

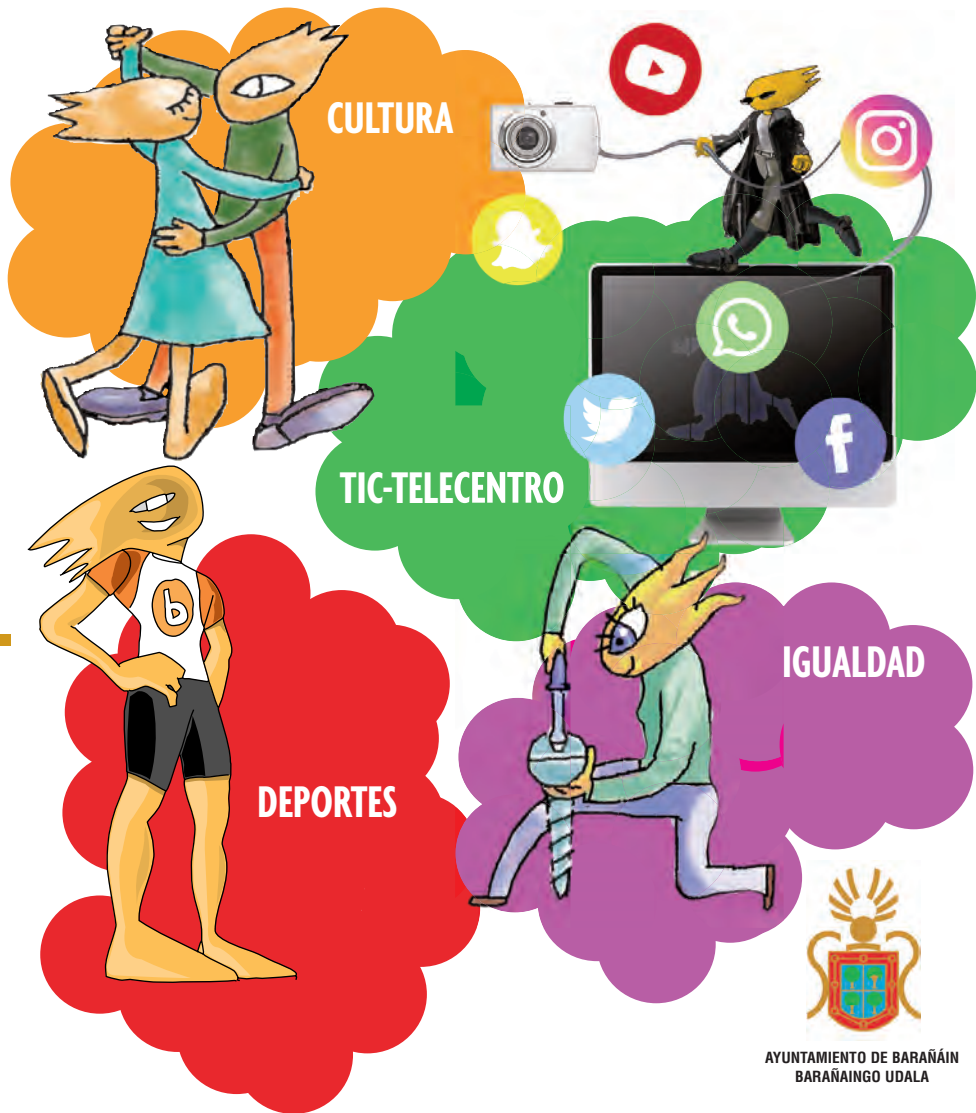
OCTUBRE 2019 » MAYO 2020

PROGRAMA MUNICIPAL DE

CURSOS Y TALLERES

BARAÑAIN 2019-2020

- BAILES CARIBEÑOS ■ DANZA ORIENTAL
- CURSOS DE LA BIBLIOTECA ■ DANZAS ■
- JAUZIAK ■ PATCHWORK ■ TÉCNICAS TEATRALES ■
- CÓMIC, ANIME E ILUSTRACIÓN ■ ATLETISMO
- GIMNASIA RÍTMICA ■ GIMNASIA ARTÍSTICA
- PATINAJE ■ KÁRATE ■ JUDO ■ PELOTA
- ZUMBA ■ GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
- BAILE DEPORTIVO EN LÍNEA ■ ESPALDA SANA
- YOGA ■ BALONCESTO ■ BALONMANO ■ GAP
- TONOFIT ■ OFFICE ■ FOTOGRAFÍA ■ REDES SOCIALES ■ MANEJO DE MÓVILES
- REPARACIONES DOMÉSTICAS ■ REMEDIOS NATURALES Y CASEROS



Calendario 2019-2020

▶ 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	29	

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 abonarán 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.
- La prioridad en la inscripción es para las personas empadronadas en Barañáin. Posteriormente, se establecen nuevos plazos de inscripción para cualquier persona interesada.
- 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.baranain.eus, llamando por teléfono a los números (948012012) 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, Polideportivo, 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/>

1er Plazo de inscripción

INSCRIPCIÓN TELEFÓNICA

>> 948 012 012

>> 012

Se atenderán
3 inscripciones como
máximo en cada llamada.

ÁREA MUNICIPAL	FECHAS (2019)	HORARIO	PAGO
SÓLO PERSONAS EMPADRONADAS EN BARAÑÁIN			
• DEPORTES (Escuelas Deportivas, Adultos/as y Tercera Edad)	27 agosto al 6 de septiembre	Lunes a viernes 8:00 a 19:00	Pago mediante TARJETA en el momento de hacer la inscripción telefónica.
• DEPORTES (Tercera Edad más de una actividad)	9, 10 y 11 de septiembre		
• CULTURA, TIC-TELECENTRO e IGUALDAD	5 al 11 de septiembre		
CUALQUIER PERSONA INTERESADA			
• DEPORTES, CULTURA, TIC-TELECENTRO e IGUALDAD	12 de septiembre	Lunes a viernes 8:00 a 19:00	Pago mediante TARJETA en el momento de hacer la inscripción telefónica.

2º Plazo de inscripción

INSCRIPCIÓN PRESENCIAL

>> OAC

Oficina de Atención Ciudadana

Plaza Consistorial s/n.
31010 Barañáin (Navarra).
Tel.: 948 281 328

E-mail: oac@baranain.com

ÁREA MUNICIPAL	FECHAS (2019)	HORARIO	PAGO
CUALQUIER PERSONA INTERESADA			
• DEPORTES, CULTURA, TIC TELECENTRO e IGUALDAD	20 al 24 de septiembre	Lunes a viernes 8:30 a 14:00	Pago mediante TARJETA o en METÁLICO.

NOTAS

- Se comprobará el empadronamiento de acuerdo a los plazos y condiciones establecidas.
- Todas las inscripciones de una llamada telefónica se cargarán a una misma tarjeta.

DATOS A INDICAR TELEFÓNICAMENTE Y/O PRESENCIALMENTE

- Código curso y horario
- Fecha de nacimiento
- N° de teléfono
- Tarjeta bancaria (en caso de pago con tarjeta)
- Nombre y apellidos
- Dirección
- D.N.I.

Índice

CULTURA	4
DEPORTES	6
TIC TELECENTRO	14
IGUALDAD	16

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:

Ana Díez de Ure Erául

Oficiales administrativos:

Anjel Irureta Nemours
Itxaso Iturri Eransus

• Excepto para los cursos anuales, la cuota indicada se abonará por cada cuatrimestre.

• El segundo cuatrimestre es siempre continuación del primero.

• PRIMER CUATRIMESTRE: del 1 de octubre de 2019 al 31 de enero de 2020.

• SEGUNDO CUATRIMESTRE: del 1 de febrero al 31 de mayo de 2020.

Todas las actividades son en la Casa de Cultura.



TALLERES DE LA CASA DE CULTURA

	SWING	Código	Días	Horario	Idioma	Duración	Empad.	No empad.
NUEVO		BSXT	Miércoles	17:30-19:00 h	Castellano	Cuatrimestral	100 €	125 €

CARIBEÑOS

Iniciación	BCILXT	Lun. y miér.	18:00-18:55 h	Castellano	Cuatrimestral	80 €	100 €
Medio	BCILXN	Lun. y miér.	19:00-19:55 h	Castellano	Cuatrimestral	80 €	100 €

KIZOMBA

NUEVO	BKSMM	Jueves	11:45-12:45 h	Castellano	Cuatrimestral	50 €	62 €
--------------	-------	--------	---------------	------------	---------------	------	------

BAILES DE SALÓN

	BSMJT	Mar. y jue.	20:15-21:15 h	Castellano	Cuatrimestral	80 €	100 €
--	-------	-------------	---------------	------------	---------------	------	-------

DANZA ORIENTAL

Medio	DOIMT2	Martes	18:30-19:55 h	Castellano	Cuatrimestral	80 €	100 €
Iniciación	DOIMT1	Martes	20:00-20:55 h	Castellano	Cuatrimestral	50 €	62 €

DANZAS

Iniciación	DRIXN1	Miércoles	20:00-21:00 h	Castellano	Cuatrimestral	30 €	37 €
Medio	DRMXT1	Miércoles	19:00-20:00 h	Castellano	Cuatrimestral	30 €	37 €

JAUZIAK

Iniciación	JILT	Lunes	19:00-20:00 h	Castellano	Cuatrimestral	30 €	37 €
Medio	JILN	Lunes	20:00-21:00 h	Castellano	Cuatrimestral	30 €	37 €
En euskera	JIMT	Lunes	18:00-19:00 h	Euskera	Cuatrimestral	30 €	37 €

GANCHILLO Y PUNTO

NUEVO	GPJT	Jueves	16:00-18:00 h	Castellano	Cuatrimestral	110 €	130 €
--------------	------	--------	---------------	------------	---------------	-------	-------

PATCHWORK

Patchwork I	TPWJ18	Jueves	18:00-20:00 h	Castellano	Cuatrimestral	110 €	130 €
Patchwork II	TPWV19	Viernes	18:00-20:00 h	Castellano	Cuatrimestral	110 €	130 €

COSTURA

Iniciación	TCIMT	Martes	17:00-18:45 h	Castellano	Cuatrimestral	115 €	140 €
Medio	TCMMT	Martes	18:45-20:30 h	Castellano	Cuatrimestral	115 €	140 €

INICIACIÓN A LAS TÉCNICAS TEATRALES

Código	Días	Horario	Idioma	Duración	Empad.	No empad.
TITTT1	Jueves	18:00-20:30 h	Castellano	Cuatrimestral	135 €	165 €

TÉCNICA DEL DIBUJO Y LA PINTURA

TDPXT1	Miércoles	16:00-18:00 h	Castellano	Anual	180 €	225 €
--------	-----------	---------------	------------	-------	-------	-------

MARGOLANAK EUSKARAZ

TDPXT2	Miércoles	18:15-19:45 h	Euskera	Anual	180 €	225 €
--------	-----------	---------------	---------	-------	-------	-------

COMIC, ANIME E ILUSTRACIÓN II (PARA JÓVENES)

CAIX	Miércoles	16:00-17:15 h	Castellano	1º Cuatrimestre	60 €	70 €
------	-----------	---------------	------------	-----------------	------	------

MODELADO DE PERSONAJES DE LA CULTURA POP JAPONESA (PARA JÓVENES)

MPCJX	Miércoles	16:00-17:15 h	Castellano	2º Cuatrimestre	60 €	70 €
-------	-----------	---------------	------------	-----------------	------	------

ANUAL, indica un abono único en septiembre. CUATRIMESTRAL, indica abono en dos plazos (septiembre y enero).



CURSOS “A LA CARTA” DE LA BIBLIOTECA M^a LUISA ELÍO DE BARAÑAIN

(Equipo de la Biblioteca)

CÓDIGO	CURSO	FECHAS	HORARIO	Empad.	No empad.
BISOSA	SOCORRO SANZ DE GALDEANO: “Las mujeres bereberes”	Octubre 2019: 21, 23 y 24.	18:00-19:30 h	15 €	20 €
BIJATO	JAVIER TORRENS: “Cine y arquitectura. Miradas cruzadas”	Octubre 2019: 29. Noviembre: 5, 12, 19 y 26	17:30-19:30 h	25 €	30 €
BIMEMA	MERCHE MANERO: “Sabias y rebeldes: Semblanzas de grandes mujeres olvidadas por la historia oficial”	Noviembre 2019: 18, 19, 21, 26 y 28	9:30-11:30 h	25 €	30 €
BIMIGA	MILA GARCÍA: “Recortando recuerdos y jugando con la memoria”	Noviembre 2019: 7, 14, 21 y 28	17:30-20:00 h	25 €	30 €
BIRIPI	RICARDO PITA: “La Regenta y otras mujeres infelices; literatura sobre mujeres en el siglo XIX”	Enero 2020: 9, 13, 16, 23 y 30	17:30-19:30 h	25 €	30 €
BITEMA	TERESA MARTÍNEZ VALLEJO: “Inteligencia y sabiduría emocional: comprensión y uso eficaz de las emociones”	Enero 2020: 20, 21 y 22	17:00-20:20 h	25 €	30 €
BIJAMA	JAVIER MANZANOS: “Del grafiti al arte urbano”	Febrero 2020: 4, 6, 11 y 13.	17:30-19:00 h	20 €	25 €
BIJURI	JUAN RIVED: “Curso de fotografía básica exterior”	Mayo 2020: 7, 8, 12, 14 y 15	17:30-19:30 h	25 €	30 €

Todos los cursos “A la carta” se imparten en la Biblioteca M^a Luisa Elío de Barañain (plaza Lurgorri)

Las inscripciones para todos los cursos “A la carta” de la Biblioteca serán a partir de septiembre (fechas de inscripción del área de Cultura. Ver página 3)

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, en el Polideportivo municipal, así como también en la web www.baranain.es, 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 gratuita 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 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 horas
Sábados de 9:00 a 20:00 horas

Horarios con monitor

Mañanas: De lunes a viernes, de 8:15 a 12:30 h.

Tardes:

Lunes, de 17:00 a 21:45 horas.
Martes, miércoles y jueves, de 17:00 a 21:00 horas.
Viernes, de 17:30 a 20:30 horas

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 éstas 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 2019 a 31 de mayo de 2020. **CUOTAS:** 72 €/curso empadronados/as y 120 €/curso no empadronados/as.

GIMNASIA RÍTMICA

5-14 AÑOS

Lugar: Polideportivo (pista central)

Código	Días	Horario	Edades
RIMJ18-1	Martes y jueves	18:00-19:00	5-7 años (12-14)
RIMJ18-2	Martes y jueves	18:00-19:00	8-14 años (05-11)

RITMODANCE JUNIOR (baile moderno, zumba, coreografías)

10-15 AÑOS

Lugar: Polideportivo (sala 1ª planta)

Código	Días	Horario	Edades
RDX16	Miércoles	16:00-17:30	10-15 años (04-09)

PATINAJE (artístico y velocidad)

5-14 AÑOS

Lugar: Colegio Sauces (pista cubierta)

Código	Días	Horario	Edades
PAMJ17	Martes y jueves	17:00-18:00	5-7 años (12-14) aprende a patinar
PAMJ18	Martes y jueves	18:00-19:00	8-14 años (05-11) diferentes tipos de patinaje

KÁRATE

6-14 AÑOS

Lugar: Polideportivo (sala de espejos)

Código	Días	Horario	Edades
KALX17	Lunes y miércoles	17:00-18:00	6-9 años (10-13)
KALX18	Lunes y miércoles	18:00-19:00	10-12 años (07-09)
KAMJ17	Martes y jueves	17:00-18:00	6-9 años (10-13)
KAMJ18	Martes y jueves	18:00-19:00	10-12 años (07-09)
KA3D16	Lunes, miércoles Viernes	16:00-17:00 17:00-18:00	13-14 años (05-06)

ATLETISMO

7-16 AÑOS

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

Código	Días	Horario	Edades
AT1	Lunes y miércoles	17:15-18:15	7-11 años (08-12)
AT2	Lunes y miércoles	17:15-18:15	12-13 años (06-07)
AT3	Martes y jueves	17:15-18:15	7-11 años. Euskera (08-12)
AT4	Martes y jueves	18:30-19:30	mayores de 13 años (03-05)

JUDO

5-16 AÑOS

Lugar: Lagunak (sala de tatami)

No abonados/as, solicitar acceso

Código	Días	Horario	Edades
JUMJ18	Martes y jueves	18:00-19:00	5-8 años (11-14)
JU4D19	Lunes, martes, miércoles y jueves	19:00-20:00	9 en adelante (03-10)

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

GIMNASIA ARTÍSTICA / ACROBACIAS

6-16 AÑOS

Lugar: Polideportivo (pista central)

Código	Días	Horario	Edades
GALX17	Lunes y miércoles	17:00-18:00	6-8 años (11-13)
GALX18	Lunes y miércoles	18:00-19:00	A partir de 9 años (03-10)

PELOTA

6-16 AÑOS

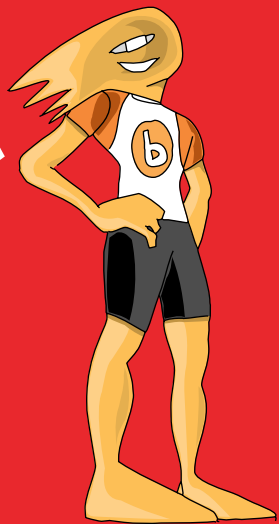
Lugar: Lagunak (Frontón Retegui)

No abonados/as, solicitar acceso

Código	Días	Horario	Edades
PE3D16	Lunes y jueves Miércoles	17:00-18:00 16:30-17:00	6-7 años (12-13)
PE3D17	Lunes, miércoles y jueves	17:00-18:00	8-9 años (10-11)
PE3D18	Lunes, miércoles y jueves	18:00-19:00	10-13 años (06-09)
PE3D19	Lunes, miércoles y jueves	19:00-20:00	14-16 años (03-05)



DEPORTES



ACTIVIDADES JÓVENES Y ADULTOS/AS

EDAD:

**A partir de 17 años:
nacidos/as en el año 2002
y anteriores** (excepto Kárate
juvenil, de 15 a 30 años).

CURSO:

- **Primer cuatrimestre:** 1 de octubre de 2019 a 31 de enero de 2020.
- **Segundo cuatrimestre:** 1 de febrero a 31 de mayo de 2020.
- **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 8 al 15 de enero de 2020

ACTIVIDADES CON MÁS DE 15 PERSONAS/GRUPO:

CUOTAS:

1 sesión semanal
2 sesiones semanales
3 sesiones semanales

empadronados/as

27 € / cuatrimestre
54 € / cuatrimestre
81 € / cuatrimestre

no empadronados/as

43 € / cuatrimestre
87 € / cuatrimestre
130 € / cuatrimestre

GINNASIA 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 €

ZUMBA

	Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
Lugar: Polideportivo (sala de espejos)	ZUMJ11	Martes y jueves	11:00-12:00	54 €	87 €
	ZUVI11	Viernes	11:00-12:00	27 €	43 €
	ZULU15	Lunes	15:00-16:00	27 €	43 €
	ZULU21	Lunes	21:00-22:00	27 €	43 €
	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

Lugar: Casa de Cultura

Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
YOLX8	Lunes y miércoles	08:30-10:00	81 €	130 €
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 €
NUEVO YOVI9	Viernes	09:30-11:00	40,5 €	65 €
YOMJ20	Martes y jueves	20:00-21:30	81 €	130 €

Lugar: Lagunak (sala tatami)

No abonados/as, solicitar acceso

GAP

Lugar: Polideportivo (sala espejos)

GAVI19	Viernes	19:00-20:00	27 €	43 €
--------	---------	-------------	------	------

ESPALDA SANA

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 €

KÁRATE JUVENIL

De 15 a 30 años (1989-2004)

Lugar: Polideportivo (cancha y sala espejos)

KA3DJU	Martes y jueves	19:00-20:00	81 €	130 €
	Viernes	18:00-19:00		

TONOFIT

Lugar: Polideportivo municipal
(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 €

FITBALL

Lugar: Polideportivo (sala espejos)

NUEVO FBMJ10	Martes y jueves	10:00-11:00	54 €	87 €
---------------------	-----------------	-------------	------	------

HIIT (High Intensity Interval Training)

Lugar: Polideportivo (sala espejos)

NUEVO ITSA11	Sábado	11:00-12:00	27 €	43 €
---------------------	--------	-------------	------	------

RETO 5KM, 10KM, 21KM

Lugar: Pistas de atletismo

NUEVO RELU17	Lunes	17:30-19:00	40,5 €	65 €
---------------------	-------	-------------	--------	------

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 2002 y anteriores

ACTIVIDADES JÓVENES Y ADULTOS/AS

AEROPUMP

Lugar:
Polideportivo
(sala espejos)

Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
APMA19	Martes	19:00-20:00	27 €	43 €
APJU20	Jueves	20:00-21:00	27 €	43 €

GIMNASIA HIPOPRESIVA

Lugar: Polideportivo
(sala 1ª planta)

Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
HILX12	Lunes y miércoles	12:00-12:30	51 €	81 €
HILX18	Lunes y miércoles	18:30-19:00	51 €	81 €

PILATES

Lugar: Polideportivo
(sala 1ª planta)

NUEVO

Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
PILX9	Lunes y miércoles	9:00-10:00	101 €	161 €
PILX10	Lunes y miércoles	10:00-11:00	101 €	161 €
PIMA11	Martes	11:00-12:00	51 €	81 €
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)

Lugar: Polideportivo
(sala 1ª planta)

Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
HPLX11	Lunes y miércoles	11:00-12:00	101 €	161 €
HPLX17	Lunes y miércoles	17:30-18:30	101 €	161 €

TRX (entrenamiento en suspensión)

Lugar: Polideportivo
(sala 1ª planta)

Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
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 1954 y
anteriores

CURSO:

1 de octubre de 2019 a 31 de mayo de 2020

CUOTAS:

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

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Lugar: Polideportivo

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

YOGA

Lugar: Casa de
Cultura

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

PILATES

Lugar: Polideportivo
(sala de espejos)

Código	Días	Horario
PIMJ12	Martes y jueves	12:00-13:00
PIMJ16	Martes y jueves	16:00-17:00
PILX13	Lunes y miércoles	13:00-14:00

Lugar: Casa de
Cultura

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

BAILE DEPORTIVO EN LÍNEA

Lugar: Polideportivo
(sala de espejos)

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



MÁS DE 60 TIK GORA
ACTIVIDADES MEJORES
DEPORTIVAS, LÍNEA Y MÁS

El programa de actividades activas y saludables de Navarra es un proyecto del Gobierno de Navarra.

Navarra Gobierno de Navarra

CUOTAS:

BALONCESTO

- **Nacidos/as en: 2012, 2011 y 2010**
 - Escuela deportiva Ayuntamiento empadronados/as: 72 €
 - Escuela deportiva Ayuntamiento no empadronados/as: 120 €
- **Nacidos/as entre 2009 y 2004**
 - Escuela deportiva Ayuntamiento empadronados/as + cuota deportiva Lagunak: 152 €
 - Escuela deportiva Ayuntamiento no empadronados/as + cuota deportiva Lagunak: 200 €

BALONMANO

- **Nacidos/as entre 2012 y 2004**
 - Escuela deportiva Ayuntamiento empadronados/as + cuota deportiva Lagunak: 152 €
 - Escuela deportiva Ayuntamiento no empadronados/as + 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 2019/20: 250 €

Más información, en el S.M. Lagunak, teléfono 948 181233 o en la web www.lagunak.org

BALONCESTO Y BALONMANO

La inscripción en estas escuelas deportivas se hará llamando al teléfono 012 del 3 al 13 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 3 al 13 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.

BALONCESTO	Categoría	Días y horarios	Año nacimiento
7-15 AÑOS	BENJAMÍN	Miércoles 16:00-17:00 / viernes 17:00-18:30	2008 masculino 2009-2010-2011-2012 mixto
Lugar:	MINI FEMENINO	Lunes de 18:00-19:30 / miércoles 18:00-20:00 / jueves 19:00-20:45	2008
Polideportivo,	PREINFANTIL FEMENINO	Martes 16:30-18:00 / miércoles 18:00-20:00 / viernes 18:30-18:00	2007
Colegio Eulza y	INFANTIL MASCULINO	Lunes 19:30-20:45 / martes y viernes 19:45-20:45	2006-2007
Pol. Lagunak	CADETE FEMENINO B	Martes y viernes 18:00-19:15 / miércoles 18:00-19:30	2005-2006
No abonados/as,	CADETE FEMENINO A	Lunes, martes y viernes 18:00-19:30	2004
solicitar acceso	CADETE MASCULINO B	Martes, jueves y viernes 16:30-18:00	2005
	CADETE MASCULINO A	Lunes 16:30-18:00 / martes 17:30-19:00 / jueves 18:00-19:30	2004

BALONMANO	Categoría	Días y horarios	Año nacimiento
7-15 AÑOS	PREALEVÍN FEM. Y MASC.	Martes y jueves 17:30-18:30	2010-2011-2012
Lugar:	ALEVÍN FEM. Y MASC.	Martes y jueves 17:30-18:30 / viernes 18:00-19:15	2008-2009
Patinódromo	INFANTIL FEM. Y MASC.	Martes y jueves 18:30-20:00 / viernes 16:30-18:00	2006-2007
Lagunak,	CADETE FEM. Y MASC.	Martes y jueves 20:00-21:30 / viernes 16:30-18:00	2004-2005
Pol. Lagunak.			
No abonados/as,			
solicitar acceso			



INFORMACIÓN

ESCUELAS DEPORTIVAS

En el programa de escuelas deportivas solicitamos que las familias comuniquen en el servicio de deporte cualquier posible información sobre el niño o niña al que inscriben que resulte importante para el desarrollo de las actividades.

El paso de los participantes en escuelas deportivas a los equipos de Lagunak, estará supeditado a la aceptación de los mismos por parte del S.M. Lagunak.

ACTIVIDADES EN EL POLIDEPORTIVO

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

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

FINALIZACIÓN DE LAS CLASES

En las actividades para personas adultas y de tercera edad, las clases finalizarán 5 minutos antes del tiempo establecido, para favorecer la salida de participantes de la instalación y dar paso al siguiente grupo.

ACTIVIDADES JÓVENES Y ADULTOS/AS

Las personas que quieran acudir a las actividades de jóvenes y adultos en varios horarios (por turnos de trabajo) deberán presentar una solicitud en la Oficina de Atención Ciudadana (OAC) 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 24 de septiembre. Aquellas personas que no dispongan de tarjeta ciudadana, acudirán a la OAC del Ayuntamiento de Barañáin para solicitarla.

INSCRIPCIÓN EN LISTA DE ESPERA

Las listas de espera que se 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.

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.

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.

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

FITBALL: Actividad apta para todas las personas que permite trabajar todo el cuerpo de forma completa (trabaja tanto la coordinación y la flexibilidad como la resistencia y la fuerza, a la vez que se mejoran el equilibrio y la propiocepción potenciando el fortalecimiento del CORE y los estabilizadores de columna).

HIIT: HIIT (High Intensity Interval Training o entrenamiento en intervalos de alta intensidad) es una nueva actividad con dos premisas básicas: intensidad en el entrenamiento y descansos cortos. Un escalón más en mejorar tus capacidades físicas.

RETO 5 KM, 10 KM, 21 KM: La actividad consiste en un entrenamiento de carrera en el que se trabajará la técnica y la condición física con el fin de transferirla a la participación en carreras populares.

GIMNASIA MANTENIMIENTO 3ª EDAD: Basado en actividades variadas de carácter físico-deportivo, dirigido a personas mayores y con un objetivo de mantener y mejorar la capacidad funcional y la calidad de vida.

YOGA 3ª EDAD: Trabajo en base a unas técnicas posturales, respiratorias y de relajación que ayudan a equilibrar y normalizar cuerpo y mente y dirigido a personas mayores.

PILATES 3ª EDAD: Sistema de acondicionamiento físico muy completo donde se trabaja el cuerpo como un todo y en la que interviene tanto la mente como el cuerpo y adaptado a las personas mayores.

BAILE DEPORTIVO EN LINEA 3ª EDAD: Actividad de baile en grupo, donde se realizan coreografías de varios estilos, con las personas bailando agrupadas en filas.

En el Ayuntamiento de Barañáin, en el polideportivo municipal y en la página web www.baranain.es, tenemos a su disposición fichas informativas para su consulta, con la descripción y objetivos de todas las actividades deportivas.

ÁREA TIC (TELECENTRO)

Dirección:

Calle Lurgorri, nº 12-14.
(1ª planta Biblioteca Pública)
31010 BARAÑAIN (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.

Lugar de impartición, el
Telecentro Municipal
(Lurgorri 12-14, 1ª Planta,
Biblioteca Pública), excepto
el taller “Manejo de móvil
Android (nivel avanzado)”
que se imparte en la Casa
Cultura, sala nº 5.

TALLERES: SEPTIEMBRE- DICIEMBRE 2019

CÓDIGO	ACTIVIDAD	NIVEL	HORARIO	FECHAS	EMPAD.	NO EMPAD.
01CLUB	EL CLUB DE LA FOTOGRAFÍA, UN ESPACIO DE ENCUENTRO QUINCENAL.	USUARIO/A HABITUAL	19:00 - 21:00	24 sept, 8 y 29 oct, 12 nov y 10 dic.	30 €	45 €
02REDE	REDES SOCIALES PARA MADRES Y PADRES. UTILIDADES E INCONVENIENTES	INICIACIÓN (Euskera)	19:00 - 21:00	27 septiembre	10 €	15 €
03FOT1	BASICO DE FOTOGRAFÍA	INICIACIÓN	19:00 - 21:00	30 sept al 4 oct	30 €	45 €
04MOVI	MANEJO DE MOVIL ANDROID (NIVEL AVANZADO). Se imparte en la Casa Cultura, sala nº 5	USUARIO/A HABITUAL	17:30 - 20:00	11 oct, 15 y 29 nov, y 13 dic	30 €	45 €
05EXCE	EXCEL INICIACIÓN	INICIACIÓN	09:15 - 11:45	8 al 11 de octubre	10 €	15 €
06FOT1	BASICO DE FOTOGRAFÍA	INICIACIÓN	19:00 - 21:00	14 al 18 de octubre	30 €	45 €
07WHAT	WHATSAPP AL COMPLETO	INICIACIÓN	19:00 - 21:00	21 al 25 octubre	30 €	45 €
08VIDE	EDICIÓN DE VIDEO CON MOVIL Y TABLETA (FILMORA GO)	INICIACIÓN	19:00 - 21:00	4 al 8 noviembre	30 €	45 €
09PWCA	POWER POINT & CANVA	INICIACIÓN	09:15 - 11:45	19 al 22 noviembre	10 €	15 €
10RECE	HERRAMIENTAS GRATUITAS DE INTERNET	INICIACIÓN (Euskera)	18:30 - 21:00	18 y 19 noviembre	15 €	22,5 €
11GOOE	GOOGLE Y SUS APLICACIONES: DRIVE, FOTOS, GPS, GMAIL...	INICIACIÓN (Euskera)	18:30 - 21:00	25 y 26 noviembre	15 €	22,5 €
12INST	INSTAGRAM AL COMPLETO	INICIACIÓN	19:00 - 21:00	16 al 20 Diciembre	30 €	45 €

INSCRIPCIONES TELEFÓNICAS

948 012012 o 012

Empadronadas: 5 al 11 de septiembre 2019

Cualquier persona: 12 de septiembre 2019

INSCRIPCIONES PRESENCIALES EN OFICINA ATENCIÓN CIUDADANA “OAC”

Cualquier persona: 20 a 24 septiembre 2019

Durante el mes de enero 2020, 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

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

TALLER

OBJETIVO

EL CLUB DE LA FOTOGRAFIA, UN ESPACIO DE ENCUENTRO QUINCENAL

¡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 por un profesional con gran experiencia en la materia.

REDES SOCIALES PARA MADRES Y PADRES. UTILIDADES E INCONVENIENTES

Charla en la que comprenderás y conocerás porqué son tan populares entre nuestros hijos/as las redes sociales y qué lados positivos y posibles inconvenientes entrañan. [Taller en euskera]

BASICO DE FOTOGRAFIA

Trae tu cámara fotográfica e iníciate en los conceptos básicos de la fotografía para poder expresar al máximo tu cámara y tu creatividad. Se tratan conceptos como la exposición, la profundidad de campo, la iluminación, la distancia focal, la composición, etc.

MANEJO DE MOVIL ANDROID (NIVEL AVANZADO)

Si ya dispones de algún conocimiento sobre el manejo del móvil, acude y resuelve tus dudas. Sácale el máximo partido a tu Smartphone.

EXCEL INICIACIÓN

Conoce las funciones básicas de una hoja de cálculo y sus gráficos.

WhatsApp AL COMPLETO

Aprenderás a identificar sus funciones, a manejar el envío de archivos, a retocar y editar imágenes y videos antes de enviarlos, a comparar las opciones de vídeo llamada y llamada, a realizar una copia de seguridad en la nube, etc.

EDICIÓN DE VIDEO CON MOVIL Y TABLETA (FILMORA GO)

Para toda persona que quiera realizar una pequeña grabación y editarla desde el móvil o tableta utilizando la App Filmora Go.

POWER POINT & CANVA

La exposición de presentaciones de diapositivas resulta de una gran utilidad tanto en el ámbito laboral como en el de ocio. Introducción al diseño básico para no profesionales, aprendiendo a generar revistas, carteles, trípticos... de forma muy sencilla con Canva.

HERRAMIENTAS GRATUITAS DE INTERNET

Las personas interesadas podrán adquirir conocimientos acerca de los recursos de internet y ofimática gratuita en euskera. [Taller en euskera]

GOOGLE Y SUS APLICACIONES (Drive, fotos, gps, gmail...)

Para quien desee entender y utilizar un abanico amplio de herramientas de Google en euskera. [Taller en euskera]

INSTAGRAM AL COMPLETO

¿Quieres aprender cómo hacer tus fotografías y compartirlas desde tu Smartphone? ¿Quieres conocer gente que le encante hacerlo como a ti, de una manera diferente y además aprender sobre la temática escogida? ¡Conoce Instagram!



AULA MENTOR BARAÑAIN

FORMACIÓN ONLINE (170 CURSOS)

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

Dirección:

Plaza de la Paz Nelson Mandela s/n

Teléfono: 948 26 55 58

E-mail: 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 2019

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

REPARACIONES DOMÉSTICAS BÁSICO:

Se trabajarán destrezas relacionadas con bricolaje, fontanería y electricidad, que ayuden a llevar a cabo reparaciones en el ámbito doméstico.

REPARACIONES DOMÉSTICAS AVANZADO:

Aumentar los conocimientos de bricolaje, fontanería y electricidad de quienes han asistido al taller de reparaciones básico, o que cuentan con esas destrezas básicas.

TALLER DE REMEDIOS NATURALES Y CASE-ROS:

Conocer plantas medicinales de nuestro entorno y la elaboración de remedios naturales, especialmente los relacionados con el cuerpo de las mujeres, fomentando la interacción respetuosa con el medio natural.



Actividad	Código	Fechas	Horario	Lugar	Empadr.	No empadr.
Taller Reparaciones domésticas. Básico	TRDB	07 octubre a 16 diciembre	Lunes 17:30-19:30	Avenida Central nº 32-1º izda	41,25 €	62 €
Taller Reparaciones domésticas. Avanzado	TRDA	02 octubre a 11 diciembre	Miércoles 17:30-19:30	Avenida Central nº 32-1º izda	41,25 €	62 €
Taller de Remedios naturales y caseros	TRN	01 octubre a 10 diciembre	Martes 18:30-20:30	Sala de Casa de Cultura	41,25 €	62 €