

Dirección:

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

Técnica municipal:

Inés Ocáriz Mauleón

Oficial administrativo:

Anjel Irureta Nemours

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:

- 31,50€ /mes empadronados.
- 46,00€ /mes no empadronados (siempre que haya disponibilidad de plazas).

- INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN:

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



PISTAS DE ATLETISMO

NUEVAS PISTAS DE ATLETISMO SITUADAS EN EL POLÍGONO (junto a Lagunak).

- 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 2015 a 31 de mayo de 2016.

CUOTAS: 72 € /curso empadronados/as y 108 € /curso no empadronados/as.

GIMNASIA RÍTMICA

Código	Horario	Edades
5-16 AÑOS RILX18	Lun. y Miér. / 18:00-19:00 h	10 años en adelante (99-05)
Lugar: Polideportivo (pista central)	RIMJ17 Mar. y Juev. / 17:00-18:00 h	7, 8 y 9 años (06-08)
	RIMJ18 Mar. y Juev. / 18:00-19:00 h	5 y 6 años (09-10)

PATINAJE

Código	Horario	Edades
5-11 AÑOS PAMJ17	Mar. y Juev. / 17:00-18:00 h	5-7 años (08-10)
Lugar: Colegio Saucos (pista cubierta)	PAMJ18 Mar. y Juev. / 18:00-19:00 h	8-11 años (04-07)

KÁRATE

Código	Horario	Edades
6-16 AÑOS KALX17	Lun. y Miér. / 17:00-18:00 h	6 a 9 años (06-09)
Lugar: Polideportivo (sala de espejos)	KALX18 Lun. y Miér. / 18:00-19:00 h	10 a 13 años (02-05)
	KAMJ17 Mar. y Juev. / 17:00-18:00 h	6 a 9 años (06-09)
	KAMJ18 Mar. y Juev. / 18:00-19:00 h	10 a 13 años (02-05)
	KA3D19 Lun. y Miér. / 19:00-20:00 h y Vier. / 17:00-18:00 h	14-16 años (99-01)

ATLETISMO

Código	Horario	Edades
7-16 AÑOS AT1	Lun. y Miér. / 17:15-18:15	7-11 años (04-08)
Lugar: Nuevas Pistas Atletismo (en el Polígono junto a Lagunak, trasera de los asadores)	AT2 Lun. y Miér. / 17:15-18:15	12-13 años (02-03)
	AT4 Mar. y Juev. / 17:15-18:15	7-11 años. Euskera (04-08)
	AT5 Mar. y Juev. / 17:15-18:15	12-13 años (02-03)
	AT6 Mar. y Juev. / 18:30-19:30	mayores de 13 años (99-01)

GIMNASIA ARTÍSTICA / ACROBACIAS

Código	Horario	Edades
6-16 AÑOS GALX17	Lun. y Miér. / 17:00-18:00 h	6 a 16 años (99-09)
Lugar: Polideportivo (pista central)		

JUDO

Código	Horario	Edades
5-16 AÑOS JUMJ18	Mar. y Juev. / 18:00-19:00 h	5-8 años (07-10)
Lugar: Lagunak (sala de tatami)	JU4D19 Lun, Mar, Miér y Juev / 19:00-20:00 h	9 en adelante (99-06)
NO ABONADOS/AS, SOLICITAR ACCESO		

PELOTA

Código	Horario	Edades
6-16 AÑOS PE2D17	Miér 16:30-17:00 h Juev 17:00-17:30 h	6-7 años (08-09)
Lugar: Lagunak (Frontón Retegui)	PE3D17 Lun, Miér y Juev / 17:00-18:00 h	8-9 años (06-07)
NO ABONADOS/AS, SOLICITAR ACCESO	PE3D18 Lun, Miér y Juev / 18:00-19:00 h	10-13 años (02-05)
	PE3D19 Lun, Miér y Juev / 19:00-20:00 h	14-16 años (99-01)

PSICOMOTRICIDAD DEPORTIVA

Código	Horario	Edades
4-6 AÑOS PSIX16	Miércoles / 16:00-17:30 h	4-6 años Inglés (09-11)
Lugar: Polideportivo (pista central)		

JUEGOS PREDEPORTIVOS

Código	Horario	Edades
6-8 AÑOS JPMJ18	Mar. y Juev. / 18:00-19:00 h	6-8 años Inglés (07-09)
Lugar: Polideportivo (pista central)		



ACTIVIDADES JÓVENES Y ADULTOS/AS

EDAD:

A partir de 17 años: nacidos/as en el año 1998 y anteriores (excepto Kárate juvenil de 17 a 30 años).

CURSO:

PRIMER CUATRIMESTRE: 1 de octubre de 2015 a 31 de enero de 2016.

SEGUNDO CUATRIMESTRE: 1 de febrero a 31 de mayo de 2016.

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 11 al 18 de enero de 2016.

ACTIVIDADES CON MAS DE 15 PERSONAS/GRUPO:

CUOTAS:	empadronados/as	no empadronados/as
1 sesión semanal	27 € / cuatrimestre	43 € / cuatrimestre
2 sesiones semanales	54 € / cuatrimestre	87 € / cuatrimestre
3 sesiones semanales	81 € / cuatrimestre	130 € / cuatrimestre

GINNASIA DE MANTENIMIENTO

	Código	Horario	Cuota empadronado/a	Cuota no empadronado/a
Lugar: Polideportivo (sala de Espejos)	GMM3D9	Lunes, miércoles y viernes / 9:00-10:00 h	81€	130€
	GMMJ9	Martes y jueves / 9:00-10:00 h	54€	87€
Lugar: Polideportivo (cancha)	GMLX19	Lunes y miércoles / 19:00-20:00 h	54€	87€
	GMMJ18	Martes y jueves / 18:00-19:00 h	54€	87€
	GMMJ19	Martes y jueves / 19:00-20:00 h	54€	87€
	GMMJ20	Martes y jueves / 20:00-21:00 h	54€	87€

AEROBIC

	Código	Horario	Cuota empadronado/a	Cuota no empadronado/a
Lugar: Polideportivo (sala de Espejos)	AEJU11	Jueves / 11:00-12:00 h	27€	43€
	AEMJ19	Martes y jueves / 19:00-20:00 h	54€	87€
	AEMJ20	Martes y jueves / 20:00-21:00 h	54€	87€

ACTIVIDADES JÓVENES Y ADULTOS/AS

EDAD: A partir de 17 años: nacidos/as en el año 1998 y anteriores (excepto Karate juvenil de 17 a 30 años).

YOGA

	Código	Horario	Cuota empadronado/a	Cuota no empadronado/a
Lugar: Lagunak (sala tatami) NO ABONDADOS/AS, SOLICITAR ACCESO	YOMJ9	Martes y jueves / 9:30-11:00 h	81€	130€
	YOMJ11A	Martes y jueves / 11:00-12:30 h	81€	130€
	YOMJ20	Martes y jueves / 20:00-21:30 h	81€	130€
Lugar: Casa de Cultura	YOLX17	Lunes y miércoles / 17:45-19:15 h	81€	130€
	YOMJ18	Martes y jueves / 18:00-19:30 h	81€	130€
	YOMJ19	Martes y jueves / 19:30-21:00 h	81€	130€

PATINAJE EN LÍNEA

	Código	Horario	Cuota empadronado/a	Cuota no empadronado/a
Lugar: Colegio los Sauces (pista cubierta)	PASA10	Sábados / 10:00-12:00 h	54€	87€

TONOFIT

	Código	Horario	Cuota empadronado/a	Cuota no empadronado/a
Lugar: Polideportivo (sala de Espejos)	TFVI10	Viernes / 10:00-11:00 h NUEVO	27€	43€
	TFMJ15	Martes y jueves / 15:00-16:00 h	54€	87€
	TFLX19	Lunes y miércoles / 19:00-20:00 h	54€	87€
	TFLX20	Lunes y miércoles / 20:00-21:00 h	54€	87€
	TFX21	Miércoles / 21:00-22:00 h NUEVO	27€	43€
	TFVI20	Viernes / 20:00-21:00 h	27€	43€

GAP

	Código	Horario	Cuota empadronado/a	Cuota no empadronado/a
Lugar: Polideportivo (sala de Espejos)	GAMJ10	Martes y jueves / 10:00-11:00 h	54€	87€
	GAVI19	Viernes / 19:00-20:00 h	27€	43€





ACTIVIDADES JÓVENES Y ADULTOS/AS

EDAD: A partir de 17 años: nacidos/as en el año 1998 y anteriores (excepto Karate juvenil de 17 a 30 años).

ESPALDA SANA	Código	Horario	Cuota empadronado/a	Cuota no empadronado/a
Lugar: Casa de Cultura	ESMJ9	Martes y jueves / 9:00-10:00 h	54€	87€
	ESLX19	Lunes y miércoles / 19:15-20:15 h NUEVO	54€	87€
	ESLX20	Lunes y miércoles / 20:15-21:15 h	54€	87€
	ESVI18	Viernes / 18:00-19:00 h	27€	43€

KÁRATE (de 17 a 30 años / 1985-1998)

JUVENIL	Código	Horario	Cuota empadronado/a	Cuota no empadronado/a
Lugar: Polideportivo (cancha y sala de Espejos)	KA3DJU	Martes y jueves / 19:00-20:00 h y viernes / 18:00-19:00 h	81€	130€

ZUMBA	Código	Horario	Cuota empadronado/a	Cuota no empadronado/a
Lugar: Polideportivo (sala de Espejos)	ZUMA11	Martes / 11:00-12:00 h NUEVO	27€	43€
	ZUVI11	Viernes / 11:00-12:00 h	27€	43€
	ZULU15	Lunes / 15:00-16:00 h NUEVO	27€	43€
	ZULU21	Lunes / 21:00-22:00 h NUEVO	27€	43€
	ZUMJ21	Martes y jueves / 21:00-22:00 h	54€	87€

GIMNASIA HIPOPRESIVA

Lugar: Polideportivo (sala 1ª planta)	Código	Horario	Cuota empadronado/a	Cuota no empadronado/a
	HILX11	Lunes y miércoles / 11:00-11:30 h	51€	81€
	HILX18	Lunes y miércoles / 18:00-18:30 h	51€	81€
	HILX19	Lunes y miércoles / 18:30-19:00 h NUEVO	51€	81€
	HIMJ 21	Martes y jueves / 21:20-21:50 h NUEVO	51€	81€

PILATES

Lugar: Polideportivo (sala 1ª planta)	Código	Horario	Cuota empadronado/a	Cuota no empadronado/a
	PILX9	Lunes y miércoles / 9:00-10:00 h	101€	161€
	PIMJ19	Martes y jueves / 19:15-20:15 h	101€	161€
	PIMJ20	Martes y jueves / 20:15-21:15 h	101€	161€

NUEVO

ACTIVIDADES CON UN MÁXIMO DE 15 PERSONAS/GRUPO GIMNASIA HIPOPRESIVA Y PILATES

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

ACTIVIDADES 3ª EDAD

EDAD: A partir de 60 años (Nacidos/as en 1955 y anteriores)

CURSO:

1 de octubre de 2015
a 31 de mayo de 2016

CUOTAS:

Empadronados/as
38 €/curso

No empadronados/as
59 €/curso

GINNASIA DE MANTENIMIENTO

Lugar: Polideportivo

Código	Horario
GMLX10	Lunes y miércoles / 10:00-11:00 h (Grupo de GIMNASIA SUAVE)
GMLX11	Lunes y miércoles / 11:00-12:00 h
GMLX12	Lunes y miércoles / 12:00-13:00 h
GMLX16	Lunes y miércoles / 16:00-17:00 h (Grupo de GIMNASIA SUAVE) NUEVO
GMLX17	Lunes y miércoles / 17:00-18:00 h
GMMJ11	Martes y jueves / 11:00-12:00 h
GMMJ12	Martes y jueves / 12:00-13:00 h

YOGA

Lugar:
Casa de Cultura

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

PILATES

Lugar: Polideportivo
(sala de espejos)

Lugar: Casa de Cultura

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

BAILE DEPORTIVO EN LÍNEA

Lugar: Polideportivo
(sala de espejos)

Código	Horario
BDV12	Viernes / 12:00-13:30 h
BDV15	Viernes / 15:30-17:00 h NUEVO





BALONCESTO - BALONMANO - HOCKEY SOBRE PATINES

La inscripción en estas escuelas deportivas se hará llamando al teléfono 012 del 31 de agosto al 12 de septiembre, en el caso de los abonados/as a Lagunak y del 14 al 19 de septiembre, para los empadronados/as en Barañáin, no abonados/as a Lagunak. Las personas no abonadas y no empadronadas acudirán a partir del día 28 de septiembre a la oficina de deportes de Lagunak. 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. Mas información, en el S.M. Lagunak, tel. 948 181233 o www.lagunak.org

HOCKEY SOBRE PATINES (7-15 años)

Lugar: Lagunak (Patinódromo)

NO ABONADOS/AS, SOLICITAR ACCESO

Horario

Lunes y miércoles 17:45-19:00 h, viernes 19:15-20:15 h

Lunes y miércoles 19:15-20:30 h, viernes 20:15-21:15 h

Edad

Años 02 - 08

Años 00 - 01

Sexo

Masc y Fem

Masc y Fem

BALONCESTO (7-15 años)

Lugar: Polideportivo Colegio Eulza Polideportivo Lagunak

NO ABONADOS/AS, SOLICITAR ACCESO

Horario

Lunes 18:00 - 19:00 h, miércoles 16:00 - 17:00 h, viernes 17:30-19:00 h

Lunes 19:00-20:30 h, miércoles 18:30-20:00 h, viernes 18:45-20:15 h

Miércoles 16:00-17:00 h, viernes 17:30-19:00 h

Lunes 18:00-19:30 h, martes 19:15-20:30 h, viernes 17:30-19:00 h

Martes 19:15-20:30 h, miércoles 19:15-20:45 h, viernes 18:00-19:30 h

Lunes 17:30-19:00 h, martes 17:45-19:30 h, jueves 18:30-20:15 h

Lunes 19:00-20:30 h, miércoles 17:30-19:15 h, viernes 19:00-20:15 h

Lunes 17:00-19:30 h, martes 17:30-19:30 h, jueves 16:30-18:00 h

Lunes 18:00-19:30 h, martes 16:30-18:00 h, jueves 19:00-20:30 (Gr A)

Lunes 16:30-18:00 h, martes 16:30-18:00 h, viernes 19:15-20:45 (Gr B).

Edad

Años 06-08

Años 05

Años 04-05

Años 04

Años 03-4

Años 03

Años 02

Años 02

Años 00-01

Años 00-01

Sexo

Masc y Fem

Fem

Masc

Fem

Masc

Fem

Masc

Fem

Fem

Fem

BALONMANO (7-15 años)

Lugar: Lagunak (Patinódromo), Polideportivo Municipal, Polideportivo Lagunak

NO ABONADOS/AS, SOLICITAR ACCESO

Horario

Martes y jueves 17:00-18:30 h y viernes 17:45-19:00 h

Martes 18:30-20:00 h, jueves 17:00-19:00 h y viernes 16:30-17:45 h

Martes y jueves 18:30-20:00 h y viernes 17:00-18:30 h

Martes y jueves 20:00-21:30 h y viernes 17:00-18:30 h

Martes 19:30-20:45 h, miércoles 20:00-21:15 h y viernes 20:15-21:15 h

Edad

Años 04-08

Años 02-03

Años 02-03

Años 00-01

Años 00-01

Sexo

Masc y Fem

Masc

Fem

Masc

Fem



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 las escuelas deportivas a los equipos de Lagunak estará supeditado a la aceptación de los mismos por parte del S.M.

ACTIVIDADES EN EL POLIDEPORTIVO

El acceso al recinto deportivo estará permitido solo a los/as participantes, no a los acompañantes.

Para acceder a la instalación, el encargado asignará a cada grupo un vestuario, que ocupará hasta 20 minutos después de la finalización de la actividad. En el caso de los 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.

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

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 25 de septiembre. Aquellas personas que no dispongan de tarjeta ciudadana, acudirán a la OAC del Ayuntamiento de Barañán para solicitarla.

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

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 aerobic es una actividad deportiva que busca la mejora de la condición física en base a un trabajo físico con acompañamiento musical.

PATINAJE EN LÍNEA: Actividad que busca la familiarización y el dominio del desplazamiento con patines en línea.

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 las tareas cotidianas.

KÁRATE JUVENIL: Deporte derivado de un arte marcial, por lo que es una disciplina físico-mental, que está 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.

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 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 Barañán y en el Polideportivo Municipal tenemos a su disposición fichas informativas para su consulta, con la descripción y objetivos de todas las actividades deportivas.