

OCTUBRE 2018 » MAYO 2019

PROGRAMA MUNICIPAL DE

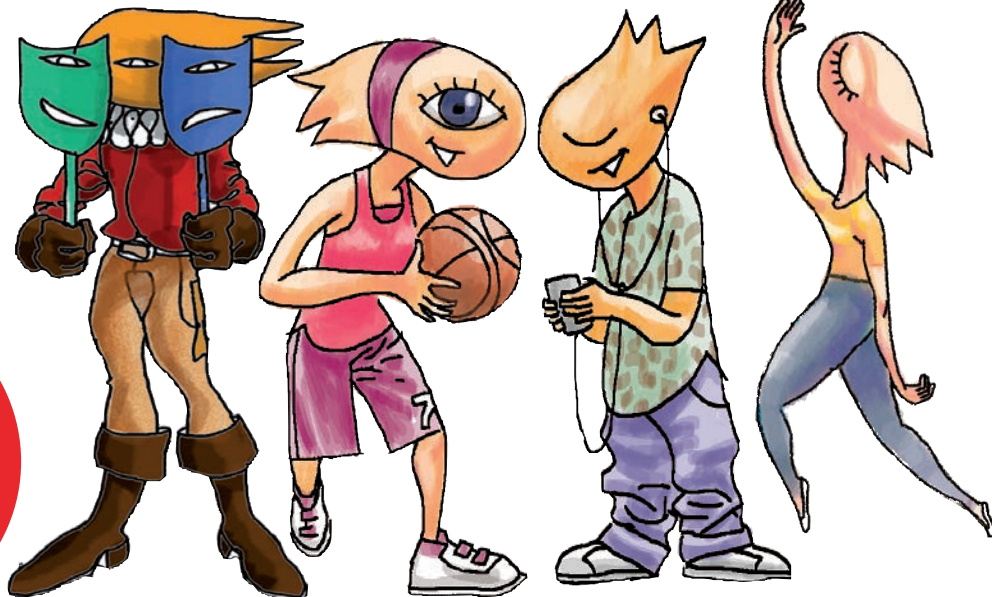
# CURSOS Y TALLERES

CULTURA

DEPORTES

TIC-TELECENTRO

IGUALDAD



AYUNTAMIENTO DE BARAÑÁIN  
BARAÑAINGO UDALA

BARAÑÁIN  
2018-2019

- BAILES CARIBEÑOS ■ DANZA ORIENTAL ■ CURSOS DE LA BIBLIOTECA ■ DANZAS ■ JAUZIAK
- PATCHWORK ■ TÉCNICAS TEATRALES ■ DIBUJO Y PINTURA ■ PATINAJE ■ KÁRATE
- ATLETISMO ■ GIMNASIA RÍTMICA ■ GIMNASIA ARTÍSTICA ■ JUDO ■ PELOTA ■ AJEDREZ
- GIMNASIA DE MANTENIMIENTO ■ BAILE DEPORTIVO EN LÍNEA ■ YOGA ■ ESPALDA SANA
- TONOFIT ■ GAP ■ INTERNET, EMAIL Y REDES SOCIALES ■ PRESENTACIONES CON PREZI
- FOTOGRAFÍA ■ COMPRAS POR INTERNET ■ POPURRI, APRENDE UN POCO DE TODO
- SEXUALIDAD ■ REPARACIONES DOMÉSTICAS ■ DANZA PARA EL EMPODERAMIENTO

## Calendario 2018-2019

► 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						

#### Edición:

Áreas de Deporte, Cultura, TIC e Igualdad del Ayuntamiento de Barañáin.

#### Traducción y coordinación de textos castellano-euskera:

Área de Euskera.

#### Diseño y maquetación:

Heda Comunicación.

#### Depósito legal:

NA992-2014.

## Inscripción cursos-talleres municipales

- 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. Por ello en períodos de vacaciones escolares no habrá actividades.
- Las actividades están reservadas para personas empadronadas en Barañáin, si al finalizar la inscripción quedaran plazas libres, se abrirá un nuevo plazo para toda persona que esté interesada en las mismas (los días 18, 19, 20 y 21 de septiembre)..
- 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.
- Toda la información sobre los programas y actividades se puede consultar en la página web del Ayuntamiento **www.baranain.es - www.barañain.eus**, llamando por teléfono a los números (948 012 012) y/o (012) y en la O.A.C. (Oficina Atención Ciudadana):  
Plaza Consistorial s/n. 31010 Barañáin (Navarra).  
Tel.: 948 28 13 28 / Fax: 948 28 63 08  
Email: oac@baranain.com

## Otras notas de interés

- Hay fichas informativas de las actividades para su consulta, disponibles en la O.A.C. (Oficina Atención Ciudadana) y en las áreas correspondientes (Casa de Cultura, Poli-deportivo, TIC Telecentro e Igualdad).
- Recomendamos a las personas inscritas en las actividades (deportivas, bailes...) 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.

INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE PROTECCIÓN DE DATOS (RGPD UE 2016/679, de 27 de abril). Le informamos que el Ayuntamiento de Barañáin como responsable del tratamiento de los datos de carácter personal que se recaban para poder realizar estas inscripciones, efectuará el tratamiento de los mismos únicamente para los diferentes trámites relacionados con las mismas, no estando prevista la cesión de datos a terceros, salvo obligación legal. Así mismo, le informamos de su derecho de acceso, rectificación, cancelación y oposición, que podrá ejercitar dirigiéndose al Registro General del Ayuntamiento de Barañáin (Pza. Consistorial s/n). Información adicional: apartado de la web municipal <http://www.baranain.es/proteccion-de-datos/>

## Índice

CULTURA	4
DEPORTES	6
TIC TELECENTRO	14
IGUALDAD	16

## 1er Plazo de inscripción

### SÓLO PERSONAS EMPADRONADAS EN BARAÑAIN

#### INSCRIPCIÓN TELEFÓNICA

>> 948 012 012

>> 012

Se atenderán  
3 inscripciones como  
máximo en cada llamada.

#### FECHAS

• **Deportes (Escuelas Deportivas, Adultos/as y Tercera Edad):** 28 agosto al 7 de septiembre de 2018

• **Más de una actividad en 3ª Edad:** 10 de septiembre de 2018

• **Cultura, TIC Telecentro e Igualdad:** 3 al 10 de septiembre de 2018

#### HORARIO

lunes a viernes,  
de 8:00 a 19:00 h.

#### DATOS QUE HAY QUE INDICAR

- Código, curso y horario
- Nombre y apellidos
- Fecha de nacimiento
- Dirección
- Número de teléfono
- DNI
- Confirmar empadronamiento en Barañain
- Número tarjeta de crédito (pago con tarjeta)

#### PAGO

- Pago mediante TARJETA en el momento de hacer la inscripción telefónica.
- Todas las inscripciones de una llamada se cargarán a una misma tarjeta.

## 2º Plazo de inscripción

### CUALQUIER PERSONA INTERESADA

#### INSCRIPCIÓN PRESENCIAL

>> OAC

**Oficina de Atención Ciudadana (OAC)**

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

**Tel.:** 948 281 328

**Fax:** 948 286 308

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

#### FECHAS

• **Deportes, Cultura, TIC Telecentro e Igualdad:**

18 a 21 de  
septiembre de 2018

#### HORARIO

lunes a viernes,  
de 8:30 a 14:00 h.

#### DATOS QUE HAY QUE INDICAR

- Código, curso y horario
- Nombre y apellidos
- Fecha de nacimiento
- Dirección
- Número de teléfono
- DNI

#### PAGO

- Pago con tarjeta o en metálico.

## Inscripciones enero 2019

#### INSCRIPCIÓN TELEFÓNICA

>> 948 012 012 / 012

#### INSCRIPCIÓN PRESENCIAL

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

**Tel.:** 948 281 328. **Fax:** 948 286 308

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

#### FECHAS (CUATRIMESTRE FEBRERO A MAYO 2019)

RENOVACIONES (DEPORTES Y CULTURA): 9 al 16 de enero 2019

INSCRIPCIONES NUEVAS (empadronados/as): TIC TELECENTRO: 9 al 16 de enero 2019

INSCRIPCIONES NUEVAS (empadronados/as): DEPORTES Y CULTURA: 17 y 18 enero 2019

#### FECHAS (CUATRIMESTRE FEBRERO A MAYO 2019)

NUEVAS INSCRIPCIONES: DEPORTES, CULTURA Y TIC TELECENTRO

23 de enero 2019 (personas empadronadas)

24 y 25 de enero 2019 (cualquier persona interesada)



## Dirección:

Calle Comunidad de Navarra 2.  
31010 BARAÑAIN (NAVARRA)  
Tfno: 948 18 53 10  
cultura2@baranain.com

## Horario:

Lunes a viernes, de 9:00 a 21:30 h.

## Técnica municipal:

Begoña Baztán Basterra

## Oficial administrativo:

Anjel Irureta Nemours

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

• El segundo cuatrimestre es siempre continuación del primero.

- **ANUAL:** abono único en septiembre, para curso de 1 de octubre 2018 a 31 mayo 2019.
- **CUATRIMESTRAL:** Abono en septiembre para primer cuatrimestre, con posibilidad de abono idéntico en enero para continuar en segundo cuatrimestre.
- **PRIMER CUATRIMESTRE:** abono único en septiembre para primer cuatrimestre.
- **SEGUNDO CUATRIMESTRE:** abono único en enero para segundo cuatrimestre.

NUEVO

## TALLERES DEL ÁREA DE CULTURA

CARIBEÑOS	Código	Días	Horario	Idioma	Duración	Empad.	No empad.	Edad
<b>Iniciación</b>	BCIXT	Miércoles	18:30-20:00 h	Castellano	Cuatrimstral	70 €	90 €	16 años cumplidos
<b>Medio</b>	BCMLXM	Lun. y miér.	12:00-12:55 h	Castellano	Cuatrimstral	80 €	100 €	16 años cumplidos
<b>Medio</b>	BCMMJT	Mar. y jue.	18:45-19:40 h	Castellano	Cuatrimstral	80 €	100 €	16 años cumplidos

### BAILES DE SALÓN

<b>Iniciación</b>	B5MJN	Mar. y jue.	20:00-20:55 h	Castellano	Cuatrimstral	80 €	100 €	16 años cumplidos
-------------------	-------	-------------	---------------	------------	--------------	------	-------	-------------------

### DANZA ORIENTAL O DEL VIENTRE

<b>Iniciación</b>	DOIMT1	Martes	20:00-20:55 h	Castellano	Cuatrimstral	50 €	62 €	16 años cumplidos
<b>Medio</b>	DOIMT2	Martes	18:30-19:55 h	Castellano	Cuatrimstral	65 €	80 €	16 años cumplidos

### DANZAS

<b>Iniciación</b>	DRIXN1	Miércoles	19:00-20:00 h	Castellano	Cuatrimstral	25 €	31 €	16 años cumplidos
<b>Iniciación</b>	DRIMT2	Lunes	20:00-21:00 h	Euskera	Cuatrimstral	25 €	31 €	16 años cumplidos
<b>Medio</b>	DRMXT1	Miércoles	20:00-21:00 h	Castellano	Cuatrimstral	25 €	31 €	16 años cumplidos

### JOTAS DE NAVARRA

<b>NUEVO</b>	JONA	Miércoles	18:00-19:00 h	Castellano	2º Cuatrimestre	25 €	31 €	16 años cumplidos
--------------	------	-----------	---------------	------------	-----------------	------	------	-------------------

### PATCHWORK

	TPWJ18	Jueves	18:00-20:00 h	Castellano	Cuatrimstral	100 €	120 €	16 años cumplidos
	TPWV19	Viernes	18:00-20:00 h	Castellano	Cuatrimstral	100 €	120 €	16 años cumplidos

### COSTURA

<b>Iniciación</b>	TCIMT	Martes	19:00-21:00 h	Castellano	Cuatrimstral	115 €	140 €	16 años cumplidos
-------------------	-------	--------	---------------	------------	--------------	-------	-------	-------------------

### TALLER DE FOTOGRAFÍA DIGITAL

<b>NUEVO</b>	TFDILT	Lunes	18:00-20:00 h	Euskera	1º Cuatrimestre	85 €	102 €	16 años cumplidos
--------------	--------	-------	---------------	---------	-----------------	------	-------	-------------------

### TALLER DE CÓMIC, ANIME E ILUSTRACIÓN PARA JÓVENES

<b>NUEVO</b>	TCAIJ	Miércoles	16:15-17:30 h	Castellano	1º Cuatrimestre	59 €	69 €	11-16 (ambos inclusive)
--------------	-------	-----------	---------------	------------	-----------------	------	------	-------------------------

### JAUIAK

<b>Iniciación</b>	JILN	Lunes	19:00-20:00 h	Castellano	Cuatrimstral	25 €	31 €	16 años cumplidos
<b>Medio</b>	JMLT	Lunes	18:00-19:00 h	Castellano	1º Cuatrimestre	25 €	31 €	16 años cumplidos

**1 JAUIAK MEDIO:** como complemento a los jautis, en el curso se impartirán otro tipo de danzas como "Axuri Beltza" y polkas.

## TEATRO PARA JOVENES

	Código	Días	Horario	Idioma	Duración	Empad.	No empad.	Edad
<b>NOUEVO</b>	TTTJOV	Miércoles	16:15-18:15 h	Castellano	1 <sup>o</sup> Cuatrimestre	120 €	145 €	14-17 (ambos inclusive)

## TÉCNICAS TEATRALES <sup>2</sup>

TTTADU	Jueves	18:00-20:30 h	Castellano	Cuatrimstral	135 €	165 €	18 años cumplidos
--------	--------	---------------	------------	--------------	-------	-------	-------------------

## TÉCNICA DEL DIBUJO Y LA PINTURA

TIPAN1	Miércoles	17:30-19:00 h	Euskera	<sup>3</sup> 3 octubre a 28 noviembre	50 €	62 €	16 años cumplidos
TIPAN2	Miércoles	19:00-21:00 h	Castellano	Anual	180 €	225 €	16 años cumplidos

¡ATENCIÓN! Todos los cursos del Área de Cultura se imparten en la Casa de Cultura (c/ Comunidad de Navarra, 2), salvo el "Taller de cómic, anime e ilustración para jóvenes", que se imparte en la Biblioteca María Luisa Elío.

## CURSOS "A LA CARTA" DE LA BIBLIOTECA

(Equipo de la Biblioteca)

CÓDIGO	CURSO	FECHAS	HORARIO
BIMALE	MARGARITA LEOZ: Óleo y tinta: el trazo de la pintura sobre los escritores franceses del siglo XIX.	Octubre 2018: 15, 17, 18, 22 y 24.	17:00 - 19:00
BIMABE	MANUEL BEAR: Grandes escritoras para un cambio de siglo.	Octubre 2018: 30. Noviembre 2018: 6, 13, 20 y 27.	18:00 - 20:00
BIJAGO	JAVIER GOÑI IRIARTE: Escribir la propia vida. Un taller de escritura.	Noviembre 2018: 8, 15, 22 y 29. Diciembre 2018: 13.	18:00 - 20:00
BIXAAR	XABIER ARMENDÁRIZ: Diez obras musicales y un reto.	Enero 2019: 8, 10, 14, 15 y 17.	17:00 - 19:00
BIMEMA	MERCHE MANERO: Modernismo: una visión del movimiento artístico.	Enero 2019: 14, 15, 17, 22 y 24.	09:30 - 11:30
BIEDFA	EDMUNDO FAYANÁS: La vida privada de los reyes de España.	Enero 2019: 21, 23, 24, 29, 30 y 31.	18:00 - 20:00
BIPAFU	PAULA FUENTES: Comunicación positiva para mejorar nuestras relaciones interpersonales.	Febrero 2019: 4, 6, 7, 12 y 13.	18:00 - 20:00
BIRIPI	RICARDO PITA: Filosofía portátil. Análisis de textos breves sobre los temas que siempre han preocupado al ser humano.	Febrero 2019: 18, 20, 21, 25 y 27.	18:00 - 20:00
BICAOS	CAMINO OSLÉ: El arte de envejecer.	Marzo 2019: 4, 6, 7, 11 y 13.	18:00 - 20:00
BIKOSE	KOLDO SEBASTIÁN: Proyecto de vida y creatividad: construirse, también, desde los propios márgenes.	Mayo 2019: 6, 8, 9, 13 y 15.	18:00 - 20:00

Precio de cada curso: 20 euros personas empadronadas y 25 euros personas no empadronadas.

¡ATENCIÓN! Todos los cursos "A LA CARTA" de la Biblioteca se imparten en la Biblioteca M<sup>o</sup> Luisa Elío de Barañáin (Plaza Lurgorri). Las inscripciones para TODOS los cursos "A la carta" de la Biblioteca serán en SEPTIEMBRE (fechas de inscripción del Área de Cultura. Ver página 3).

<sup>2</sup> **TÉCNICAS TEATRALES:** en caso de que haya un número suficiente de alumnado matriculado por primera vez, se contemplará la posibilidad de ofrecer un grupo de iniciación.

<sup>3</sup> Abono único en septiembre para el curso de **TÉCNICA DE DIBUJO Y PINTURA EN EUSKERA** en las fechas 3 de octubre a 28 de noviembre.



# DEPORTES

## Dirección:

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

## Técnica municipal:

Inés Ocariz 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 Sauces (pista cubierta)

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

aprende a patinar 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)

Código	Días	Horario	Edades
KAMJ17	Martes y jueves	17:00-18:00	6-9 años (09-12)

Código	Días	Horario	Edades
KAMJ18	Martes y jueves	18:00-19:00	10-12 años (06-08)

Código	Días	Horario	Edades
KA3D16	Lunes, miércoles	16:00-17:00	13-14 años (04-05)

Código	Días	Horario	Edades
	Viernes	17:00-18:00	

## 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)

Código	Días	Horario	Edades
AT3	Martes y jueves	17:15-18:15	7-11 años, Euskera (07-11)

Código	Días	Horario	Edades
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	17:00-17:45	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	17:45-18:30	8-9 años (09-10)

Código	Días	Horario	Edades
	Jueves	17:00-18:00	

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

Código	Días	Horario	Edades
	Jueves	18:00-19:00	

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

Código	Días	Horario	Edades
	Jueves	18:00-19:00	

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 Sauces (aula)

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

# DEPORTES

## 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:

	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
<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> NUEVO Polideportivo (sala de espejos)	ZUMA10	Martes	10:00-11:00	27 €	43 €
	ZUMJ11	Martes y jueves	11:00-12:00	54 €	87 €
	ZUV11	Viernes	11:00-12:00	27 €	43 €
	ZULU15	Lunes	15:00-16:00	27 €	43 €
<b>Lugar:</b> NUEVO	ZULU21	Lunes	21:00-22:00	27 €	43 €
	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

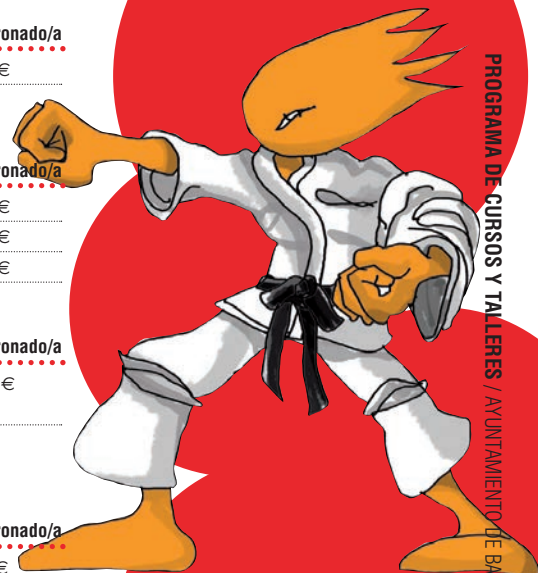
	Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
<b>Lugar:</b> Casa de Cultura	ESMJ9	Martes y jueves	9:00-10:00	54 €	87 €
	ESLX19	Lunes y miércoles	19:15-20:15	54 €	87 €
	ESLX20	Lunes y miércoles	20:15-21:15	54 €	87 €

### 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 €
	<b>NUEVO</b> TFSA9	Sábado	9:00-10:00	27 €	43 €



# 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)	<b>NUEVO</b> 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)	<b>NUEVO</b> 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

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

**Lugar:** Polideportivo

## 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

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:** Polideportivo  
(sala de espejos)

**Lugar:** Casa de Cultura

## BAILE DEPORTIVO EN LÍNEA

Código	Días	Horario	
BDV112	Viernes	12:00-13:30	GRUPO MEDIO
BDV115	Viernes	15:30-17:00	GRUPO AVANZADO
<b>NUEVO</b> BDMA13	Martes	13:00-14:30	GRUPO INICIACIÓN

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



# DEPORTES

## 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

#### 7-15 AÑOS

**Lugar:** Lagunak (Patinódromo)

No abonados/as, solicitar acceso

Días y horarios	Año nacimiento	Sexo
Lunes y miércoles: 17:30-19:00 / viernes: 19:15-20:15	2009 al 2011	masculino y femenino
Lunes y miércoles: 17:30-19:00 / viernes: 19:15-20:15	2007 al 2008	masculino y femenino
Lunes y miércoles: 19:00-20:30 / viernes: 20:15-21:15	2003 al 2006	masculino y femenino

### BALONCESTO

#### 7-15 AÑOS

**Lugar:** Polideportivo, Colegio Eulza y Pol. Lagunak

No abonados/as, solicitar acceso

Categoría	Días y horarios	Año nacimiento
BENJAMÍN	Miércoles 16:00-17:00 / viernes 17:00-18:30	2009-2011
PRE MINI MIXTO	Martes y viernes 18:00-19:15 / jueves 17:30-19:00	2008
MINI A MIXTO	Martes 19:15-20:45 / jueves 18:00-19:30 / viernes 18:30-20:00	2007
MINI B MIXTO	Lunes 18:00-19:00 / miércoles 16:00-17:00 / viernes 18:30-20:00	2007
INFANTIL FEMENINO A	Martes 17:30-19:00 / miércoles 18:00-20:00 / viernes 16:30-18:30	2005-2006
INFANTIL FEMENINO B	Lunes y miércoles 18:00-19:30 / viernes 19:15-20:45	2005-2006
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

#### 7-15 AÑOS

**Lugar:** Patinódromo Lagunak, Pol. Lagunak.

No abonados/as, solicitar acceso

Categoría	Días y horarios	Año nacimiento
PREALEVÍN FEM. Y MASC.	Martes y jueves 17:30-18:30	2009-2011
ÁLEVÍN FEM. Y MASC.	Martes y jueves 17:30-18:30 / viernes 18:00-19:15	2007-2008
INFANTIL FEM. Y MASC.	Martes y jueves 18:30-20:00 / viernes 16:30-18:00	2005-2006
CADETE FEM. Y MASC.	Martes y jueves 20:00-21:30 / viernes 16:30-18:00	2003-2004

## 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/as 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 Barañaín 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 cumplir una instancia en la Oficina de Atención Ciudadana (OAC) del Ayuntamiento con la modificación o cambio que solicitan.

## DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

**GINNASIA 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

**GINNASIA 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.

**GINNASIA 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 Barañaín y en el polideportivo municipal, tenemos a su disposición fichas informativas para su consulta, a la descripción y objetivos de todas las actividades deportivas.

# ÁREA TIC (TELECENTRO)

## Dirección:

Calle Lurgorri, nº 12-14.  
(1ª planta Biblioteca Pública)  
31010 BARAÑÁIN (NAVARRA)  
Tel.: 948 19 72 95  
telecentro@baranain.com

## Técnico municipal:

Gustavo Urra Pombo

## Horarios:

Lunes a viernes, 11:45-14:00 h y  
lunes a jueves, 17:00-19:00 h.

## Verano:

15 junio al 15 de septiembre  
de 11:45 a 14:00 h.

Se imparten en el  
Telecentro Municipal  
(Lurgorri 12-14 - 1ª Planta,  
Biblioteca Pública)

## TALLERES: OCTUBRE - DICIEMBRE 2018

CÓDIGO	ACTIVIDAD	NIVEL	HORARIO	FECHAS	EMPAD.	NO EMPAD.
01FOT1	<b>BÁSICO DE FOTOGRAFÍA</b>	USUARIO/A HABITUAL	19:00 - 21:00	1 al 5 Octubre	30 €	45 €
02CLUB	<b>EL CLUB DE LA FOTOGRAFIA, UN ESPACIO DE ENCUENTRO QUINCENAL.</b>	USUARIO/A HABITUAL	19:00 - 21:00	9 oct., 30 oct., 13 nov., 27 nov. y 11 dic.	30 €	45 €
03INTE	<b>INTERNET, GMAIL y REDES SOCIALES (INSTAGRAM y TWITER)</b>	USUARIO/A HABITUAL	19:00 - 21:00	22 al 26 octubre	30 €	45 €
04COMP	<b>COMPRA Y VENDE EN INTERNET DE FORMA SEGURA</b>	USUARIO/A HABITUAL	19:00 - 21:00	5 al 9 noviembre	30 €	45 €
05FOT2	<b>INTERMEDIO DE FOTOGRAFÍA</b>	USUARIO/A HABITUAL	19:00 - 21:00	19 al 23 noviembre	30 €	45 €
06PREZI	<b>REALIZA PRESENTACIONES ESPECTACULARES</b>	USUARIO/A HABITUAL	19:00 - 21:00	17 al 21 Diciembre	30 €	45 €
07POPU	<b>POPURRÍ. APRENDE UN POCO DE TODO</b>	USUARIO/A HABITUAL	9:15 - 11:45	18 al 21 Diciembre	10 €	15 €

### INSCRIPCIONES OCTUBRE-DICIEMBRE 2018

#### TELÉFONO

948 012012 o 012  
del 3 al 10 septiembre 2018.

#### PRESENCIAL

Oficina Atención Ciudadana "OAC"  
del 18 al 21 de septiembre.

### INSCRIPCIONES "FEBRERO-JUNIO 2019"

#### TELÉFONO

948 012 012" ó "012" del 9 al 16 enero 2019.

#### PRESENCIAL

Oficina Atención Ciudadana "OAC" **23 enero 2019 para personas empadronadas** y el **24 y 25 de enero para cualquier persona interesada.**

Durante el mes de enero 2019, se publicarán y ofertarán los nuevos talleres a través de la página web municipal, buzono, carteles y/o directamente con el Técnico Municipal.



## DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

### NIVEL-REQUERIDO TALLER

Se requiere manejo de ratón, teclado, internet y correo electrónico

#### BASICO DE FOTOGRAFÍA

### OBJETIVO

Iniciación en los conceptos básicos de la fotografía para poder expresar al máximo tu cámara y tu creatividad, conceptos de composición, aprender a procesar desde el formato RAW hasta retocarlas y modificarlas con GIMP. Además de conceptos como la exposición, la profundidad de campo, la iluminación, la distancia focal, la composición, etc.

#### EL CLUB DE LA FOTOGRAFIA, UN ESPACIO DE ENCUENTRO QUINCENAL NOVEDAD

¡Ven al club de la fotografía de Barañain! Pensado para personas aficionadas que apuesten por la fotografía como estrategia para potenciar su creatividad y como herramienta de crecimiento personal. Conducidas y acompañadas quincenalmente por un profesional con gran experiencia en la materia.

#### INTERNET, EMAIL y REDES SOCIALES (INSTAGRAM y TWITTER)

Se avanza en las utilidades de la navegación y del correo electrónico (Gmail). Dirigido a un público que desee manejar las principales redes sociales (Instagram y Twitter) y que tenga un conocimiento medio de ellas

#### COMPRA Y VENDE EN INTERNET DE FORMA SEGURA

Dirigido a personas que quieran conocer el comercio electrónico y aprendan a comprar y vender en internet de forma segura (pautas a seguir con las tarjetas crédito / débito, pautas con nuestra entidad financiera, Paypal, protocolos de seguridad, etc.)

#### INTERMEDIO DE FOTOGRAFÍA

Dirigido a las personas que recibieron el curso básico o aquellas que ya disponen de conocimientos y quieren avanzar en otros conceptos, medición de la luz, composición, modo manual, compensación de la exposición, flash, etc.

#### REALIZA PRESENTACIONES ESPECTACULARES

Conocer las características de la herramienta Prezi, su almacenamiento online, exportaciones offline y herramientas básicas para su tratamiento. Entender y crear una presentación dinámica con movimientos precisos que dirijan y atraigan la atención.

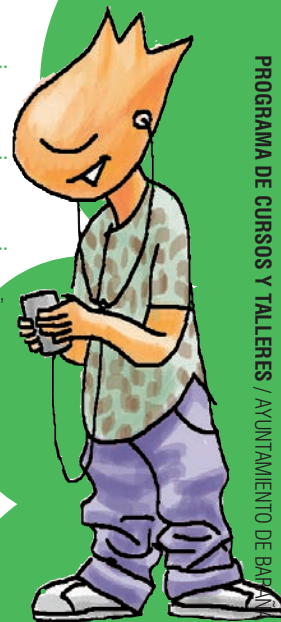
#### POPURRÍ. APRENDE UN POCO DE TODO

Se aprende a instalar programas, desinstalarlos, manejar el usb, conocer programas gratuitos como editores de video, antivirus, generar códigos QR, usar escáner, etc.

### AULA MENTOR BARAÑAIN

#### FORMACIÓN ONLINE (170 CURSOS)

Flexibilidad. A tu ritmo. Sin plazos  
Información: Técnico municipal  
Tel. 948 19 72 95  
telecentro@baranain.com



# IGUALDAD

## Dirección:

Plaza de la Paz Nelson Mandela s/n

Teléfono: 948 26 55 58

E-mail: [pio@baranain.com](mailto:pio@baranain.com)

## Horario de atención al público:

De 8:30 a 14:00 h

## Técnica municipal:

Iruña Martínez Lorea



## TALLERES DEL ÁREA DE IGUALDAD: OCTUBRE-DICIEMBRE 2018

**Dirigidos a mujeres de Barañáin**, tienen como objetivo fundamental avanzar en el **empoderamiento** individual y colectivo.

**REPARACIONES DOMÉSTICAS:** Se trabajarán destrezas relacionadas con las actividades domésticas tradicionalmente asignadas a los hombres: bricolaje, fontanería y electricidad.

**TALLER DE SEXUALIDAD PARA MUJERES: MI CUERPO, MI TERRITORIO:** Comprender la vivencia de la sexualidad, conocernos mejor, escuchar nuestro cuerpo, descubrir nuestros gustos y apetencias, aceptarnos y expresarnos en libertad.

**DANZA PARA EL EMPODERAMIENTO:** Taller de empoderamiento entendido como autocuidado y autoconocimiento, a través del cuerpo y el movimiento.



Actividad	Código	Fechas	Horario	Lugar	Empadr.	No empadr.
<b>Taller Reparaciones domésticas. Básico</b>	TRDB	01 octubre a 10 diciembre	Lunes 17:30-19:30	Avenida Central nº 32-1º izda	41,25 €	62 €
<b>Taller sexualidad para mujeres: mi cuerpo, mi territorio</b>	TSX	02 octubre a 11 diciembre	Martes 18:30-20:30	Sala Clara Campoamor	41,25 €	62 €
<b>Taller de danza para el empoderamiento</b>	TDE	04 octubre a 20 diciembre	Jueves 18:30-20:30	Sala Clara Campoamor	41,25 €	62 €