

# DEPORTES

## Dirección:

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

## Técnica municipal:

Inés Ocáriz 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:** 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). También se pueden utilizar en días laborables por la mañana, previo abono de 1 €/persona /día (personas empadronadas) y 3€/persona/día (no empadronadas).



# ESCUELAS DEPORTIVAS

**CURSO:** 1 de octubre de 2018 a 31 de mayo de 2019. **CUOTAS:** 72 €/curso empadronados/as y 120 €/curso no empadronados/as.

## GIMNASIA RÍTMICA

Código	Días	Horario	Edades
RIMJ18	Martes y jueves	18:00-19:00	5-9 años (09-13)

**5-9 AÑOS**

**Lugar:** Polideportivo (pista central)

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

Código	Días	Horario	Edades
RDX16	Miércoles	16:00-17:30	10-16 años (02-08)

**10-16 AÑOS**

**Lugar:** Polideportivo (sala 1ª planta)

## PATINAJE (artístico y velocidad)

Código	Días	Horario	Edades
PAMJ17	Martes y jueves	17:00-18:00	5-7 años (11-13)

**5-14 AÑOS**

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

Código	Días	Horario	Edades
PAMJ18	Martes y jueves	18:00-19:00	8-14 años (04-10)

diferentes tipos de patinaje

## KÁRATE

Código	Días	Horario	Edades
KALX17	Lunes y miércoles	17:00-18:00	6-9 años (09-12)

**6-14 AÑOS**

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

Código	Días	Horario	Edades
KALX18	Lunes y miércoles	18:00-19:00	10-12 años (06-08)
KAMJ17	Martes y jueves	17:00-18:00	6-9 años (09-12)
KAMJ18	Martes y jueves	18:00-19:00	10-12 años (06-08)
KA3D16	Lunes, miércoles Viernes	16:00-17:00 17:00-18:00	13-14 años (04-05)

## ATLETISMO

Código	Días	Horario	Edades
AT1	Lunes y miércoles	17:15-18:15	7-11 años (07-11)

**7-16 AÑOS**

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

Código	Días	Horario	Edades
AT2	Lunes y miércoles	17:15-18:15	12-13 años (05-06)
AT3	Martes y jueves	17:15-18:15	7-11 años. Euskera (07-11)
AT4	Martes y jueves	18:30-19:30	mayores de 13 años (02-04)

## JUDO

Código	Días	Horario	Edades
JUMJ18	Martes y jueves	18:00-19:00	5-8 años (10-13)

**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 (02-09)

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

## GIMNASIA ARTÍSTICA / ACROBACIAS

Código	Días	Horario	Edades
GALX17	Lunes y miércoles	17:00-18:00	6-8 años (10-12)

**6-16 AÑOS**

**Lugar:** Polideportivo (pista central)

Código	Días	Horario	Edades
GALX18	Lunes y miércoles	18:00-19:00	A partir de 9 años (02-09)

## PELOTA

Código	Días	Horario	Edades
PE3D16	Lunes y miércoles Jueves	17:00-17:45 17:00-18:00	6-7 años (11-12)

**6-16 AÑOS**

**Lugar:** Lagunak (Frontón Retegui)  
No abonados/as, solicitar acceso

Código	Días	Horario	Edades
PE3D17	Lunes y miércoles Jueves	17:45-18:30 17:00-18:00	8-9 años (09-10)

Código	Días	Horario	Edades
PE3D18	Lunes y miércoles Jueves	18:30-19:15 18:00-19:00	10-12 años (06-08)

Código	Días	Horario	Edades
PE3D19	Lunes y miércoles Jueves	19:15-20:00 18:00-19:00	13-14 años (04-05)

Código	Días	Horario	Edades
PEMJ19	Martes y jueves	19:00-20:00	15-16 años (02-03)

## NOUEVO AJEDREZ

Código	Días	Horario	Edades
AJLU17	Lunes	17:00-18:00	6 a 7 años (11-12)

**6-11 AÑOS**

**Lugar:** Colegio los Saucos (aula)

Código	Días	Horario	Edades
AJLX18	Lunes y miércoles	18:00-19:00	8 a 11 años (07-10)

## ACTIVIDADES JÓVENES Y ADULTOS/AS

### EDAD:

A partir de 17 años:  
nacidos/as en el año 2001  
y anteriores (excepto Kárate  
juvenil, de 15 a 30 años).

### CURSO:

- **Primer cuatrimestre:** 1 de octubre de 2018 a 31 de enero de 2019.
- **Segundo cuatrimestre:** 1 de febrero a 31 de mayo de 2019.
- **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 2019.

### 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

	Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
<b>Lugar:</b> Polideportivo (Sala de espejos)	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 €

### ZUMBA

	Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
<b>Lugar:</b> Polideportivo (sala de espejos)	<b>NUEVO</b> ZUMA10	Martes	10:00-11:00	27 €	43 €
	ZUMJ11	Martes y jueves	11:00-12:00	54 €	87 €
	ZUVI11	Viernes	11:00-12:00	27 €	43 €
	ZULU15	Lunes	15:00-16:00	27 €	43 €
	ZULU21	Lunes	21:00-22:00	27 €	43 €
<b>NUEVO</b>	ZUMA20	Martes	20:00-21:00	27 €	43 €
	ZUMJ21	Martes y jueves	21:00-22:00	54 €	87 €
	ZUJU 19	Jueves	19:00-20:00	27 €	43 €
	ZUSA 10	Sábado	10:00-11:00	27 €	43 €

## ACTIVIDADES JÓVENES Y ADULTOS/AS

### YOGA

	Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
<b>Lugar:</b> Lagunak (sala tatami) No abonados/as, solicitar acceso	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	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)	GAVI19	Viernes	19:00-20:00	27 €	43 €

### ESPALDA SANA

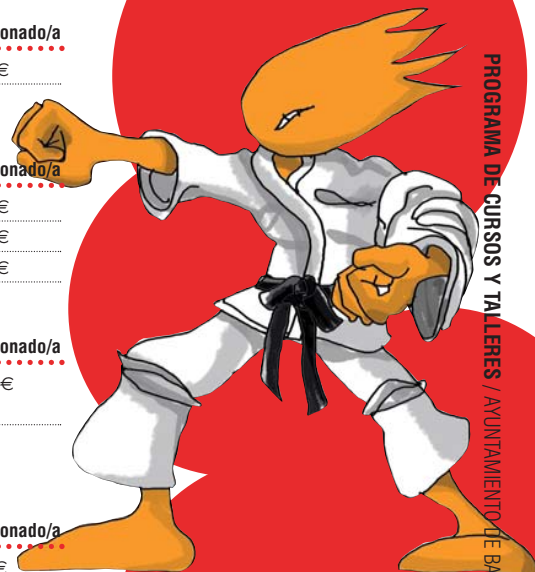
	Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
<b>Lugar:</b> Casa de Cultura	ESMJ9	Martes y jueves	9:00-10:00	54 €	87 €
	ESLX19	Lunes y miércoles	19:15-20:15	54 €	87 €
	ESLX20	Lunes y miércoles	20:15-21:15	54 €	87 €

### KÁRATE JUVENIL

	Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
De 15 a 30 años (1988-2003)	KA3DJU	Martes y jueves	19:00-20:00	81 €	130 €
		Viernes	18:00-19:00		
<b>Lugar:</b> Polideportivo (cancha y sala espejos)					

### TONOFIT

	Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
<b>Lugar:</b> Polideportivo (Sala de espejos)	TFV110	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 €
	TFSA9	Sábado	9:00-10:00	27 €	43 €
	<b>NUEVO</b>				



# DEPORTES

## GIMNASIA HIPOPRESIVA, PILATES, HIPOPILATES Y TRX

(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 2001 y anteriores

## ACTIVIDADES JÓVENES Y ADULTOS/AS

### AEROPUMP

	Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
<b>Lugar:</b> Polideportivo (sala espejos)	<b>NUEVO</b> APJU10	Jueves	10:00-11:00	27 €	43 €
	APMA19	Martes	19:00-20:00	27 €	43 €
	<b>NUEVO</b> APJU20	Jueves	20:00-21:00	27 €	43 €
	<b>NUEVO</b> APSA11	Sábado	11:00-12:00	27 €	43 €

### GIMNASIA HIPOPRESIVA

	Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
<b>Lugar:</b> Polideportivo (sala 1ª planta)	HILX12	Lunes y miércoles	12:00-12:30	51 €	81 €
	HILX18	Lunes y miércoles	18:30-19:00	51 €	81 €

### 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> PILX10	Lunes y miércoles	10:00-11:00	101 €	161 €
	PIJU9	Jueves	9:00-10:00	51 €	81 €
	PIMJ15	Martes y jueves	15:00-16:00	101 €	161 €
	PIMJ17	Martes y jueves	17:00-18:00	101 €	161 €
	PIMJ18	Martes y jueves	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 €

### HIPOPILATES (hipopresivos+pilates)

	Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
<b>Lugar:</b> Polideportivo (sala 1ª planta)	HPLX11	Lunes y miércoles	11:00-12:00	101 €	161 €
	HPLX17	Lunes y miércoles	17:30-18:30	101 €	161 €

### TRX (entrenamiento en suspensión)

	Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
<b>Lugar:</b> Polideportivo (sala 1ª planta)	TRXX20	Miércoles	20:00-21:00	51 €	81 €
	TRXX21	Miércoles	21:00-22:00	51 €	81 €

# ACTIVIDADES 3ª EDAD

## EDAD:

A partir de 65 años:  
nacidos/as en el año 1953 y  
anteriores

## CURSO:

1 de octubre de 2018 a 31 de mayo de 2019

## CUOTAS:

- Empadronados/as: 38 € / curso
- No empadronados/as: 72 € / curso

### GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Lugar: Polideportivo

Código	Días	Horario
GMLX10	Lunes y miércoles	10:00-11:00
(Grupo de GIMNASIA SUAVE)		
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

### 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

Lugar: Polideportivo  
(sala de espejos)

Código	Días	Horario
PIMJ12	Martes y jueves	12:00-13:00
PIMJ16	Martes y jueves	16:00-17:00
<b>NUEVO</b> PILX11	Lunes y miércoles	13:00-14:00
PIMJ10	Martes y jueves	10:00-11:00

Lugar: Casa de Cultura

### BAILE DEPORTIVO EN LÍNEA

Lugar: Polideportivo  
(sala de espejos)

Código	Días	Horario	
BDV12	Viernes	12:00-13:30	GRUPO MEDIO
BDV15	Viernes	15:30-17:00	GRUPO AVANZADO
<b>NUEVO</b> BDMA13	Martes	13:00-14:30	GRUPO INICIACIÓN



## CUOTAS:

### BALONCESTO

- **Nacidos/as en: 2011, 2010 y 2009**
  - Escuela deportiva Ayuntamiento empadronados: 72 €
  - Escuela deportiva Ayuntamiento no empadronados: 120 €
- **Nacidos/as entre 2008 y 2003**
  - Escuela deportiva Ayuntamiento empadronados + cuota deportiva Lagunak: 152 €
  - Escuela deportiva Ayuntamiento no empadronados + cuota deportiva Lagunak: 200 €

### BALONMANO Y HOCKEY

- **Nacidos/as entre 2011 y 2003**
  - Escuela deportiva Ayuntamiento empadronados + cuota deportiva Lagunak: 152 €
  - Escuela deportiva Ayuntamiento no empadronados + cuota deportiva Lagunak: 200 €

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 31 de agosto al 14 de septiembre, en el caso de las personas empadronadas en Barañáin, así como los abonados/as a Lagunak.

Las personas no abonadas y no empadronadas acudirán del 31 de agosto al 14 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: 19:15-20:15	2009 al 2011	masculino y femenino
<b>Lugar:</b> Lagunak (Patinódromo)	Lunes y miércoles: 17:30-19:00 / viernes: 19:15-20:15	2007 al 2008	masculino y femenino
No abonados/as, solicitar acceso	Lunes y miércoles: 19:00-20:30 / viernes: 20:15-21:15	2003 al 2006	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	2009-2011
<b>Lugar:</b>	PRE MINI MIXTO	Martes y viernes 18:00-19:15 / jueves 17:30-19:00	2008
Polideportivo,	MINI A MIXTO	Martes 19:15-20:45 / jueves 18:00-19:30 / viernes 18:30-20:00	2007
Colegio Eulza y	MINI B MIXTO	Lunes 18:00-19:00 / miércoles 16:00-17:00 / viernes 18:30-20:00	2007
Pol. Lagunak	INFANTIL FEMENINO A	Martes 17:30-19:00 / miércoles 18:00-20:00 / viernes 16:30-18:30	2005-2006
No abonados/as,	INFANTIL FEMENINO B	Lunes y miércoles 18:00-19:30 / viernes 19:15-20:45	2005-2006
solicitar acceso	INFANTIL MASCULINO	Lunes y miércoles 19:15-20:45 / viernes 16:30-18:00	2005-2006
	CADETE FEMENINO A	Lunes 17:30-19:00 / martes 16:30-18:00 / jueves 16:30-18:00	2003-2004
	CADETE MASCULINO A	Lunes, martes y jueves 16:30-18:00	2003
	CADETE MASCULINO B	Lunes y jueves 19:00-20:30 / martes 18:00-19:30	2004

BALONMANO	Categoría	Días y horarios	Año nacimiento
<b>7-15 AÑOS</b>	PREALEVÍN FEM. Y MASC.	Martes y jueves 17:30-18:30	2009-2011
<b>Lugar:</b>	ALEVÍN FEM. Y MASC.	Martes y jueves 17:30-18:30 / viernes 18:00-19:15	2007-2008
Patinódromo	INFANTIL FEM. Y MASC.	Martes y jueves 18:30-20:00 / viernes 16:30-18:00	2005-2006
Lagunak,	CADETE FEM. Y MASC.	Martes y jueves 20:00-21:30 / viernes 16:30-18:00	2003-2004
Pol. Lagunak.			

No abonados/as, solicitar acceso

## 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/as 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 extraviarse.

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 Infocal. 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 24 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 crean, 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 cumplir 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.

**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

**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

**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.

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

**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.

**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.

**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.

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.