

DEPORTES

Dirección:

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

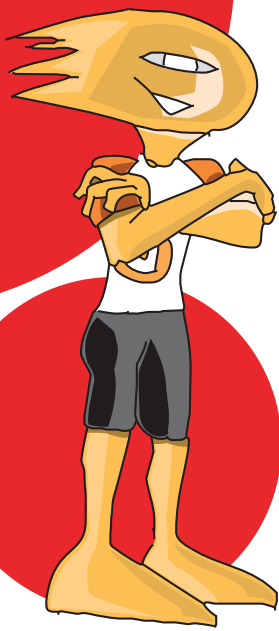
Técnica municipal:

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:** 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 2017 a 31 de mayo de 2018. **CUOTAS:** 72 €/curso empadronados/as y 108 €/curso no empadronados/as.

GIMNASIA RÍTMICA	Código	Días	Horario	Edades
5-9 AÑOS	RIMJ18	Martes y jueves	18:00-19:00	5-9 años (08-12)

Lugar: Polideportivo (pista central)

RITMODANCE JUNIOR (baile moderno, zumba, funky)

10-16 AÑOS	RDMJ17	Martes y jueves	17:00-18:00	10-16 años (01-07)
-------------------	--------	-----------------	-------------	--------------------

Lugar: Polideportivo (gimnasio espejos)

PATINAJE (artístico y velocidad)

5-14 AÑOS	PAMJ17	Martes y jueves	17:00-18:00	5-7 años (10-12)
------------------	--------	-----------------	-------------	------------------

Lugar: Colegio Saucos (pista cubierta)

	PAMJ18	Martes y jueves	18:00-19:00	8-14 años (03-09)
--	--------	-----------------	-------------	-------------------

diferentes tipos de patinaje

KÁRATE

6-15 AÑOS	KALX17	Lunes y miércoles	17:00-18:00	6-9 años (08-11)
	KALX18	Lunes y miércoles	18:00-19:00	10-12 años (05-07)
	KAMJ18	Martes y jueves	18:00-19:00	10-12 años (05-07)
	KA3D19	Lunes, miércoles	19:00-20:00	13-15 años (02-04)
		Viernes	17:00-18:00	

Lugar: Polideportivo (sala de espejos)

ATLETISMO

7-16 AÑOS	AT1	Lunes y miércoles	17:15-18:15	7-11 años (06-10)
	AT2	Lunes y miércoles	17:15-18:15	12-13 años (04-05)
	AT3	Martes y jueves	17:15-18:15	7-11 años. Euskera (06-10)
	AT4	Martes y jueves	18:30-19:30	mayores de 13 años (01-03)

Lugar: Nuevas Pistas Atletismo (en Polígono junto a Lagunak, trasera de los asadores)

GIMNASIA ARTÍSTICA / ACROBACIAS

6-16 AÑOS	GALX17	Lunes y miércoles	17:00-18:00	6-8 años (09-11)
	GALX18	Lunes y miércoles	18:00-19:00	A partir de 9 años (01-08)

Lugar: Polideportivo (pista central)

JUDO	Código	Días	Horario	Edades
5-16 AÑOS	JUMJ18	Martes y jueves	18:00-19:00	5-8 años (09-12)

Lugar: Lagunak (sala de tatami)	JU4D19	Lunes, martes, miércoles y jueves	19:00-20:00	9 en adelante (01-08)
--	--------	-----------------------------------	-------------	-----------------------

No abonados/as, solicitar acceso

NUEVO: Grupo de mayores: los miércoles, iniciación a la lucha olímpica y defensa personal.

PELOTA

6-16 AÑOS	PE3D16	Lunes y jueves	17:00-18:00	6-7 años (10-11)
------------------	--------	----------------	-------------	------------------

Lugar: Lagunak (Frontón Retegui)

	PE3D17	Lunes, miércoles y jueves	17:00-18:00	8-9 años (08-09)
--	--------	---------------------------	-------------	------------------

No abonados/as, solicitar acceso

	PE3D18	Lunes, miércoles y jueves	18:00-19:00	10-13 años (04-07)
--	--------	---------------------------	-------------	--------------------

	PE3D19	Lunes, miércoles y jueves	19:00-20:00	14-16 años (01-03)
--	--------	---------------------------	-------------	--------------------

PSICOMOTRICIDAD DEPORTIVA

4-5 AÑOS Inglés	PSIX16	Miércoles	16:00-17:30	4 a 5 años (12-13)
------------------------	--------	-----------	-------------	--------------------

Lugar: Polideportivo (pista central)

MULTIDEPORTE

6-7 AÑOS Inglés	MUMJ17	Martes y jueves	17:00-18:00	6 a 7 años (10-11)
------------------------	--------	-----------------	-------------	--------------------

Lugar: Polideportivo (pista central)

ACTIVIDADES JÓVENES Y ADULTOS/AS

EDAD:

A partir de 17 años: nacidos/as en el año 2000 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 2017 a 31 de enero de 2018.
- **Segundo cuatrimestre:** 1 de febrero a 31 de mayo de 2018.
- **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 2018.

ACTIVIDADES CON MÁS 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	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
Lugar: 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 €
Lugar: 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 €

AEROBIC

	Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
Lugar: Polideportivo (Sala de espejos)	AEMJ20	Martes y jueves	20:00-21:00	54 €	87 €

TONOFIT

	Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
Lugar: Polideportivo (Sala de espejos)	TFVI10	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 €



ACTIVIDADES JÓVENES Y ADULTOS/AS

YOGA

	Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
Lugar: Lagunak (sala tatami)	YOMJ9	Martes y jueves	9:00-10:30	81 €	130 €
	YOMJ20	Martes y jueves	20:00-21:30	81 €	130 €
Lugar: Casa de Cultura No abonados/as, solicitar acceso	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
Lugar: Polideportivo (sala espejos)	GAMJ10	Martes y jueves	10:00-11:00	54 €	87 €
	GAVI19	Viernes	19:00-20:00	27 €	43 €

ESPALDA SANA

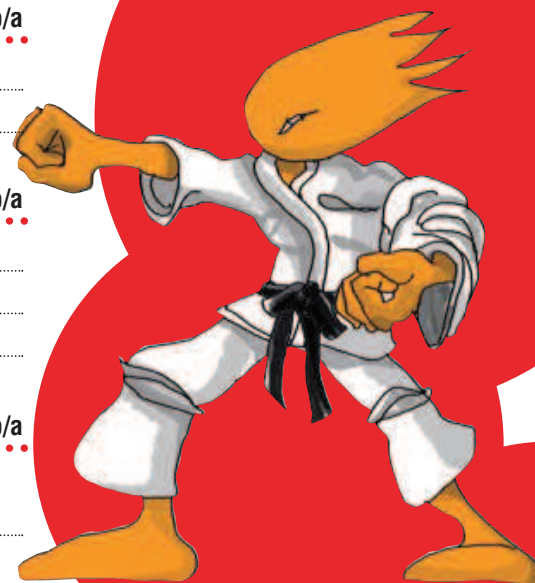
	Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
Lugar: Casa de Cultura	ESMJ9	Martes y jueves	9:00-10:00	54 €	87 €
	ESLX19	Lunes y miércoles	19:15-20:15	54 €	87 €
	ESLX20	Lunes y miércoles	20:15-21:15	54 €	87 €

KARATE JUVENIL

	Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
De 16 a 30 años (1987-2001)	KA3DJU	Martes y jueves	19:00-20:00	81 €	130 €
		Viernes	18:00-19:00		
Lugar: Polideportivo (cancha y sala espejos)					

ZUMBA

	Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
Lugar: Polideportivo (sala espejos)	ZUMJ 11	Martes y jueves	11:00-12:00	54 €	87 €
	ZUVI 11	Viernes	11:00-12:00	27 €	43 €
	ZULU 15	Lunes	15:00-16:00	27 €	43 €
	ZULU 21	Lunes	21:00-22:00	27 €	43 €
	ZUMJ21	Martes y jueves	21:00-22:00	54 €	87 €
	ZUJU 19	Jueves	19:00-20:00	27 €	43 €
	NUEVO ZUSA 10	Sábado	10:00-11:00	27 €	43 €



DEPORTES

GIMNASIA HIPOPRESIVA, YOGA PLUS Y PILATES (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 1999 y anteriores

ACTIVIDADES JÓVENES Y ADULTOS/AS

AEROPUMP

Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
APMA19	Martes	19:00-20:00	27 €	43 €

Lugar: Polideportivo (sala espejos)

ENTRENAMIENTO TOTAL

Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
ETMJ19	Martes y jueves	19:00-20:00	54 €	87 €

Solo chicas de 16 a 40 años con buena forma física, alta intensidad (1977-2001)

GIMNASIA HIPOPRESIVA

Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
HILX11	Lunes y miércoles	11:00-11:30	51 €	81 €
HILX17	Lunes y miércoles	17:30-18:00	51 €	81 €
HILX18	Lunes y miércoles	18:00-18:30	51 €	81 €
HILX19	Lunes y miércoles	18:30-19:00	51 €	81 €
HIMJ21	Martes y jueves	21:20-21:50	51 €	81 €

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

YOGA PLUS

Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
YPX20	Miércoles	20:00-22:00	101 €	161 €

Lugar: Polideportivo (sala 1ª planta)

PILATES

Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
PILX9	Lunes y miércoles	9:00-10:00	101 €	161 €
PILU10	Lunes	10:00-11:00	51 €	81 €
PIJU9	Jueves	9:00-10:00	51 €	81 €
PIMA15	Martes	15:00-16:00	51 €	81 €
PIJU15	Jueves	15:00-16:00	51 €	81 €
PIMJ17	Martes y jueves	17:00-18:00	101 €	161 €
PIMV18	Martes y viernes	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 €

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

ACTIVIDADES 3ª EDAD

EDAD:

A partir de 65 años: nacidos/as en el año 1952 y anteriores

CURSO:

1 de octubre de 2017 a 31 de mayo de 2018.

CUOTAS:

- Empadronados/as: 38 € / curso
- No empadronados/as: 59 € / curso

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Lugar:	Código	Días	Horario
Polideportivo	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:	Código	Días	Horario
Polideportivo (sala de espejos)	PIMJ12	Martes y jueves	12:00-13:00
	PIMJ16	Martes y jueves	16:00-17:00
Casa de Cultura	PIMJ10	Martes y jueves	10:00-11:00

BAILE DEPORTIVO EN LÍNEA

Lugar:	Código	Días	Horario
Polideportivo (sala de espejos)	BDV12	Viernes	12:00-13:30
	BDV15	Viernes	15:30-17:00



DEPORTES

CUOTAS:

BALONCESTO

• Nacidos/as en:

2010, 2009 y 2008

- Escuela deportiva Ayuntamiento empadronados: 72 €

- Escuela deportiva Ayuntamiento no empadronados: 108 €

• Nacidos/as entre 2007 y 2002

- Escuela deportiva Ayuntamiento empadronados + cuota deportiva Lagunak: 152 €

- Escuela deportiva Ayuntamiento no empadronados + cuota deportiva Lagunak: 188 €

BALONMANO Y HOCKEY

• nacidos/as entre 2010 y 2002

- Escuela deportiva Ayuntamiento empadronados + cuota deportiva Lagunak: 152 €

- Escuela deportiva Ayuntamiento no empadronados + cuota deportiva Lagunak: 188 €

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

BALONCESTO, BALONMANO Y HOCKEY SOBRE PATINES

La inscripción en estas escuelas deportivas se hará llamando al teléfono 012 del 7 al 15 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 7 al 15 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

7-15 AÑOS

Lugar: Lagunak (Patinódromo)

No abonados/as, solicitar acceso

Lunes y miércoles: 17:30-19:00 / viernes: 19:15-20:00

Lunes y miércoles: 17:30-19:00 / viernes: 19:15-20:00

Lunes y miércoles: 19:00-20:30 / viernes: 20:00-20:45

Año nacimiento

Sexo

2008 al 2010

2006 al 2007

2002 al 2005

masculino y femenino

masculino y femenino

masculino y femenino

BALONCESTO

Categoría

Días y horarios

Año nacimiento

7-15 AÑOS

Lugar:

Polideportivo, Colegio Eulza y Pol. Lagunak

No abonados/as, solicitar acceso

BENJAMÍN

PRE MINI FEMENINO MIXTO

MINI MASCULINO

PRE INFANTIL FEMENINO B

PRE INFANTIL FEMENINO A

PRE INFANTIL MASCULINO

INFANTIL MASCULINO

CADETE FEMENINO B

CADETE FEMENINO A

CADETE MASCULINO B

CADETE MASCULINO A

Miércoles 16:00-17:00 / viernes 17:00-18:30

Lunes y miércoles 18:15-19:30 / viernes 18:15-19:45

Martes y viernes 18:00-19:30

Lunes 17:15-18:45 / martes 18:00-19:30 / jueves 18:00-19:15

Martes 18:00-19:15 / jueves 19:15-20:45 / viernes 18:30-20:15

Lunes 19:30-20:45 / miércoles 19:15-20:45 / viernes 16:30-18:00

Martes 16:00-17:30 / jueves 16:30-18:00 / viernes 16:30-18:00

Lunes 19:00-20:30 / miércoles 18:30-20:00 / viernes 18:00-19:30

Lunes y miércoles 17:30-19:00 / viernes 18:30-20:15

Lunes y martes 16:30-18:00 / jueves 19:00-20:30

Lunes 19:00-20:30 / martes 19:15-20:45 / jueves 19:00-20:30

2008 al 2010

2007

2006-2007

2004-2005

2005-2006

2005

2004

2003

2002

2003

2002

BALONMANO

Categoría

Días y horarios

Año nacimiento

7-15 AÑOS

Lugar:

Patinódromo Lagunak, Pol. Lagunak.

No abonados/as, solicitar acceso

PREALEVÍN FEM. Y MASC.

ALEVÍN FEMENINO

ALEVÍN MASCULINO

INFANTIL FEMENINO

INFANTIL MASCULINO

CADETE FEMENINO

CADETE MASCULINO

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

Lunes, miércoles y viernes 17:30-19:00

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

Martes 17:00-19:00 / jueves 18:30-20:00 / viernes 16:30-17:45

Martes y jueves de 18:30-20:00 / viernes 16:30-17:45

Martes 20:00-21:30 / jueves 17:00-19:00 / viernes 17:00-18:30

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

2008 al 2010

2006-2007

2006-2007

2004-2005

2004-2005

2002-2003

2002-2003

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/las 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 extraerse.

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

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.

YOGA PLUS: Trabajo en base a unas técnicas posturales, respiratorias 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 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 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.