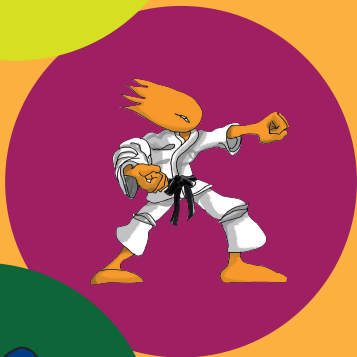


BARAÑÁIN

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL

Octubre 2020 – Mayo 2021



INFORMACIÓN DEL NUEVO PROGRAMA DEPORTIVO

• El programa deportivo de este curso, tiene como objetivo mantener la posibilidad de realizar actividad físico-deportiva para la población, en un momento de gran dificultad debido a la crisis sanitaria del COVID19.

Por lo tanto este año, la oferta deportiva será distinta en cuanto a organización, horarios, requisitos, materiales, aforos, etc. Esperamos por ello, comprendan los cambios, las nuevas pautas y normativas, ya que éstos tienen que ver con preservar la salud y seguridad de las personas participantes. Para ello, se deberán respetar las normativas y protocolos de las autoridades sanitarias.

Nuestro objetivo para la campaña 2021-2022, será volver a retomar las actividades como estaban hasta el curso pasado y tener en cuenta de nuevo a las personas que en ella participaron.

- 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 abonaran 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.
- La prioridad en la inscripción es para las personas empadronadas en Barañáin. Posteriormente, se establecen nuevos plazos de inscripción para cualquier persona interesada.
- 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.baranain.eus, llamando por teléfono a los números (948012012) y/o (012) y en la O.A.C. (Oficina Atención Ciudadana): Plaza Consistorial s/n. 31010 Barañáin (Navarra)

Tel.:948 28 13 28 - Fax: 948 28 63 08 - Email:oac@baranain.com

OCTUBRE							NOVIEMBRE							DICIEMBRE							
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	
			1	2	3	4							1			1	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31				
							30														

ENERO							FEBRERO							MARZO						
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28	29	30	31								29	30	31				

ABRIL							MAYO						
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4						1	2
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23
26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30
							31						

COMIENZO-FIN ACTIVIDAD

VACACIONES Y FESTIVOS

DL NA 1405-2020

ÁREA DE DEPORTES

Dirección: Plaza Consistorial, s/n. 31010 Barañáin (NAVARRA)

Teléfono: 948 28 63 10

Email: deportes@baranain.com

Técnica municipal: Inés Ocariz Mauleón

Oficial administrativo: Unai Razkin Iriarte

COVID -19 - NORMAS GENERALES Y NUEVAS PAUTAS CURSO 20-21

Como normas generales para prevenir el contagio de la enfermedad y poder disfrutar de una actividad físico-deportiva segura, se deberán atender y tener en cuenta las siguientes normas:

- No acudir a la instalación en caso de tener fiebre o cualquier síntoma relacionado con la COVID-19.
- La mascarilla será obligatoria para todas las edades, en todas las zonas comunes de la instalación, salvo cuando se esté realizando la práctica deportiva.
- En el acceso al polideportivo será obligatorio el desinfectado del calzado (alfombrilla) y de las manos (gel hidroalcohólico). También se deberá utilizar gel para limpiar las manos a la entrada del resto de instalaciones.
- Mantener en todo momento la distancia social de 1,5 metros.
- Respetar los flujos de entrada y salida habilitados en las instalaciones.
- Se recomienda que todas las personas participantes, traigan desde casa su propio botellín de agua.
- No estará permitido el uso de vestuarios o duchas para ninguna de las actividades deportivas, por lo que las personas participantes deberán acudir a la instalación, con vestimenta deportiva.
- En aquellas actividades en que sea necesario, se deberá cambiar de calzado en la propia sala, antes de comenzar la actividad.
- Las personas que participan en actividades de adultos y tercera edad, en las que sea necesario el uso de esterilla, deberán aportar una propia, pues no estarán disponibles las esterillas de la instalación.
- En las actividades de adultos, no se permitirá la realización de turnos y solo se podrá asistir al grupo en el que cada persona se haya inscrito y pagado.
- Las actividades tendrán una duración de:
 - o 50 minutos (45 clase + 5 limpieza individual de material)
 - o 75 minutos (70 clase + 5 limpieza individual material)

En los minutos que restan (15), las personas participantes en la actividad, saldrán de la instalación evitando coincidir con las personas que acuden a la siguiente clase, de modo que pueda realizarse una limpieza-ventilación de la sala.

- Los grupos de escuelas deportivas, accederán a la instalación acompañados del monitor/a. Por ello los niños y niñas participantes, deberán esperarle en el punto de encuentro de dicha instalación.
- La oferta de actividades deportivas, podría verse modificada parcial o totalmente, en función de las medidas sanitarias vigentes en cada momento, pudiendo también implicar ajustes organizativos o medidas adicionales.

Por la seguridad de todas las personas, se deberán seguir en todo momento, las indicaciones del personal responsable de la instalaciones. Dichos responsables, están facultados para requerir el cumplimiento de las normas y pautas establecidas.

También se deberán atender, las pautas y recomendaciones de los monitores y monitores responsables de cada grupo deportivo.

ESPERAMOS VUESTRA COLABORACIÓN

NOTAS DE INTERÉS

- Recomendamos a las personas inscritas en las actividades deportivas, 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.
- 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.
- ACTIVIDADES EN EL POLIDEPORTIVO: El acceso al recinto deportivo estará permitido solo a los/as participantes, no a los/las acompañantes.

Las personas participantes en las actividades, deberán acudir con vestimenta deportiva, ya que no se podrán utilizar los vestuarios ni las duchas, debiendo dejar sus objetos personales en la zona donde se desarrolle su actividad.

- ACTIVIDADES EN S. M. 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 persona (tarjeta ciudadana) a partir del 28 de septiembre. Aquellas personas que no dispongan de tarjeta ciudadana, acudirán a la OAC del Ayuntamiento de Barañáin para solicitarla. La información e inscripción, respecto a las escuelas de baloncesto, balonmano y hockey sobre patines, deberá hacerse en el S.M. Lagunak.

EN EL AYUNTAMIENTO DE BARAÑÁIN, EN EL POLIDEPORTIVO MUNICIPAL Y EN LA PAGINA WEB www.baranain.es , TENEMOS A SU DISPOSICIÓN FICHAS INFORMATIVAS PARA SU CONSULTA, CON LA DESCRIPCIÓN Y OBJETIVOS DE TODAS LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS.

INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE PROTECCIÓN DE DATOS (RGPD UE 2016/679, de 27 de abril) Le informamos que el Ayuntamiento de Barañáin como responsable del tratamiento de los datos con carácter personal que se recaban para poder realizar estas inscripciones, efectuará el tratamiento de los mismos únicamente para los diferentes trámites relacionados con las mismas, no estando prevista la cesión de datos a terceros, salvo la obligación legal. Así mismo, le informamos de su derecho de acceso, rectificación, cancelación y oposición, que podrá ejercitar dirigiéndose al Registro General del Ayuntamiento de Barañáin (Plaza Consistorial s/n). Información adicional: apartado de la web municipal <http://www.baranain.es/proteccion-de-datos/>

	Programas	Fechas	Horario	Pago
<p style="text-align: center;">TELEFÓNICA</p>  <p style="text-align: center;">TEL. 948 012 012 / 012</p> <p style="text-align: center;">Se atenderán 3 inscripciones como máximo con cada llamada.</p>	Solo personas empadronadas en Barañáin			
	<p>- ESCUELAS DEPORTIVAS - ACTIVIDADES DEPORTIVAS JOVENES Y ADULTOS/AS - ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA TERCERA EDAD</p>	Del 14 al 17 de septiembre	Lunes a viernes 8:00 a 19:00	Pago mediante TARJETA en el momento de hacer la inscripción telefónica.
	Cualquier persona interesada			
	PARA TODOS LOS PROGRAMAS Y ACTIVIDADES	18 de septiembre	Lunes a viernes 8:00 a 19:00	Pago mediante TARJETA en el momento de hacer la inscripción telefónica.
<p style="text-align: center;">PRESENCIAL </p> <p style="text-align: center;">Oficina Atención Ciudadana (O.A.C.) Plaza Consistorial s/n. 31010 Barañáin (Navarra) TEL. 948 281 328 - oac@baranain.com</p>	Cualquier persona interesada			
	PARA TODOS LOS PROGRAMAS Y ACTIVIDADES	24 al 25 de septiembre	Lunes a viernes 8:30 a 14:00	Pago mediante TARJETA

ESCUELAS DEPORTIVAS

CURSO	1 de octubre de 2020 a 31 de mayo de 2021
CUOTAS	73 €uros/curso - Empadronados/as 122 €uros/curso - No Empadronados/as

ACTIVIDAD	LUGAR	CÓDIGO	HORARIO
GIMNASIA RÍTMICA (6-10 años)	POLIDEPORTIVO (pista central)	RI1	Martes y jueves 18:00 - 18:50 (6 a 10 años) (10-14)
RITMODANCE JUNIOR (11-15 años) (baile, zumba, coreografías)	POLIDEPORTIVO (sala espejos)	RD1	Miércoles 16:00 - 17:15 (11 a 15 años) (05-09)
KARATE (6-14 años)	POLIDEPORTIVO (pista central)	KA1 KA2 KA3 KA4 KA5	Lun. y miér. de 17,05-17,55 (6 a 9 años) (11-14) Lun. y miér. de 18,10-19,00 (10 a 12 años) (08-10) Mar. y jue. de 17,05-17,55 (6 a 9 años) (11-14) Mar. y jue. de 18,10-19,00 (10 a 12 años) (08-10) Lun. y miér. 16,00-16,50 y viernes de 17,05-17,55 (13-14 años) (06-07)
ATLETISMO (7-16 años)	Nuevas Pistas de Atletismo (en el Polígono junto a Lagunak)	AT1 AT2 AT3 AT4	Lun. y miér. de 17,15-18,05 (7-11 años) (09-13) Lun. y miér. de 17,15-18,05 (12-13 años) (07-08) Mar. y jue. de 17,15-18,05 (7-11 años) En Euskera (09-13) Mar. y jue. de 18,30-19,20 (mayores de 13 años) (04-07)
GIMNASIA ARTÍSTICA-ACROBACIAS (6-16 años)	POLIDEPORTIVO (pista central)	GA1 GA2	Lun. y miér. de 17,05-17,55 (6 a 8 años) (12-14) Lun. y miér. de 18,10-19,00 (a partir de 9 años) (04-11)
JUDO (6-16 años) Grupo de mayores: Se trabajará también, habilidades en defensa personal y otras modalidades de combate.	Lagunak (sala de tatami) NO ABONADOS/AS SOLICITAR ACCESO	JU1 JU2	Mar. y jue. de 18-18,50 (6-9 años) (11-14) Lun. mar. y juev. 19,05-19,55 (10 en adelante) (04-10)
PELOTA (6-16 años)	Lagunak (Frontón Retegui) NO ABONADOS/AS SOLICITAR ACCESO	PE1 PE2 PE3 PE4 PE5	Mar. y jue. de 17,00 a 17,50 (6-7 años) (13-14) Miér. 16,00 a 16,50 y vier. de 17,00 a 17,50 (8-10 años) (10-12) Lun. y miér. de 17,00 a 17,50 (11-12 años) (08-09) Lun. y miér. de 18,00 a 18,50 (13-14 años) (06 -07) Lun. y miér. de 19,00 a 19,50 (15-16 años) (04-05)

ACTIVIDADES JÓVENES Y ADULTOS/AS

CURSO	1º CUATRIMESTRE: 1 de octubre de 2020 a 31 de enero de 2021 2º CUATRIMESTRE: 1 de febrero a 31 de mayo de 2021
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 8 al 15 de enero de 2021

ACTIVIDADES CON UN MAXIMO DE 15 PERSONAS/GRUPO

CUOTAS		Empadronado/a	No empadronado/a
	1 sesión semanal	27,30 €uros/cuatrimetre	43,50 €uros/cuatrimetre
	2 sesiones semanales	54,60 €uros/cuatrimetre	88 €uros/cuatrimetre
	3 sesiones semanales	81,90 €uros/cuatrimetre	131,50 €uros/cuatrimetre
EDAD	A partir de 17 años (Nacidos/as en el año 2.003 y anteriores) (excepto Karate juvenil, de 15 a 30 años)		

ACTIVIDAD	LUGAR	CÓDIGO	HORARIO	CUOTA	
				Empadronado/a	No empadronado/a
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	POLIDEPORTIVO (sala de espejos)	GM1	Lun. y miér. de 8,35-9,25	54,60	88
		GM2	Mar. y jue. de 8,35-9,25	54,60	88
	POLIDEPORTIVO (cancha)	GM3	Lun. y miér. de 19,15-20,05	54,60	88
		GM4	Mar. y jue. de 18,10-19,00	54,60	88
		GM5	Mar. y jue. de 19,15-20,05	54,60	88
YOGA	CASA DE CULTURA (sala de yoga)	YO1	Lun. y miér. de 8,30-9,45	81,90	131,50
		YO2	Lun. y miér. de 17,35-18,50	81,90	131,50
		YO3	Mar. y jue. de 17,50-19,05	81,90	131,50
		YO4	Mar. y jue. de 19,20-20,35	81,90	131,50
		YO5	Viernes de 9,30 a 10,45	40,95	65,75
TONOFIT	POLIDEPORTIVO (sala de espejos)	TF1	Lun. y miér. de 19,15-20,05	54,60	88
		TF2	Lun. y miér. de 20,20-21,10	54,60	88
		TF3	Mar. y jue. de 19,15-20,05	54,60	88
ESPALDA SANA	CASA DE CULTURA	ES1	Mar. y jue. de 8,55-9,45	54,60	88
		ES2	Lun. y miér. de 19,05-19,55	54,60	88
		ES3	Lun. y miér. de 20,10 a 21,00	54,60	88

ACTIVIDAD	LUGAR	CÓDIGO	HORARIO	CUOTA	
				Empadronado/a	No empadronado/a
KARATE JUVENIL (de 15 a 30 años) (1.990-2.005)	POLIDEPORTIVO (sala de espejos y cancha)	KAJU	Mar. y jue. de 19,15- 20,05 y viernes 18,10 a 19,00	81,90	131,50
ZUMBA	POLIDEPORTIVO (sala de espejos)	ZU1	Mar. y jue. de 10,55 - 11,45	54,60	88
		ZU2	Lun. y miér. de 21,25 – 22,15	54,60	88
		ZU3	Mar. y jue. de 20,20- 21,10	54,60	88
		ZU4	Mar. y jue. de 21,25 - 22,15	54,60	88
		ZU5	Sábado 9,50- 10,40	27,30	43,50

ACTIVIDADES CON UN MÁXIMO DE 12 PERSONAS/GRUPO

CUOTAS	Empadronado/a		No empadronado/a
	1 sesión semanal	51,60 Euros/cuatrimestre	82,50 Euros/cuatrimestre
2 sesiones semanales	102,20 Euros/cuatrimestre	163 Euros/cuatrimestre	
EDAD	A partir de 17 años (Nacidos/as en el año 2003 y anteriores)		

PILATES	POLIDEPORTIVO (sala 1ª planta)	PL1	Lun. y miér. de 8,45 – 9,35	102,20	163
		PL2	Lun. y miér. de 9,50-10,40	102,20	163
		PL3	Martes de 10,55- 11,45	51,60	82,50
		PL4	Jueves de 8,45- 9,35	51,60	82,50
		PL5	Mar. y jue. de 15,00- 15,50	102,20	163
		PL6	Mar. y jue. de 17,00- 17,50	102,20	163
		PL7	Mar. y jue. de 18,05- 18,55	102,20	163
		PL8	Mar. y jue. de 19,10 - 20,00	102,20	163
		PL9	Mar. y jue. de 20,15 - 21,05	102,20	163

TALLERES DEPORTIVOS CON UN MÁXIMO DE 15 PERSONAS/GRUPO (NOVEDAD)

CUOTAS	DURACION: 1 DE OCTUBRE AL 30 DE NOVIEMBRE		
	1 sesión semanal de 1,5 horas	Empadronado/a 38,32 Euros/2 meses	No empadronado/a 61,12 Euros/2 meses
	EDAD	A partir de 17 años (Nacidos/as en el año 2003 y anteriores)	

MARCHA NORDICA	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL (INICIO)	MN1	Lunes de 17,45 - 19,00	38,32	61,12
		MN2	Miércoles de 17,45 - 19,00	38,32	61,12
MULTIACTIVIDAD AL AIRE LIBRE	PISTAS DE ATLETISMO (INICIO) (*MC3: solo participantes 50-64 años)	MC1	Viernes 9,00 - 10,15	38,32	61,12
		MC2	Miércoles 17,30 - 18,45	38,32	61,12
		MC3	Lunes 12,00 - 13,15	38,32	61,12

ACTIVIDADES 3ª EDAD

CURSO	1 de octubre de 2020 a 31 de mayo de 2021
CUOTAS	38,50 €uros/curso - Empadronados/as 73 €uros/curso - No Empadronados/as
EDAD	A partir de 65 años (Nacidos en 1955 y anteriores)

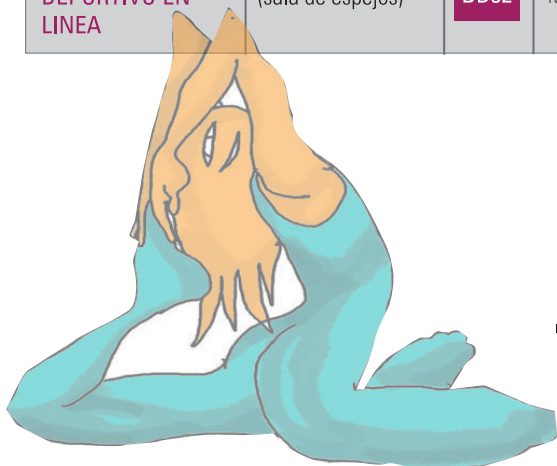
ACTIVIDAD	LUGAR	CÓDIGO	HORARIO
-----------	-------	--------	---------

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	POLIDEPORTIVO	GM31	Lun. y miér de 9,50 – 10,40 (Grupo de GIMNASIA SUAVE)
		GM32	Lun. y miér. de 10,55 – 11,45
		GM33	Lun. y miér. de 17,05 – 17,55
		GM34	Mar. y jue. dede 10,55 – 11,45
		GM35	Mar. y jue. de 12,00 – 12,50

YOGA	CASA DE CULTURA	YO31	Lunes y miércoles 10,00 a 10,50
		YO32	Lunes y miércoles 11,05 a 11,55
		YO33	Lunes y miércoles 16,30 a 17,20
		YO34	Martes y jueves 11,05 a 11,55
		YO35	Martes y jueves 12,10 a 13,00
		YO36	Martes y jueves 16,45 a 17,35

PILATES	POLIDEPORTIVO (sala de espejos)	PL31	Martes y jueves de 12,00 a 12,50
		PL32	Martes y jueves de 16,00 a 16,50
	CASA DE CULTURA	PL33	Martes y jueves de 10,00 a 10,50

BAILE DEPORTIVO EN LINEA	POLIDEPORTIVO (sala de espejos)	BD31	Viernes de 12,00 a 13,15 horas
		BD32	Miércoles de 12,00 a 13,15 horas



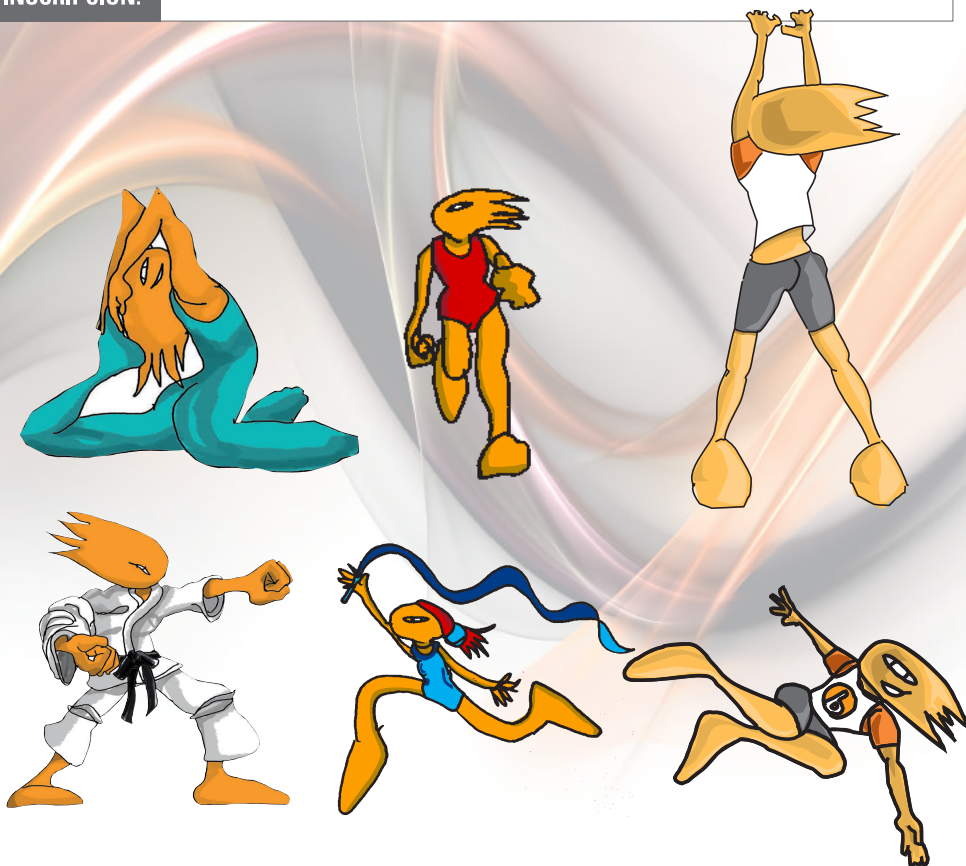
MÁS DE 60 TIK GORA
ACTÍVATE, VIVE MEJOR
BIZKORTU ZAITEZ, HOBETO BIZI

Estrategia de envejecimiento activo y saludable de Navarra | Zahartze aktibo eta osasungarri bultzatzeko Nafarroako estrategia

INSTALACIONES DEPORTIVAS

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL: ZONA FITNESS-MUSCULACION:

EDAD	A partir de 16 años puedes hacerte abonado/a con los siguientes servicios:
	SALA DE MUSCULACIÓN Y TONIFICACIÓN
	Preparación gratuita de entrenamientos personalizados. Especializada en mantenimiento y tonificación y para personas de nivel principiante-medio, con mancuernas de hasta 28 Kg.
	SALA CARDIOVASCULAR
	SAUNA (masculina y femenina)
HORARIO	De lunes a viernes de 8,15 a 21,45 horas Sábados de 9,00 a 20,00 horas
	PRECIO
INFORMACION E INSCRIPCIÓN:	- 32,85 € /mes empadronados/as - 47,55 €/mes no empadronados/as (siempre que haya disponibilidad de plazas)
	En el gimnasio de lunes a viernes por la tarde, en los horarios del monitor. En la Oficina de Atención Ciudadana (OAC) de lunes a viernes por la mañana.



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.

TONOFIT:

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

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.

KARATE 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.

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.

MARCHA NORDICA:

Disciplina relativamente reciente, que consiste en caminar con ayuda de unos bastones especiales de manera que involucraremos también a los músculos del tren superior consumiendo así cerca de un 40% más de energía que en una caminata normal. Aprende la técnica y disfruta con esta nueva actividad al aire libre.

MULTIACTIVIDAD AIRE LIBRE:

Es una actividad suma de actividades; es decir, aprovechando los distintos espacios al aire libre que ofrece Barañain (lago, gimnasios urbanos, paseo del Arga, pistas de atletismo, etc.) trabajaremos de manera completa todo el cuerpo y sus capacidades (resistencia, fuerza, coordinación, etc.) a través de ejercicios y dinámicas de disciplinas como tonificación, gimnasia de mantenimiento, GAP, HIIT, caminar, etc.

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 LINEA 3ª EDAD

Actividad de baile en grupo, donde se realizan coreografías de varios estilos, con las personas bailando agrupadas en filas.

