

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/as.
- 46,00 € /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 2016 a 31 de mayo de 2017. **CUOTAS:** 72 €/curso empadronados/as y 108 €/curso no empadronados/as.

GIMNASIA RÍTMICA

	Código	Horario	Edades
5-16 AÑOS	RIMJ17	Mar y juev / 17:00-18:00 h	a partir de 9 años (00-07)
Lugar: Polideportivo (pista central)	RIMJ18	Mar y juev / 18:00-19:00 h	5 a 8 años (08-11)

PATINAJE

	Código	Horario	Edades
5-11 AÑOS	PAMJ17	Mar y juev / 17:00-18:00 h	5-7 años (09-11)
Lugar: Colegio Sauces (pista cubierta)	PAMJ18	Mar y juev / 18:00-19:00 h	8-11 años (05-08)

KÁRATE

	Código	Horario	Edades
6-15 AÑOS	KALX17	Lun y miér / 17:00-18:00 h	6 a 9 años (07-10)
Lugar: Polideportivo (sala de espejos)	KALX18	Lun y miér / 18:00-19:00 h	10 a 12 años (04-06)
	KAMJ17	Mar y juev / 17:00-18:00 h	6 a 9 años (07-10)
	KAMJ18	Mar y juev / 18:00-19:00 h	10 a 12 años (04-06)
	KAZD19	Lun y miér / 19:00-20:00 h y vier / 17:00-18:00 h	13-15 años (01-03)

ATLETISMO

	Código	Horario	Edades
7-16 AÑOS	AT1	Lun y miér / 17:15-18:15	7-11 años (05-09)
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 (03-04)
	AT3	Mar y juev / 17:15-18:15	7-11 años. <i>Euskera</i> (05-09)
	AT4	Mar y juev / 18:30-19:30	mayores de 13 años (00-02)

GIMNASIA ARTÍSTICA / ACROBACIAS

	Código	Horario	Edades
6-16 AÑOS	GALX17	Lun y miér / 17:00-18:00 h	6 a 8 años (08-10)
Lugar: Polideportivo (pista central)	GALX18	Lun y miér / 18:00-19:00 h	a partir de 9 años (00-07)

JUDO

	Código	Horario	Edades
5-16 AÑOS	JUMJ18	Mar. y juev / 18:00-19:00 h	5-8 años (08-11)
Lugar: Lagunak (sala de tatami) NO ABONADOS/AS, SOLICITAR ACCESO	JU4D19	Lun, mar, miér y juev / 19:00-20:00 h	9 en adelante (00-07)

PELOTA

	Código	Horario	Edades
6-16 AÑOS	PE2D17	Miér 16:30-17:00 h Juev 17:00-18:00 h	6-7 años (09-10)
Lugar: Lagunak (Frontón Retegui) NO ABONADOS/AS, SOLICITAR ACCESO	PE3D17	Lun, miér y juev / 17:00-18:00 h	8-9 años (07-08)
	PE3D18	Lun, miér y juev / 18:00-19:00 h	10-13 años (03-06)
	PE3D19	Lun, miér y juev / 19:00-20:00 h	14-16 años (00-02)

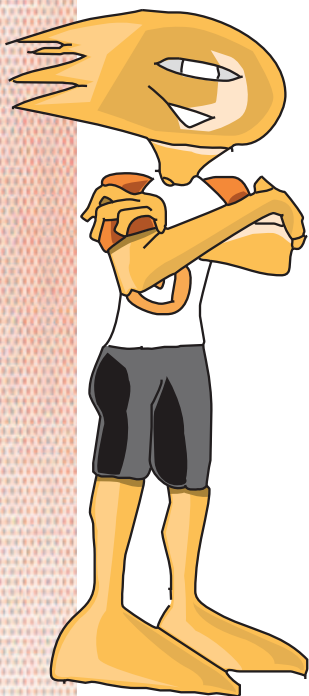
PSICOMOTRICIDAD DEPORTIVA

	Código	Horario	Edades
4-6 AÑOS	PSIX16	Miércoles / 16:00-17:30 h	4-6 años <i>Inglés</i> (10-12)
Lugar: Polideportivo (pista central)			

JUEGOS PREDEPORTIVOS

	Código	Horario	Edades
6-8 AÑOS	JPMJ18	Mar y juev / 18:00-19:00 h	6-8 años <i>Inglés</i> (08-10)
Lugar: Polideportivo (pista central)			

NUEVO



ACTIVIDADES JÓVENES Y ADULTOS/AS

EDAD: A partir de 17 años: nacidos/as en el año 1999 y anteriores (excepto Karate juvenil de 16 a 30 años y entrenamiento total chicas de 16 a 40 años).

CURSO:

PRIMER CUATRIMESTRE: 1 de octubre de 2016 a 31 de enero de 2017.

SEGUNDO CUATRIMESTRE: 1 de febrero a 31 de mayo de 2017.

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 17 de enero de 2017.

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

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

	Código	Horario	Cuota empadronado/a	Cuota no empadronado/a
Lugar: Polideportivo (sala de espejos)	GM3D9	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€
	AEMJ20	Martes y jueves / 20:00-21:00 h	54€	87€

YOGA PLUS

	Código	Horario	Cuota empadronado/a	Cuota no empadronado/a
Lugar: Casa de Cultura	YPV117	Viernes / 17:30-19:30 h	54€	87€

NUEVO

ACTIVIDADES JÓVENES Y ADULTOS/AS

EDAD: A partir de 17 años: nacidos/as en el año 1999 y anteriores (excepto Karate juvenil de 16 a 30 años y entrenamiento total chicas de 16 a 40 años).

YOGA

	Código	Horario	Cuota empadronado/a	Cuota no empadronado/a
Lugar: Lagunak (sala tatami) NO ABONADOS/ AS, SOLICITAR ACCESO	YOMJ9	Martes y jueves / 9:00-10:30 h NUEVO HORARIO	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€

TONOFIT

	Código	Horario	Cuota empadronado/a	Cuota no empadronado/a
Lugar: Polideportivo (sala de espejos)	TFVI10	Viernes / 10:00-11:00 h	27€	43€
	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	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€

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	54€	87€
	ESLX20	Lunes y miércoles / 20:15-21:15 h	54€	87€

KÁRATE (de 16 a 30 años/1986-2000)

	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€



DEPORTES



ACTIVIDADES JÓVENES Y ADULTOS/AS

EDAD: A partir de 17 años: nacidos/as en el año 1999 y anteriores (excepto Karate juvenil de 16 a 30 años y entrenamiento total chicas de 16 a 40 años).

ZUMBA

Lugar: Polideportivo (sala de espejos)

Código	Horario	Cuota empadronado/a	Cuota no empadronado/a
ZUMA11	Martes / 11:00-12:00 h	27€	43€
ZUVI11	Viernes / 11:00-12:00 h	27€	43€
ZULU15	Lunes / 15:00-16:00 h	27€	43€
ZULU21	Lunes / 21:00-22:00 h	27€	43€
ZUMJ21	Martes y jueves / 21:00-22:00 h	54€	87€
ZUJU19	Jueves / 19:00-20:00 h NUEVO	27€	43€

AEROPUMP

Lugar: Polideportivo (sala de espejos)

Código	Horario	Cuota empadronado/a	Cuota no empadronado/a
APMA19	Martes / 19:00-20:00 h	27€	43€
APVI20	Viernes / 20:00-21:00 h	27€	43€

ENTRENAMIENTO TOTAL

Lugar: Polideportivo (cancha)

Código	Horario	Cuota empadronado/a	Cuota no empadronado/a
ETMJ19	Martes y jueves / 19:00-20:00 h	54€	87€

Solo chicas de 16 a 40 años con buena forma física, alta intensidad (1976-2000)

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	51€	81€
HIMJ21	Martes y jueves / 21:20-21:50 h	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€
PILU19	Lunes / 19:00-20:00 h NUEVO	51€	81€
PIMA15	Martes / 15:00-16:00 h NUEVO	51€	81€

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 1956 y anteriores)

CURSO:

1 de octubre de 2016
a 31 de mayo de 2017

CUOTAS:

Empadronados/as
38 €/curso

No empadronados/as
59 €/curso

GIMNASIA 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
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)

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

Lugar: Casa de Cultura

PIMJ10	Martes y jueves / 10:00-11:00 h
--------	---------------------------------

BAILE DEPORTIVO EN LÍNEA

Lugar: Polideportivo
(sala de espejos)

Código	Horario
BDVI12	Viernes / 12:00-13:30 h
BDVI15	Viernes / 15:30-17:00 h





BALONCESTO - BALONMANO - HOCKEY SOBRE PATINES

La inscripción en estas escuelas deportivas se hará llamando al teléfono 012 del 31 de agosto al 9 de septiembre, en el caso de los abonados/as a Lagunak y del 12 al 16 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 26 de septiembre a la oficina de deportes de Lagunak. **La incorporación de participantes no empadronados/as y no abonados/as, será estudiada y valorada su viabilidad.**

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, teléfono 948 181233 o en la web www.lagunak.org

HOCKEY SOBRE PATINES (7-15 años)

NO ABONADOS/AS, SOLICITAR ACCESO

Lugar: Lagunak (Patinódromo)

Horario	Edad	Sexo
Lunes y miércoles 17:30-19:00 h, viernes 19:15-20:00 h	Años 07-09	Masc y Fem
Lunes y miércoles 17:30-19:00 h, viernes 19:15-20:00 h	Años 04-06	Masc y Fem
Lunes y miércoles 19:00-20:30 h, viernes 20:00-20:45 h	Años 01-03	Masc y Fem

BALONCESTO (7-15 años)

NO ABONADOS/AS, SOLICITAR ACCESO

Lugar: Polideportivo, Colegio Eulza, Polideportivo Lagunak

Horario	Edad	Sexo
Lun 18:00-19:00 h (opcional), miér 16:00-17:00 h, vier 17:30-19:00 h	Años 07-09	Masc y Fem
Lun 18:30-20:00 h (Gr B), lun 19:00-20:30 h (Gr A), miér 18:15-19:30 h (Gr A), miér 17:30-19:00 h (Gr B), vier 18:30-20:00 h	Años 05-06	Fem
Lun 17:30-19:00 h, mar 18:00-19:30 h, vier 17:30-19:00 h	Años 05	Masc
Miér 16:00-17:00 h, vier 17:30-19:00 h	Años 04	Masc
Lun 19:00-20:30 h, mar 18:00-19:30 h, juev 18:30-20:00 h	Años 03	Fem
Mar 20:00-21:15 h, miér 19:30-20:45 h, juev 19:00-20:30 h	Años 03	Masc
Lun 16:30-18:00 h (Gr B), mar 16:30-18:00 h (Gr A), miér 18:30-20:00 (Gr B) juev 20:15-22:00 h (Gr A), vier 18:00-19:15 h (Gr B) y 19:15-20:45 (Gr A).	Años 01-02	Fem
Mar 18:30-20:00 h, juev 19:00-20:30 h, vier 19:00-21:15 h	Años 01-02	Masc

BALONMANO (7-15 años)

NO ABONADOS/AS, SOLICITAR ACCESO

Lugar: Patinódromo Lagunak, Polideportivo Lagunak

Horario	Edad	Sexo
Martes y jueves 17:30-18:30 h y viernes 17:45-19:00 h	Años 05-09	Masc y Fem
Martes y jueves 18:30-20:00 h y viernes 16:30-18:00 h	Años 03-04	Masc
Martes y jueves 18:30-20:00 h y viernes 16:30-18:00 h	Años 03-04	Fem
Martes y jueves 20:00-22:00 h y viernes 16:30-18:00 h	Años 01-02	Masc
Martes y jueves 20:00-22:00 h y viernes 16:30-18:00 h	Años 01-02	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 escuelas deportivas a los equipos de Lagunak, estará supeditado a la aceptación de los mismos por parte del S.M. Lagunak.

Las solicitudes de incorporación, de participantes no empadronados/as a la escuela de pelota, se estudiarán y se decidirá la viabilidad de cada una de ellas.

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 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 extraviarse.

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

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 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 intervienen 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, res-

piratorias 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 intervienen tanto la mente como el cuerpo y adaptado a 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.