	Días	Horario	Idioma	Abono	Empadronados/as	No empadronados/as
<b>Iniciación</b>	BCILXT	Lunes y miércoles	19:00-19:55 h	Castellano	Cuatrimstral	80 €	100 €
<b>Medio</b>	BCMLXN	Lunes y miércoles	20:00-20:55 h	Castellano	Cuatrimstral	80 €	100 €
<b>Medio</b>	BCMMJT	Martes y jueves	18:45-19:40 h	Castellano	Cuatrimstral	80 €	100 €

### SEVILLANAS-FLAMENCO

<b>Medio</b>	SIMJT1	Martes y jueves	17:45-18:40 h	Castellano	Cuatrimstral	80 €	100 €
--------------	--------	-----------------	---------------	------------	--------------	------	-------

### BAILES DE SALÓN

<b>Iniciación</b>	BSMJN	Martes y jueves	20:00-20:55 h	Castellano	Cuatrimstral	80 €	100 €
-------------------	-------	-----------------	---------------	------------	--------------	------	-------

### DANZA ORIENTAL O DEL VIENTRE

<b>Iniciación</b>	DOIMT1	Martes	20:00-20:55 h	Castellano	Cuatrimstral	50 €	62 €
<b>Medio</b>	DOIMT2	Martes	18:30-19:55 h	Castellano	Cuatrimstral	65 €	80 €

### DANZAS

<b>Iniciación</b>	DRIXN1	Miércoles	20:00-21:00 h	Castellano	Cuatrimstral	25 €	31 €
<b>Iniciación</b>	DRIMT2	Lunes	20:00-21:00 h	Euskera	Cuatrimstral	25 €	31 €
<b>Medio</b>	DRMXT1	Miércoles	19:00-20:00 h	Castellano	Cuatrimstral	25 €	31 €

### JAUZIAK

<b>Iniciación</b>	JILN	Lunes	19:00-20:00 h	Castellano	Cuatrimstral	25 €	31 €
-------------------	------	-------	---------------	------------	--------------	------	------

### PATCHWORK

	TPWJ18	Jueves	18:00-20:00 h	Castellano	Cuatrimstral	90 €	110 €
	TPWJ19	Viernes	18:00-20:00 h	Castellano	Cuatrimstral	90 €	110 €

### COSTURA

<b>Iniciación</b>	TCIMT	Martes	19:00-21:00 h	Castellano	Cuatrimstral	115 €	140 €
-------------------	-------	--------	---------------	------------	--------------	-------	-------

### TÉCNICAS TEATRALES

<b>Iniciación</b>	TITTT1	Jueves	18:00-20:30 h	Castellano	Cuatrimstral	135 €	165 €
<b>Iniciación</b>	TITTT2	Lunes	18:00-20:00 h	Euskera	1. Cuatrimestre solo	45 €	55 €

### CURSO BÁSICO DE JARDINERÍA

	CBJLXM	Lunes y Miércoles	10:00-12:00 h	Castellano	Cuatrimstral	35 €	45 €
--	--------	-------------------	---------------	------------	--------------	------	------

### OBSERVACIÓN DE AVES (3, 5, 10, 17 y 19 de octubre) (Incluye 2 salidas a la naturaleza)

<b>Iniciación</b>	TIOAC	Martes y Jueves	19:00-21:00 h	Castellano	1. Cuatrimestre solo	60 €	75 €
-------------------	-------	-----------------	---------------	------------	----------------------	------	------

### TALLER DE HUERTOS EN PEQUEÑOS ESPACIOS (Noviembre en castellano y febrero en euskera)

	TIHUEC	Martes	19:00-21:00 h	Euskera y Castellano	Cuatrimstral	60 €	75 €
--	--------	--------	---------------	----------------------	--------------	------	------

### PINTURA CHINA

<b>Iniciación</b>	TIPCT1	Lunes	17:00-18:30 h	Castellano	1. Cuatrimestre solo	95 €	118 €
-------------------	--------	-------	---------------	------------	----------------------	------	-------

### TÉCNICA DEL DIBUJO Y LA PINTURA

	TIPAN1	Miércoles	17:30-19:00 h	Euskera	1. Cuatrimestre solo	50 €	62 €
	TIPAN2	Miércoles	19:00-21:00 h	Castellano	Anual	180 €	225 €



**ANUAL:** Indica un abono único en septiembre.  
**CUATRIMESTRAL:** Abono en dos plazos (septiembre y enero).  
 Todos los talleres tienen lugar en la **CASA DE CULTURA**.

# DEPORTES

## Dirección:

Plaza Consistorial, s/n.  
31010 Barañáin (NAVARRA)  
Tfno: 948 28 63 10  
deportes@baranain.com

## Técnica municipal:

Inés Ocaríz Mauleón

## Oficial administrativo:

Unai Razkin Iriarte

**En la OAC del Ayuntamiento de Barañáin y en el Polideportivo municipal, tenemos a su disposición fichas informativas para su consulta, con la descripción y objetivos de todas las actividades deportivas.**



## INSTALACIONES DEPORTIVAS

### POLIDEPORTIVO MUNICIPAL: ZONA FITNESS-MUSCULACIÓN

A partir de 16 años puedes hacerte abonado/a con los siguientes servicios:

- SALA DE MUSCULACIÓN Y TONIFICACIÓN: preparación de entrenamientos personalizados.
- SALA CARDIOVASCULAR.
- SALA DE ENTRENAMIENTOS EN CIRCUITO: clases en grupo dirigidas, con entrenamientos en circuitos funcionales y/o en suspensión y con ejercicios de tonificación, fuerza, resistencia, agilidad y coordinación, así como estiramientos al finalizar la clase. Útiles como complemento o sustitución tanto de la actividad en la sala fitness como de la sala cardiovascular.
- SAUNA (masculina y femenina).
- VESTUARIOS (con ducha de cabina y taquillas).



### Horarios

De lunes a viernes, de 8:15 a 21:45 h.  
Sábados, de 9:00 a 20:00 h.

### Horarios con monitor

**Mañanas:** De lunes a viernes, de 8:15 a 12:30 h.

**Tardes:** Lunes, de 16:30 a 21:30 h.; martes, miércoles y jueves, de 16:30 a 20:30 h.; viernes, de 16:30 a 19:30 h.

### Precio del servicio

- 32,50 €/mes empadronados/as.
- 47,00 €/mes no empadronados/as (siempre que haya disponibilidad de plazas).

### Información e inscripción

En el gimnasio, de lunes a viernes, en los horarios del monitor.

### PISTAS DE ATLETISMO

• **Ubicación:** Nuevas pistas de atletismo situadas en el Polígono (junto a Lagunak). Accesibles también desde la Ronda Cendea de Olza, a través de un camino peatonal.

• **Utilización:** Las pistas se podrán utilizar libremente por la población, cuando estas se encuentren abiertas (durante el horario previsto para la escuela deportiva de atletismo y de acuerdo al calendario deportivo establecido).





# ESCUELAS DEPORTIVAS

**CURSO:** 1 de octubre de 2017 a 31 de mayo de 2018. **CUOTAS:** 72 €/curso empadronados/as y 108 €/curso no empadronados/as.

## GIMNASIA RÍTMICA

Código	Días	Horario	Edades
RIMJ18	Martes y jueves	18:00-19:00	5-9 años (08-12)

**5-9 AÑOS**

**Lugar:** Polideportivo (pista central)

## RITMODANCE JUNIOR (baile moderno, zumba, funky)

Código	Días	Horario	Edades
RDMJ17	Martes y jueves	17:00-18:00	10-16 años (01-07)

**10-16 AÑOS**

**Lugar:** Polideportivo (gimnasio espejos)

## PATINAJE (artístico y velocidad)

Código	Días	Horario	Edades
PAMJ17	Martes y jueves	17:00-18:00	5-7 años (10-12)

**5-14 AÑOS**

**Lugar:** Colegio Saucos (pista cubierta)

Código	Días	Horario	Edades
PAMJ18	Martes y jueves	18:00-19:00	8-14 años (03-09)

diferentes tipos de patinaje

## KÁRATE

Código	Días	Horario	Edades
KALX17	Lunes y miércoles	17:00-18:00	6-9 años (08-11)

**6-15 AÑOS**

**Lugar:** Polideportivo (sala de espejos)

Código	Días	Horario	Edades
KALX18	Lunes y miércoles	18:00-19:00	10-12 años (05-07)

Código	Días	Horario	Edades
KAMJ18	Martes y jueves	18:00-19:00	10-12 años (05-07)

Código	Días	Horario	Edades
KA3D19	Lunes, miércoles Viernes	19:00-20:00 17:00-18:00	13-15 años (02-04)

## ATLETISMO

Código	Días	Horario	Edades
AT1	Lunes y miércoles	17:15-18:15	7-11 años (06-10)

**7-16 AÑOS**

**Lugar:** Nuevas Pistas Atletismo (en Polígono junto a Lagunak, trasera de los asadores)

Código	Días	Horario	Edades
AT2	Lunes y miércoles	17:15-18:15	12-13 años (04-05)

Código	Días	Horario	Edades
AT3	Martes y jueves	17:15-18:15	7-11 años. Euskera (06-10)

Código	Días	Horario	Edades
AT4	Martes y jueves	18:30-19:30	mayores de 13 años (01-03)

## GIMNASIA ARTÍSTICA / ACROBACIAS

Código	Días	Horario	Edades
GALX17	Lunes y miércoles	17:00-18:00	6-8 años (09-11)

**6-16 AÑOS**

**Lugar:** Polideportivo (pista central)

Código	Días	Horario	Edades
GALX18	Lunes y miércoles	18:00-19:00	A partir de 9 años (01-08)

## JUDO

Código	Días	Horario	Edades
JUMJ18	Martes y jueves	18:00-19:00	5-8 años (09-12)

**5-16 AÑOS**

**Lugar:** Lagunak (sala de tatami)

No abonados/as, solicitar acceso

Código	Días	Horario	Edades
JU4D19	Lunes, martes, miércoles y jueves	19:00-20:00	9 en adelante (01-08)

**NUEVO:** Grupo de mayores: los miércoles, iniciación a la lucha olímpica y defensa personal.

## PELOTA

Código	Días	Horario	Edades
PE3D16	Lunes y jueves Miércoles	17:00-18:00 16:30-17:00	6-7 años (10-11)

**6-16 AÑOS**

**Lugar:** Lagunak (Frontón Retegui)

No abonados/as, solicitar acceso

Código	Días	Horario	Edades
PE3D17	Lunes, miércoles y jueves	17:00-18:00	8-9 años (08-09)

Código	Días	Horario	Edades
PE3D18	Lunes, miércoles y jueves	18:00-19:00	10-13 años (04-07)

Código	Días	Horario	Edades
PE3D19	Lunes, miércoles y jueves	19:00-20:00	14-16 años (01-03)

## PSICOMOTRICIDAD DEPORTIVA

Código	Días	Horario	Edades
PSIX16	Miércoles	16:00-17:30	4 a 5 años (12-13)

**4-5 AÑOS** Inglés

**Lugar:** Polideportivo (pista central)

## MULTIDEPORTE

Código	Días	Horario	Edades
MUMJ17	Martes y jueves	17:00-18:00	6 a 7 años (10-11)

**6-7 AÑOS** Inglés

**Lugar:** Polideportivo (pista central)

# DEPORTES



## ACTIVIDADES JÓVENES Y ADULTOS/AS

### EDAD:

**A partir de 17 años: nacidos/as en el año 2000 y anteriores** (excepto Kárate juvenil de 16 a 30 años y entrenamiento total chicas de 16 a 40 años).

### CURSO:

- **Primer cuatrimestre:** 1 de octubre de 2017 a 31 de enero de 2018.
- **Segundo cuatrimestre:** 1 de febrero a 31 de mayo de 2018.
- **Cuotas:** La cuota a abonar será por la participación en el 1º cuatrimestre (1 de octubre a 31 de enero). Para continuar participando en el 2º cuatrimestre, se deberá volver a inscribir y abonar la cuota correspondiente.  
Inscripciones 2º cuatrimestre: del 9 al 16 de enero de 2018.

### ACTIVIDADES CON MÁS DE 15 PERSONAS/GRUPO:

#### CUOTAS:

- 1 sesión semanal
- 2 sesiones semanales
- 3 sesiones semanales

#### empadronados/as

- 27 € / cuatrimestre
- 54 € / cuatrimestre
- 81 € / cuatrimestre

#### no empadronados/as

- 43 € / cuatrimestre
- 87 € / cuatrimestre
- 130 € / cuatrimestre

### GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

**Lugar:** Polideportivo (Sala de espejos)

Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
GM3D9	Lunes, miércoles y viernes	9:00-10:00	81 €	130 €
GMMJ9	Martes y jueves	9:00-10:00	54 €	87 €
<b>Lugar:</b> Polideportivo (cancha)				
GMLX19	Lunes y miércoles	19:00-20:00	54 €	87 €
GMMJ18	Martes y jueves	18:00-19:00	54 €	87 €
GMMJ19	Martes y jueves	19:00-20:00	54 €	87 €

### AEROBIC

**Lugar:** Polideportivo (Sala de espejos)

Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
AEMJ20	Martes y jueves	20:00-21:00	54 €	87 €

### TONOFIT

**Lugar:** Polideportivo (Sala de espejos)

Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
TFV10	Viernes	10:00-11:00	27 €	43 €
TFLX19	Lunes y miércoles	19:00-20:00	54 €	87 €
TFLX20	Lunes y miércoles	20:00-21:00	54 €	87 €
TFX21	Miércoles	21:00-22:00	27 €	43 €



## ACTIVIDADES JÓVENES Y ADULTOS/AS

### YOGA

	Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
<b>Lugar:</b> Lagunak (sala tatami)	YOMJ9	Martes y jueves	9:00-10:30	81 €	130 €
	YOMJ20	Martes y jueves	20:00-21:30	81 €	130 €
<b>Lugar:</b> Casa de Cultura No abonados/as, solicitar acceso	YOLX17	Lunes y miércoles	17:45-19:15	81 €	130 €
	YOMJ18	Martes y jueves	18:00-19:30	81 €	130 €
	YOMJ19	Martes y jueves	19:30-21:00	81 €	130 €

### GAP

	Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
<b>Lugar:</b> Polideportivo (sala espejos)	GAMJ10	Martes y jueves	10:00-11:00	54 €	87 €
	GAVI19	Viernes	19:00-20:00	27 €	43 €

### ESPALDA SANA

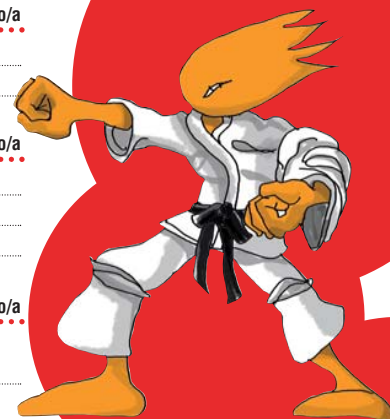
	Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
<b>Lugar:</b> Casa de Cultura	ESMJ9	Martes y jueves	9:00-10:00	54 €	87 €
	ESLX19	Lunes y miércoles	19:15-20:15	54 €	87 €
	ESLX20	Lunes y miércoles	20:15-21:15	54 €	87 €

### KÁRATE JUVENIL

	Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
<b>De 16 a 30 años (1987-2001)</b>	KA3DJU	Martes y jueves	19:00-20:00	81 €	130 €
		Viernes	18:00-19:00		
<b>Lugar:</b> Polideportivo (cancha y sala espejos)					

### ZUMBA

	Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
<b>Lugar:</b> Polideportivo (sala espejos)	ZUMJ 11	Martes y jueves	11:00-12:00	54 €	87 €
	ZUVI 11	Viernes	11:00-12:00	27 €	43 €
	ZULU 15	Lunes	15:00-16:00	27 €	43 €
	ZULU 21	Lunes	21:00-22:00	27 €	43 €
	ZUMJ21	Martes y jueves	21:00-22:00	54 €	87 €
	ZUJU 19	Jueves	19:00-20:00	27 €	43 €
	<b>NUEVO</b> ZUSA 10	Sábado	10:00-11:00	27 €	43 €



# DEPORTES

## ACTIVIDADES JÓVENES Y ADULTOS/AS

### AEROPUMP

	Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
<b>Lugar:</b> Polideportivo (sala espejos)	APMA19	Martes	19:00-20:00	27 €	43 €

### ENTRENAMIENTO TOTAL

	Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
<b>Lugar:</b> Polideportivo (cancha)	ETMJ19	Martes y jueves	19:00-20:00	54 €	87 €

Solo chicas de 16 a 40 años con buena forma física, alta intensidad (1977-2001)

### GINNASIA HIPOPRESIVA

	Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
<b>Lugar:</b> Polideportivo (sala 1ª planta)	HILX11	Lunes y miércoles	11:00-11:30	51 €	81 €
<b>NUEVO</b>	HILX17	Lunes y miércoles	17:30-18:00	51 €	81 €
	HILX18	Lunes y miércoles	18:00-18:30	51 €	81 €
	HILX19	Lunes y miércoles	18:30-19:00	51 €	81 €
	HIMJ21	Martes y jueves	21:20-21:50	51 €	81 €

### YOGA PLUS

	Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
<b>Lugar:</b> Polideportivo (sala 1ª planta)	YPX20	Miércoles	20:00-22:00	101 €	161 €

### PILATES

	Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
<b>Lugar:</b> Polideportivo (sala 1ª planta)	PILX9	Lunes y miércoles	9:00-10:00	101 €	161 €
<b>NUEVO</b>	PILU10	Lunes	10:00-11:00	51 €	81 €
<b>NUEVO</b>	PIJU9	Jueves	9:00-10:00	51 €	81 €
	PIMA15	Martes	15:00-16:00	51 €	81 €
<b>NUEVO</b>	PIJU15	Jueves	15:00-16:00	51 €	81 €
<b>NUEVO</b>	PIMJ17	Martes y jueves	17:00-18:00	101 €	161 €
<b>NUEVO</b>	PIMV18	Martes y viernes	18:00-19:00	101 €	161 €
	PILU19	Lunes	19:00-20:00	51 €	81 €
	PIMJ19	Martes y jueves	19:15-20:15	101 €	161 €
	PIMJ20	Martes y jueves	20:15-21:15	101 €	161 €

### GINNASIA HIPOPRESIVA, YOGA PLUS Y PILATES

(MÁXIMO DE 15 PERSONAS/GRUPO)

#### CUOTAS:

##### Empadronados/as:

- 1 sesión semanal: 51 € / cuatrimestre
- 2 sesiones semanales: 101 € / cuatrimestre

##### No empadronados/as:

- 1 sesión semanal: 81 € / cuatrimestre
- 2 sesiones semanales: 161 € / cuatrimestre

#### EDAD:

A partir de 17 años: nacidos/as en el año 1999 y anteriores

## ACTIVIDADES 3ª EDAD

### EDAD:

A partir de 65 años: nacidos/as en el año 1952 y anteriores

### CURSO:

1 de octubre de 2017 a 31 de mayo de 2018.

### CUOTAS:

- Empadronados/as: 38 € / curso
- No empadronados/as: 59 € / curso

### GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Código	Días	Horario
GMLX10	Lunes y miércoles	10:00-11:00
GMLX11	Lunes y miércoles	11:00-12:00
GMLX12	Lunes y miércoles	12:00-13:00
GMLX17	Lunes y miércoles	17:00-18:00
GMMJ11	Martes y jueves	11:00-12:00
GMMJ12	Martes y jueves	12:00-13:00

**Lugar:** Polideportivo  
(Grupo de GIMNASIA SUAVE)

### YOGA

**Lugar:** Casa de Cultura

Código	Días	Horario
YOLX10	Lunes y miércoles	10:00-11:00
YOLX11	Lunes y miércoles	11:00-12:00
YOLX12	Lunes y miércoles	12:00-13:00
YOLX16	Lunes y miércoles	16:45-17:45
YOMJ11	Martes y jueves	11:00-12:00
YOMJ12	Martes y jueves	12:00-13:00
YOMJ17	Martes y jueves	17:00-18:00

### PILATES

Código	Días	Horario
PIMJ12	Martes y jueves	12:00-13:00
PIMJ16	Martes y jueves	16:00-17:00
PIMJ10	Martes y jueves	10:00-11:00

**Lugar:** Polideportivo (sala de espejos)  
**Lugar:** Casa de Cultura

### BAILE DEPORTIVO EN LÍNEA

Código	Días	Horario
BDV12	Viernes	12:00-13:30
BDV15	Viernes	15:30-17:00

**Lugar:** Polideportivo (sala de espejos)



# DEPORTES

## CUOTAS:

### BALONCESTO

- **Nacidos/as en: 2010, 2009 y 2008**
  - Escuela deportiva Ayuntamiento empadronados: 72 €
  - Escuela deportiva Ayuntamiento no empadronados: 108 €
- **Nacidos/as entre 2007 y 2002**
  - Escuela deportiva Ayuntamiento empadronados + cuota deportiva Lagunak: 152 €
  - Escuela deportiva Ayuntamiento no empadronados + cuota deportiva Lagunak: 188 €

### BALONMANO Y HOCKEY

- **Nacidos/as entre 2010 y 2002**
  - Escuela deportiva Ayuntamiento empadronados + cuota deportiva Lagunak: 152 €
  - Escuela deportiva Ayuntamiento no empadronados + cuota deportiva Lagunak: 188 €

Los NO ABONADOS/AS a Lagunak además de la cuota deportiva arriba indicada, deberán pagar la cuota anual de usuario/a deportista.

**Cuota usuario/a deportista para la temporada 2017/18: 250 €**

Más información, en el S.M. Lagunak, teléfono 948 181233 o en la web [www.lagunak.org](http://www.lagunak.org)

## BALONCESTO, BALONMANO Y HOCKEY SOBRE PATINES

La inscripción en estas escuelas deportivas se hará llamando al teléfono 012 del 7 al 15 de septiembre, en el caso de las personas empadronadas en Baraáin, así como los abonados/as a Lagunak.

Las personas no abonadas y no empadronadas acudirán del 7 al 15 de septiembre a la oficina de deportes de Lagunak. **La incorporación de participantes no empadronados y no abonados, será estudiada y valorada su viabilidad.**

HOCKEY SOBRE PATINES	Días y horarios	Año nacimiento	Sexo
<b>7-15 AÑOS</b>	Lunes y miércoles: 17:30-19:00 / viernes: 19:15-20:00	2008 al 2010	masculino y femenino
<b>Lugar:</b> Lagunak (Patinódromo)	Lunes y miércoles: 17:30-19:00 / viernes: 19:15-20:00	2006 al 2007	masculino y femenino
No abonados/as, solicitar acceso	Lunes y miércoles: 19:00-20:30 / viernes: 20:00-20:45	2002 al 2005	masculino y femenino

BALONCESTO	Categoría	Días y horarios	Año nacimiento
<b>7-15 AÑOS</b>	BENJAMÍN	Miércoles 16:00-17:00 / viernes 17:00-18:30	2008 al 2010
<b>Lugar:</b> Polideportivo, Colegio Eulza y Pol. Lagunak	PRE MINI FEMENINO MIXTO	Lunes y miércoles 18:15-19:30 / viernes 18:15-19:45	2007
No abonados/as, solicitar acceso	MINI MASCULINO	Martes y viernes 18:00-19:30	2006-2007
	PRE INFANTIL FEMENINO B	Lunes 17:15-18:45 / martes 18:00-19:30 / jueves 18:00-19:15	2004-2005
	PRE INFANTIL FEMENINO A	Martes 18:00-19:15 / jueves 19:15-20:45 / viernes 18:30-20:15	2005-2006
	PRE INFANTIL MASCULINO	Lunes 19:30-20:45 / miércoles 19:15-20:45 / viernes 16:30-18:00	2005
	INFANTIL MASCULINO	Martes 16:00-17:30 / jueves 16:30-18:00 / viernes 16:30-18:00	2004
	CADETE FEMENINO B	Lunes 19:00-20:30 / miércoles 18:30-20:00 / viernes 18:00-19:30	2003
	CADETE FEMENINO A	Lunes y miércoles 17:30-19:00 / viernes 18:30-20:15	2002
	CADETE MASCULINO B	Lunes y martes 16:30-18:00 / jueves 19:00-20:30	2003
	CADETE MASCULINO A	Lunes 19:00-20:30 / martes 19:15-20:45 / jueves 19:00-20:30	2002

BALONMANO	Categoría	Días y horarios	Año nacimiento
<b>7-15 AÑOS</b>	PREALEVÍN FEM. Y MASC.	Martes y jueves 17:30-18:30 / viernes 17:45-19:00	2008 al 2010
<b>Lugar:</b> Patinódromo Lagunak, Pol. Lagunak.	ÁLEVÍN FEMENINO	Lunes, miércoles y viernes 17:30-19:00	2006-2007
No abonados/as, solicitar acceso	ÁLEVÍN MASCULINO	Martes y jueves 17:30-18:30 / viernes 17:45-19:00	2006-2007
	INFANTIL FEMENINO	Martes 17:00-19:00 / jueves 18:30-20:00 / viernes 16:30-17:45	2004-2005
	INFANTIL MASCULINO	Martes y jueves de 18:30-20:00 / viernes 16:30-17:45	2004-2005
	CADETE FEMENINO	Martes 20:00-21:30 / jueves 17:00-19:00 / viernes 17:00-18:30	2002-2003
	CADETE MASCULINO	Martes y jueves 20:00-21:30 / viernes 17:00-18:30	2002-2003

## INFORMACIÓN

### ESCUELAS DEPORTIVAS

En el programa de escuelas deportivas solicitamos que las familias comuniquen en el servicio de deporte cualquier posible información sobre el niño o niña al que inscriben que resulte importante para el desarrollo de las actividades.

El paso de los participantes en escuelas deportivas a los equipos de Lagunak, estará supeditado a la aceptación de los mismos por parte del S.M. Lagunak.

### ACTIVIDADES EN EL POLIDEPORTIVO

El acceso al recinto deportivo estará permitido solo a los/as participantes, no a los/las acompañantes. Para acceder a la instalación, el encargado/a asignará a cada grupo un vestuario, que ocupará hasta 20 minutos después de la finalización de la actividad. En el caso de los/as menores, el acceso al vestuario se realizará junto con el resto del grupo y el monitor /entrenador responsable del mismo.

Durante el desarrollo de las actividades se recomienda el uso de las taquillas de vestuarios. El Ayuntamiento no responderá de los objetos personales que puedan extraerse.

En todas las actividades de patinaje, será obligatorio que los/las participantes acudan con casco.

### FINALIZACIÓN DE LAS CLASES

En las actividades para personas adultas y de tercera edad, las clases finalizarán 5 minutos antes del tiempo establecido, para favorecer la salida de participantes de la instalación y dar paso al siguiente grupo.

### ACTIVIDADES JÓVENES Y ADULTOS/AS

Las personas que quieran acudir a las actividades de jóvenes y adultos en varios horarios (por turnos de trabajo) deberán presentar una solicitud en la Oficina de Deportes una vez hecha la inscripción en Infolocal. Esta solicitud de otro horario complementario, deberá presentarse con el justificante de trabajo y solo se atenderá siempre que haya plazas disponibles.

### ACTIVIDADES EN LAGUNAK

Las personas que se inscriban en actividades que se imparten en el S.M. Lagunak y no sean abonados a esas instalaciones, deberán pasar por el Servicio Municipal Lagunak para activar su tarjeta de acreditación personal (tarjeta ciudadana) a partir del 26 de septiembre. Aquellas personas que no dispongan de tarjeta ciudadana, acudirán a la OAC del Ayuntamiento de Barañáin para solicitarla.

### INSCRIPCIÓN EN LISTA DE ESPERA

Las listas de espera que se creen, serán para inscribir a las personas que se quedan sin plaza en una determinada actividad, grupo u horario. A aquellas personas que quieran cambiarse de actividad, grupo, horario, no se les inscribirá en lista de espera, sino que deberán cumplimentar una instancia en la Oficina de Atención Ciudadana (OAC) del Ayuntamiento con la modificación o cambio que solicitan.

## DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

**GIMNASIA DE MANTENIMIENTO:** Actividad que busca la mejora de la condición física en personas de cualquier edad y estado de forma, a través de ejercicios practicados en grupo, con un programa variado y motivante.

**YOGA:** Trabajo en base a unas técnicas posturales, respiratorias y de relajación que ayudan a equilibrar y normalizar cuerpo y mente.

**AEROBIC:** El aerobio es una actividad deportiva que busca la mejora de la condición física en base a un trabajo físico con acompañamiento musical.

**TONOFIT:** Actividad que se centra en la consolidación de las estructuras musculares existentes, consiguiendo un tono muscular adecuado.

**GAP:** Actividad física de tonificación muscular en la que se realizan ejercicios de tipo localizado (fundamentalmente en glúteos, abdomen y piernas), con el objetivo de mantener o aumentar la fuerza y el tono muscular en esas partes del cuerpo.

**ESPALDA SANA:** Prevención del dolor de espalda, con un trabajo de fortalecimiento y estiramiento de los músculos de la columna y el abdomen. Adquisición de rutinas correctas en la realización de tareas cotidianas.

**KÁRATE JUVENIL:** Deporte derivado de un arte marcial, por lo que es una disciplina físico-mental, basada en el uso de todas las partes del cuerpo, aplicadas a la defensa personal.

**ZUMBA:** Nueva disciplina fitness que mediante movimientos de baile con ritmos latinos busca la mejora de la capacidad aeróbica, así como la flexibilidad y fortalecimiento del cuerpo de manera muy saludable.

**GIMNASIA HIPOPRESIVA:** Realización de ejercicios en apnea respiratoria y con posturas específicas que provocan múltiples beneficios al organismo: tonificación del abdomen y suelo pélvico, mejoras posturales, etc.

**PILATES:** Sistema de acondicionamiento físico muy completo donde se trabaja el cuerpo como un todo y en la que interviene tanto la mente como el cuerpo.

**AEROPUMP:** Actividad que combina ejercicios de tonificación, más propios de sala de musculación (mancuernas, barras y discos) con música, lo que permite lograr una completa actividad aeróbica. Fomenta un cuerpo fuerte y tonificado a la vez que propicia la quema de calorías.

**YOGA PLUS:** Trabajo en base a unas técnicas posturales, respiratorias y de relajación que ayudan a equilibrar y normalizar cuerpo y mente, implementando el tiempo de meditación, propiocepción y relajación.

**ENTRENAMIENTO TOTAL:** Programa de entrenamiento para chicas de 16 a 40 años, con buena forma física. Se trata de ejercicios funcionales de alta intensidad y corta duración que mejoran notablemente las capacidades físicas.

**GIMNASIA MANTENIMIENTO 3ª EDAD:** Basado en actividades variadas de carácter físico-deportivo, dirigido a personas mayores y con un objetivo de mantener y mejorar la capacidad funcional y la calidad de vida.

**YOGA 3ª EDAD:** Trabajo en base a unas técnicas posturales, respiratorias y de relajación que ayudan a equilibrar y normalizar cuerpo y mente y dirigido a personas mayores.

**PILATES 3ª EDAD:** Sistema de acondicionamiento físico muy completo donde se trabaja el cuerpo como un todo y en la que interviene tanto la mente como el cuerpo y adaptado a las personas mayores.

**BAILE DEPORTIVO EN LÍNEA 3ª EDAD:** Actividad de baile en grupo, donde se realizan coreografías de varios estilos, con las personas bailando agrupadas en filas.

En el ayuntamiento de Barañáin y en el polideportivo municipal, tenemos a su disposición fichas informativas para su consulta, con la descripción y objetivos de todas las actividades deportivas.

# ÁREA TIC (TELECENTRO)

## Dirección:

Calle Lurgorri, nº 12-14.  
(1ª planta Biblioteca Pública)  
31010 BARAÑAIN (NAVARRA)

Tfno: 948 19 72 95

Fax: 948 18 26 38

telecentro@baranain.com

## Técnico municipal:

Gustavo Urra Pombo

## Horarios:

Lunes a viernes, 11:45-14:00 h y  
lunes a jueves, 17:00-19:00 h.

## Verano:

15 junio al 15 de septiembre  
de 11:45 a 14:00 h.

Se imparten en el  
**Telecentro Municipal**  
(Lurgorri 12-14 - 1ª Planta,  
Biblioteca Pública)



## TALLERES: OCTUBRE - DICIEMBRE 2017

CÓDIGO	ACTIVIDAD	NIVEL	HORARIO	FECHAS	EMPAD.	NO EMPAD.
01FO1	<b>BÁSICO DE FOTOGRAFÍA</b>	USUARIO/A HABITUAL	09:15 - 11:45	3 al 6 Octubre	30 €	45 €
02INT	<b>INTERNET Y CORREO ELECTRÓNICO</b>	<b>INICIACIÓN</b>	09:15 - 11:45	17 al 20 Octubre	30 €	45 €
03PRE	<b>REALIZA PRESENTACIONES ESPECTACULARES</b>	USUARIO/A HABITUAL	09:15 - 11:45	24 al 27 Octubre	30 €	45 €
04GIM	<b>INÍCIATE Y RETOCA TUS FOTOS</b>	USUARIO/A HABITUAL	19:00 - 21:00	23 al 27 Octubre	30 €	45 €
05RED	<b>REDES SOCIALES (FACEBOOK Y TWITTER)</b>	USUARIO/A HABITUAL	09:15 - 11:45	7 al 10 Noviembre	30 €	45 €
06GOO	<b>SÁCALE TODO EL JUGO A GOOGLE (En Euskara)</b>	USUARIO/A HABITUAL	19:00 - 21:00	6 al 10 Noviembre	30 €	45 €
07W1	<b>COMENZAR CON WORD (Office 2007)</b>	<b>INICIACIÓN</b>	09:15 - 11:45	14 al 17 Noviembre	30 €	45 €
08FO2	<b>INTERMEDIO DE FOTOGRAFÍA</b>	USUARIO/A HABITUAL	09:15 - 11:45	21 al 24 Noviembre	30 €	45 €
09W2	<b>WORD AVANZADO (Office 2007)</b>	USUARIO/A HABITUAL	09:15 - 11:45	28 Nov. al 1 Diciembre	10 €	15 €
10CANV	<b>HAZ TUS PROPIOS CARTELES, TRIPTICOS... DE FORMA SENCILLA</b>	USUARIO/A HABITUAL	09:15 - 11:45	12 al 15 Diciembre	30 €	45 €
11POP	<b>POPURRÍ. APRENDE UN POCO DE TODO</b>	USUARIO/A HABITUAL	09:15 - 11:45	19 al 22 Diciembre	10 €	15 €

### INSCRIPCIONES OCTUBRE-DICIEMBRE 2017

#### TELÉFONO

948 012012 o 012 del 1 al 6 septiembre 2017.

#### PRESENCIAL

Oficina Atención Ciudadana "OAC" del 18 y 19  
septiembre.

### INSCRIPCIONES "FEBRERO-JUNIO 2018"

#### TELÉFONO

948 012 012" ó "012" del 9 al 16 enero 2018.

#### PRESENCIAL

Oficina Atención Ciudadana "OAC" **24 enero 2018 para personas empa-**  
**dronadas y el 25 de enero para cualquier persona interesada.**

Durante el mes de enero 2018, se publicarán y ofertarán los nuevos talleres a  
través de la página web municipal, buzoneo, carteles y/o directamente con el  
Técnico Municipal.



## DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

### NIVEL-REQUERIM. TALLER

#### INICIACIÓN

Se requiere manejo de ratón y teclado

#### COMENZAR CON WORD (Office 2007)

Se aprenden las funciones básicas para escribir textos e insertar alguna imagen.

#### INTERNET Y CORREO ELECTRÓNICO

Se aprenden las utilidades básicas de la navegación y del correo electrónico (Gmail).

#### INTERMEDIO

Se requiere manejo de word, internet y correo electrónico

#### BÁSICO DE FOTOGRAFÍA

Iniciación en los conceptos básicos de la fotografía para poder expresar al máximo tu cámara y tu creatividad, conceptos de composición, aprender a procesar desde el formato RAW hasta retocarlas y modificarlas con GIMP. Además de conceptos como la exposición, la profundidad de campo, la iluminación, la distancia focal, la composición, etc.

#### REALIZA PRESENTACIONES ESPECTACULARES

Conocer las características de la herramienta Prezi, su almacenamiento online, exportaciones offline y herramientas básicas para su tratamiento. Entender y crear una presentación dinámica con movimientos precisos que dirijan y atraigan la atención.

#### INÍCIATE Y RETOCA TUS FOTOS

Iniciación en edición y mejora de imágenes digitales con la utilización de la herramienta de uso libre Gimp.

#### REDES SOCIALES (FACEBOOK Y TWITTER)

Dirigido a un público que desee conocer y manejar las principales redes sociales y servicios de mensajería (Facebook y Twitter) y que tenga un conocimiento escaso de ellas.

#### SÁCALE TODO EL JUGO A GOOGLE (En Euskara)

Se aprende a obtener, entender y utilizar un abanico amplio de herramientas de Google (Gmail, calendar, drive, traductor, libros-académico, maps, hangouts, etc.)

#### INTERMEDIO DE FOTOGRAFÍA

Dirigido a las personas que recibieron el curso básico o aquellas que ya disponen de conocimientos y quieren avanzar en otros conceptos, medición de la luz, composición, modo manual, compensación de la exposición, flash, etc.

#### WORD AVANZADO (Office 2007)

Se aprenden utilidades más avanzadas del programa (tablas, imágenes, tabulación, etc.).

#### HAZ TUS PROPIOS CARTELES, TRÍPTICOS...DE FORMA SENCILLA

Introducción al diseño básico para no diseñadores, aprendiendo a generar revistas, carteles, trípticos... de forma muy sencilla con Canva.

#### POPURRÍ. APRENDE UN POCO DE TODO

Se aprende a instalar programas, desinstalarlos, manejar el usb, conocer programas gratuitos como editores de video, Cleaner, antivirus, generar códigos QR, usar escáner, etc.



# IGUALDAD

## Dirección:

Plaza de la Paz Nelson Mandela s/n

Teléfono: 948 26 55 58

E-mail: pio@baranain.com

## Horario de atención al público:

De 8:30 a 14:00 h

## Técnica municipal:

Iruña Martínez Lorea



## TALLERES DEL ÁREA DE IGUALDAD

**Octubre-diciembre 2017:** Dirigidos a mujeres de Barañáin, tienen como objetivo fundamental avanzar en el empoderamiento individual y colectivo.

**REPARACIONES DOMÉSTICAS:** Se trabajarán destrezas relacionadas con las actividades domésticas tradicionalmente asignadas a los hombres: bricolaje, fontanería y electricidad.

**TALLER DE SEXUALIDAD PARA MUJERES: MI CUERPO, MI TERRITORIO:** Comprender la vivencia de la sexualidad, conocernos mejor, escuchar nuestro cuerpo, descubrir nuestros gustos y apetencias, aceptarnos y expresarnos en libertad.

**TALLER DE EMPLEO: EL PROCESO DE INSERCIÓN LABORAL DESDE EL EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES:** Tomar conciencia del posicionamiento personal ante la búsqueda de empleo y los posibles condicionantes vinculados a roles de género que dificultan la inserción laboral de las mujeres y desde ahí avanzar en el aprendizaje de recursos psicológicos, emocionales y comportamentales que facilitan la inserción profesional.

**DANZA PARA EL EMPODERAMIENTO:** Taller de empoderamiento entendido como autocuidado y autoconocimiento, a través del cuerpo y el movimiento.

Actividad	Código	Fechas	Horario	Lugar	Empadr.	No empadr.
Taller Reparaciones domésticas. Básico	TRDB	02 octubre a 11 diciembre	Lunes 17:30-19:30	Sala por concretar	40,75 €	61 €
Taller sexualidad para mujeres: mi cuerpo, mi territorio	TSX	03 octubre a 12 diciembre	Martes 18:30-20:30	CP Alaitz IP	40,75 €	61 €
El proceso de inserción laboral desde el empoderamiento de las mujeres	ILE	04 octubre a 29 noviembre	Miércoles 9:30-12:00	Sala polivalente Casa de Cultura	40,75 €	61 €
Taller de danza para el empoderamiento	TDE	05 octubre a 21 diciembre	Jueves 18:30-20:30	CP Alaitz IP	40,75 €	61 €