

OCTUBRE 2021 >> MAYO 2022

# PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL

**BARAÑAIN 2021-2022**

ESCUELAS DEPORTIVAS

---

ACTIVIDADES PARA JÓVENES Y ADULTOS/AS

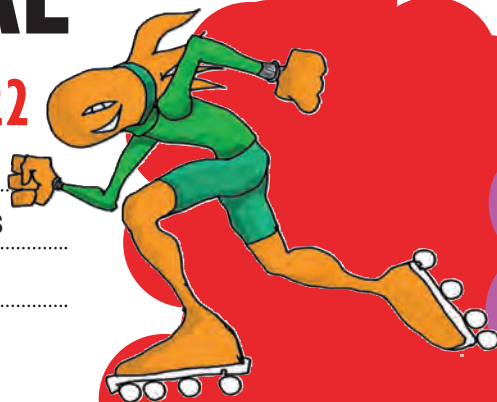
---

ACTIVIDADES PARA LA TERCERA EDAD

---



AYUNTAMIENTO DE BARAÑAIN  
BARAÑAINGO UDALA



## Calendario 2021-2022

▶ 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					

## Información del nuevo programa deportivo

El programa deportivo de este curso, tiene como objetivo ofrecer actividad físico-deportiva, pero manteniendo pautas y protocolos, que permitan nuevamente una actividad deportiva segura. Por ello de nuevo este año, la oferta deportiva será distinta en cuanto a organización, horarios, aforos, etc. Esperamos que al igual que el pasado curso, nos adaptemos a los cambios, ya que nuestro principal objetivo junto con el estrictamente deportivo, es preservar la salud y seguridad de las personas participantes, cumpliendo las normativas y protocolos de las autoridades competentes.

### Aforos

Este curso ampliamos la oferta deportiva, pero a su vez debemos mantener los aforos establecidos en los espacios deportivos y en las actividades. Por ello, para asegurarnos que el mayor número de personas pueden participar en la campaña deportiva, se han tomado estas medidas:

- En todas las actividades habrá un primer plazo de inscripción para personas empadronadas, en el que cada persona podrá inscribirse a una sola actividad (del 2 al 10 de septiembre). Posteriormente habrá otra fecha (13 de septiembre) en que se permita la inscripción a más de una actividad.
- Las personas de tercera edad solo podrán inscribirse a un máximo total de dos actividades.
- Para poder cumplir con los aforos establecidos, no se podrá permitir la realización de turnos en las actividades para personas jóvenes y adultas.

### Materiales deportivos

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 las instalaciones.

### Horarios actividades

La duración de las actividades deportivas será la siguiente:

- 60 minutos (50 clase + 10 limpieza individual de material y salida)
- 90 minutos (80 clase + 10 limpieza individual material y salida)

Esperamos disfrutéis de la actividad deportiva en este nuevo curso 2021/2022.

## 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

### Edición:

Área de Deporte  
del Ayuntamiento  
de Barañáin.

### Diseño y

maquetación:  
Heda Comunicación.

### Depósito legal:

NA1209-2021.



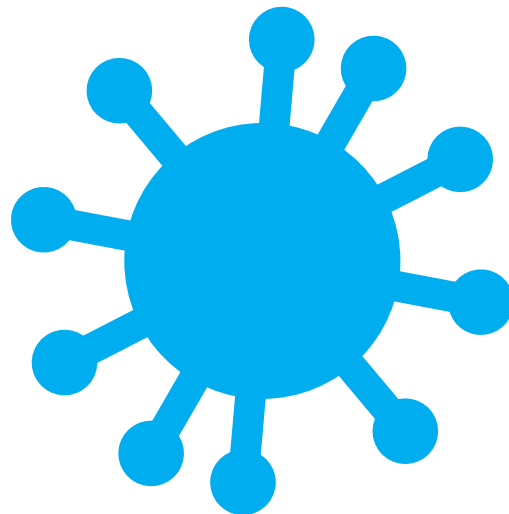
## COVID-19. Normas generales y nuevas pautas curso 21-22

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, y en el momento de 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.
- Las personas participantes en las actividades deportivas, deberán esperar en el exterior de las instalaciones, antes del acceso a la clase.
- 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.
- 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, debiendo dejar sus objetos personales en la zona donde se desarrolle su actividad.
- En aquellas actividades en que sea necesario, se deberá cambiar de calzado en la propia sala, antes de comenzar la actividad.
- 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.
- La oferta de actividades deportivas, podría verse modificada parcial o totalmente, en función de las medidas establecidas en cada momento por los órganos competentes, pudiendo también implicar ajustes organizativos, medidas adicionales o nuevas normativas.

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 monitoras responsables de cada grupo deportivo.



**ESPERAMOS VUESTRA COLABORACIÓN**



## Notas de interés

- 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.
- 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 inscribe, que resulte importante para el desarrollo de las actividades.

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

- ACTIVIDADES EN EL POLIDEPORTIVO: El acceso al recinto deportivo estará permitido solo a los/as participantes, no a los/las acompañantes.
- 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 27 de septiembre. Aquellas personas que no dispongan de tarjeta ciudadana, acudirán a la OAC del Ayuntamiento de Barañáin para solicitarla.
- Toda la información sobre los programas y actividades se puede consultar en la página web del Ayuntamiento [www.baranain.es](http://www.baranain.es) – [www.baranain.eus](http://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. 948 28 13 28. [oac@baranain.com](mailto:oac@baranain.com)

## Protección de datos

**Responsable de tratamiento:** Ayuntamiento de Barañáin Barañaingo Udala

**Finalidad:** Organización, gestión y control de cursos y programas deportivos para todas las edades.

Gestión del sistema de abonados/as a la zona fitness del polideportivo.

Gestión de alquileres, cesiones y reservas de instalaciones deportivas.

Colaboraciones y convenios con distintas entidades/asociaciones, en jornadas o programas deportivos.

**Derechos:** Tiene derecho a acceder, rectificar y suprimir los datos, así como otros derechos, dirigiéndose a las dependencias municipales. en correo [dpd@baranain.com](mailto:dpd@baranain.com)

**Más información:** Aviso de privacidad - Ayuntamiento de Barañáin/Barañaingo Udala ([baranain.es](http://baranain.es))

## Inscripción telefónica

>> 948 012 012

>> 012

Se atenderán  
3 inscripciones como  
máximo con cada llamada.

### DATOS A INDICAR TELFÓNICAMENTE Y/O PRESENCIALMENTE

- Código curso y horario
- Nombre y apellidos
- Fecha de nacimiento
- Dirección
- Nº de teléfono
- D.N.I.
- Tarjeta bancaria

PROGRAMA	FECHAS	HORARIO	PAGO
<b>SOLO PERSONAS EMPADRONADAS EN BARAÑÁIN UNA ACTIVIDAD POR PERSONA</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ESCUELAS DEPORTIVAS</li> <li>• ACTIVIDADES DEPORTIVAS JÓVENES Y ADULTOS/AS</li> <li>• ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA LA TERCERA EDAD</li> </ul>	Del 2 al 10 de septiembre	Lunes a viernes 8:00 a 18:00	Tarjeta en el momento de la llamada
<b>SOLO PERSONAS EMPADRONADAS EN BARAÑÁIN MÁS DE UNA ACTIVIDAD POR PERSONA (3ª edad: máximo total de 2 actividades por persona)</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ESCUELAS DEPORTIVAS</li> <li>• ACTIVIDADES DEPORTIVAS JÓVENES Y ADULTOS/AS</li> <li>• ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA LA TERCERA EDAD</li> </ul>	13 de septiembre	Lunes a viernes 8:00 a 18:00	Tarjeta en el momento de la llamada
<b>CUALQUIER PERSONA INTERESADA</b>			
<b>PARA TODOS LOS PROGRAMAS Y ACTIVIDADES</b>	14 de septiembre	Lunes a viernes 8:00 a 18:00	Tarjeta en el momento de la llamada

## Inscripción presencial

>> OAC

**Oficina de Atención Ciudadana**

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

**Tel.:** 948 281 328

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

PROGRAMA	FECHAS	HORARIO	PAGO
<b>CUALQUIER PERSONA INTERESADA</b>			
<b>PARA TODOS LOS PROGRAMAS Y ACTIVIDADES</b>	Del 21 al 24 de septiembre	Lunes a viernes 8:30 a 14:00	Pago mediante tarjeta o en metálico

# FITNESS MUSCULACIÓN



## ZONA FITNESS-MUSCULACIÓN EN EL POLIDEPORTIVO MUNICIPAL



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

### • SALA DE MUSCULACIÓN Y TONIFICACIÓN

Preparación de entrenamientos personalizados (gratuita).

Especializada en mantenimiento y tonificación.

Para personas de nivel principiante-medio, con mancuernas de hasta 28 Kg.

### • SALA CARDIOVASCULAR

Dotada de cintas de correr, elípticas, simuladores de escaleras, remos, bicicletas estáticas y plataforma vibratoria.

• SAUNA (masculina y femenina).

• VESTUARIOS (con ducha de cabina y taquillas).

### NUEVOS HORARIOS

De lunes a viernes,  
de 8:00 a 22:00 horas

Sábados, de 9:00 a 21:00 horas.

Domingos y festivos,  
de 9:00 a 13:00 horas.

### Horarios con monitor

Lunes y miércoles,

de 8:45 a 13:00 horas y de 17:45 a 22:00 horas.

Martes y jueves,  
de 12:45 a 18:00 horas.

Viernes, de 8:45 a 13:00 horas.

### Precio del servicio

• 32,85 € /mes empadronados/as.

• 47,55 € /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.
- En la Oficina de Atención Ciudadana (OAC), de lunes a viernes, de 8:30 a 14:00 horas.



## ESCUELAS DEPORTIVAS

**CURSO:** 1 de octubre de 2021 a 31 de mayo de 2022. **CUOTAS:** 73 €/curso empadronados/as y 122 €/curso no empadronados/as.

### GIMNASIA RÍTMICA

#### 6-10 AÑOS

**Lugar:** Polideportivo (pista central)

Código	Días	Horario	Edades
RIMJ18	Martes y jueves	18:00-18:50	6-10 años (11-15)

### KÁRATE

#### 6-14 AÑOS

**Lugar:** Polideportivo (sala de espejos/pista central)

Código	Días	Horario	Edades
KALX17	Lunes y miércoles	17:00-17:50	6-8 años (13-15)
KALX18	Lunes y miércoles	18:00-18:50	9-12 años (09-12)
KAMJ17	Martes y jueves	17:00-17:50	6-8 años (13-15)
KAMJ18	Martes y jueves	18:00-18:50	9-12 años (09-12)
KA3D16	Lunes, miércoles Viernes	16:00-16:50 17:00-17:50	13-14 años (07-08)

### RITMODANCE JUNIOR (baile, zumba, coreografías)

#### 11-15 AÑOS

**Lugar:** Polideportivo (sala espejos)

Código	Días	Horario	Edades
RDS11	Sábados	11:00-12:30	11-15 años (06-10)

### PATINAJE (artístico y velocidad)

#### 6-14 AÑOS

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

Código	Días	Horario	Edades
PAMJ17	Martes y jueves	17:00-17:50	6-8 años (13-15) aprende a patinar
PAMJ18	Martes y jueves	18:00-18:50	9-14 años (07-12) diferentes tipos de patinaje

### ATLETISMO

#### 7-16 AÑOS

**Lugar:** Pistas Atletismo (en el Polígono junto a Lagunak)

Código	Días	Horario	Edades
AT1	Lunes y miércoles	17:15-18:05	7-11 años (10-14)
AT2	Lunes y miércoles	17:15-18:05	12-13 años (08-09)
AT3	Martes y jueves	17:15-18:05	7-11 años. Euskera (10-14)
AT4	Martes y jueves	18:30-19:20	14-16 años. (05-07)
AT5	Martes y jueves	18:30-19:20	14-16 años. (05-07)

### JUDO

#### 5-16 AÑOS

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

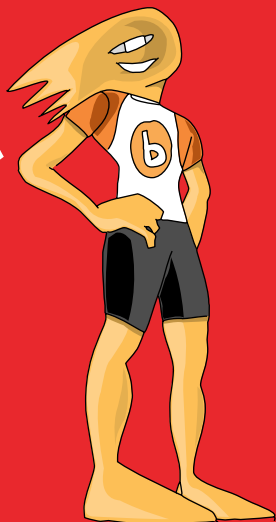
No abonados/as, solicitar acceso

Código	Días	Horario	Edades
JUMJ18	Martes y jueves	18:00-18:50	5-8 años (13-16)
JU4D19	Lunes, martes, miércoles y jueves	19:00-19:50	9 en adelante (05-12)

**GRUPO DE MAYORES:** los miércoles se trabajará otras modalidades de Combate y habilidades en defensa personal.



# JÓVENES ADULTOS/AS



## ACTIVIDADES JÓVENES Y ADULTOS/AS

### EDAD:

**A partir de 17 años:  
nacidos/as en el año 2004  
y anteriores** (excepto Kárate  
juvenil, de 15 a 30 años).

### CURSO:

- **Primer cuatrimestre:** 1 de octubre de 2021 a 31 de enero de 2022.
- **Segundo cuatrimestre:** 1 de febrero a 31 de mayo de 2022.
- **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 10 al 18 de enero de 2022.

### ACTIVIDADES CON MÁS DE 15 PERSONAS/GRUPO (20 MÁXIMO)

CUOTAS:	empadronados/as	no empadronados/as
1 sesión semanal	27,30 € / cuatrimestre	43,50 € / cuatrimestre
2 sesiones semanales	54,60 € / cuatrimestre	88,00 € / cuatrimestre
3 sesiones semanales	81,90 € / cuatrimestre	131,50 € / cuatrimestre

### GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

	Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
<b>Lugar:</b> Polideportivo (Sala de espejos)	GM3D9	Lunes, miércoles y viernes	09:00-09:50	81,90 €	131,50 €
	GMMJ9	Martes y jueves	09:00-09:50	54,60 €	88,00 €
<b>Lugar:</b> Polideportivo (cancha)	GMLX19	Lunes y miércoles	19:00-19:50	54,60 €	88,00 €
	GMMJ18	Martes y jueves	18:00-18:50	54,60 €	88,00 €
	GMMJ19	Martes y jueves	19:00-19:50	54,60 €	88,00 €

### ZUMBA

	Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
<b>Lugar:</b> Polideportivo (sala de espejos)	ZUMJ11	Martes y jueves	11:00-11:50	54,60 €	88,00 €
	ZULX21	Lunes y miércoles	21:00-21:50	54,60 €	88,00 €
	ZUMJ19	Martes y jueves	19:00-19:50	54,60 €	88,00 €
	ZUMJ20	Martes y jueves	20:00-20:50	54,60 €	88,00 €
	ZUSA9	Sábado	09:00-09:50	27,30 €	43,50 €
	ZUSA10	Sábado	10:00-10:50	27,30 €	43,50 €



## ACTIVIDADES JÓVENES Y ADULTOS/AS

### YOGA

**Lugar:** Casa de Cultura

Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
YOLX8	Lunes y miércoles	08:30-09:50	81,90 €	131,50 €
YOLX17	Lunes y miércoles	17:45-19:05	81,90 €	131,50 €
YOMJ17	Martes y jueves	17:45-19:05	81,90 €	131,50 €
YOMJ19	Martes y jueves	19:30-20:50	81,90 €	131,50 €
YOVI9	Viernes	09:30-10:50	40,95 €	65,75 €
YOMJ20	Martes y jueves	20:00-21:20	81,90 €	131,50 €

**Lugar:** Lagunak (sala de pilates)  
No abonados/as, solicitar acceso

### TONOFIT

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

TFMJ10	Martes y jueves	10:00-10:50	54,60 €	88,00 €
TFLX19	Lunes y miércoles	19:00-19:50	54,60 €	88,00 €
TFLX20	Lunes y miércoles	20:00-20:50	54,60 €	88,00 €
TFMJ21	Martes y jueves	21:00-21:50	54,60 €	88,00 €

### AEROPUMP

**Lugar:** Polideportivo (sala espejos)

APVI19	Viernes	19:00-19:50	27,30 €	43,50 €
--------	---------	-------------	---------	---------

### ESPALDA SANA

**Lugar:** Casa de Cultura

ESMJ9	Martes y jueves	09:00-09:50	54,60 €	88,00 €
ESLX19	Lunes y miércoles	19:15-20:05	54,60 €	88,00 €
ESLX20	Lunes y miércoles	20:15-21:05	54,60 €	88,00 €

### KÁRATE JUVENIL

De 15 a 30 años (1991-2006)

**Lugar:** Polideportivo (cancha y sala espejos)

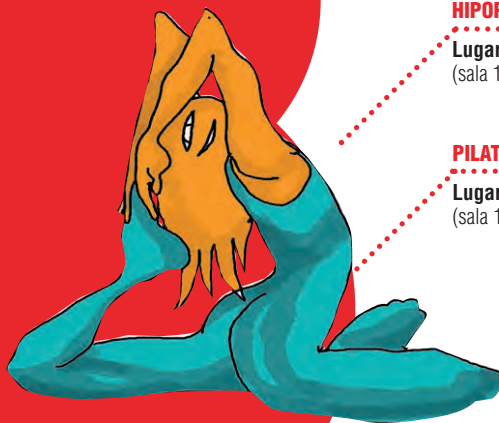
KA3DJU	Martes y jueves	19:00-19:50	81,90 €	131,50 €
	Viernes	18:00-18:50		

### ENTRENAMIENTO MEDIA -ALTA INTENSIDAD (HIIT)

**Lugar:** Polideportivo (sala espejos)

EIMJ8	Martes y jueves	08:00-08:50	54,60 €	88,00 €
-------	-----------------	-------------	---------	---------

# JÓVENES ADULTOS/AS



## ACTIVIDADES JÓVENES Y ADULTOS/AS

### EDAD:

A partir de 17 años:  
nacidos/as en el año  
2004 y anteriores.

### ACTIVIDADES CON UN MÁXIMO DE 12 PERSONAS/GRUPO

#### CUOTAS:

1 sesión semanal  
2 sesiones semanales

#### empadronados/as

51,60 € / cuatrimestre  
102,20 € / cuatrimestre

#### no empadronados/as

82,50 € / cuatrimestre  
163,00 € / cuatrimestre

### GINNASIA HIPOPRESIVA

Lugar: Polideportivo  
(sala 1ª planta)

Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
HILX12	Lunes y miércoles	12:00-12:30	51,60 €	82,50 €
HILX18	Lunes y miércoles	18:00-18:30	51,60 €	82,50 €

### PILATES

Lugar: Polideportivo  
(sala 1ª planta)

Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
PILX9	Lunes y miércoles	09:00-09:50	102,20 €	163,00 €
PILX10	Lunes y miércoles	10:00-10:50	102,20 €	163,00 €
PIMJ9	Martes y jueves	09:00-09:50	102,20 €	163,00 €
PIMJ15	Martes y jueves	15:00-15:50	102,20 €	163,00 €
PILX18	Lunes y miércoles	18:45-19:35	102,20 €	163,00 €
PIMJ17	Martes y jueves	17:00-17:50	102,20 €	163,00 €
PIMJ18	Martes y jueves	18:00-18:50	102,20 €	163,00 €
PIMJ19	Martes y jueves	19:00-19:50	102,20 €	163,00 €
PIMJ20	Martes y jueves	20:00-20:50	102,20 €	163,00 €

### HIPOPILATES (hipopresivos+pilates)

Lugar: Polideportivo  
(sala 1ª planta)

Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
HPLX11	Lunes y miércoles	11:00-11:50	102,20 €	163,00 €
HPLX17	Lunes y miércoles	17:00-17:50	102,20 €	163,00 €

### TRX (entrenamiento en suspensión)

Lugar: Polideportivo  
(sala 1ª planta)

Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
TRXX20	Miércoles	20:00-20:50	51,60 €	82,50 €
TRXX21	Miércoles	21:00-21:50	51,60 €	82,50 €

## ACTIVIDADES 3ª EDAD

### EDAD:

A partir de 65 años:  
nacidos/as en el año 1956 y  
anteriores

### CURSO:

1 de octubre de 2021 a 31 de mayo de 2022

### CUOTAS:

- Empadronados/as: 38,50 € / curso
- No empadronados/as: 73 € / curso

### ACTIVIDADES CON UN MÁXIMO DE 20 PERSONAS/GRUPO

La inscripción estará limitada a un máximo de 2 actividades por persona

#### GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Lugar:	Código	Días	Horario
Polideportivo	GMLX10	Lunes y miércoles	10:00-10:50
		(Grupo de GIMNASIA SUAVE)	
	GMLX11	Lunes y miércoles	11:00-11:50
	GMLX12	Lunes y miércoles	12:00-12:50
	GMLX17	Lunes y miércoles	17:00-17:50
	GMMJ11	Martes y jueves	11:00-11:50
	GMMJ12	Martes y jueves	12:00-12:50

#### YOGA

Lugar: Casa de Cultura

Código	Días	Horario
YOLX10	Lunes y miércoles	10:00-10:50
YOLX11	Lunes y miércoles	11:00-11:50
YOLX12	Lunes y miércoles	12:00-12:50
YOLX16	Lunes y miércoles	16:30-17:20
YOMJ11	Martes y jueves	11:00-11:50
YOMJ12	Martes y jueves	12:00-12:50
YOMJ16	Martes y jueves	16:30-17:20

#### PILATES

Lugar:	Código	Días	Horario
Polideportivo (sala de espejos)	PIMJ12	Martes y jueves	12:00-12:50
	PIMJ16	Martes y jueves	16:00-16:50
	PILX13	Lunes y miércoles	13:00-13:50
Casa de Cultura	PIMJ10	Martes y jueves	10:00-10:50

#### BAILE DEPORTIVO EN LÍNEA

Lugar:	Código	Días	Horario	
Polideportivo (sala de espejos)	BDV12	Viernes	12:00-13:20	GRUPO MEDIO
	BDV15	Viernes	15:30-16:50	GRUPO AVANZADO
	BDMA13	Martes	13:00-14:20	GRUPO INICIACIÓN



MÁS DE 60 TIK GORA  
ACTIVIDADES PARA MEJORAR  
SU CALIDAD DE VIDA

El programa de mantenimiento físico y actividades de bienestar | Colaboran además con nosotros:  
el Ayuntamiento de Pasaia y el Ayuntamiento de Pasaia de la Sierra

Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

# DEPORTES

En el Ayuntamiento de Barañáin, en el polideportivo municipal y en la página web [www.baranain.es](http://www.baranain.es), tenemos a su disposición fichas informativas para su consulta, con la descripción y objetivos de todas las actividades deportivas.

## 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.

**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.

**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.

**ENTRENAMIENTO MEDIA-ALTA INTENSIDAD (HIIT):** Entrenamiento media/alta intensidad (HIIT) es una actividad completa y funcional con dos premisas básicas: intensidad y descansos cortos. Un escalón más en tu entrenamiento, ideal para mejorar tus capacidades físicas (está dirigido a aquellas personas preparadas físicamente).

**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.

### 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.

**HIPOPILATES:** Actividad suma de actividades, que combina ejercicios tanto de la gimnasia Hipopresiva como del Pilates con el objetivo de mejorar la postura y fortalecer abdominal, espalda y suelo pélvico.

**TRX:** Entrenamiento en suspensión, basado en el peso corporal y utilizando unas cintas de amarre.

**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.