

## Octubre 2022

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						

## 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				

## 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	

## Enero 2023

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				

## 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	

## 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

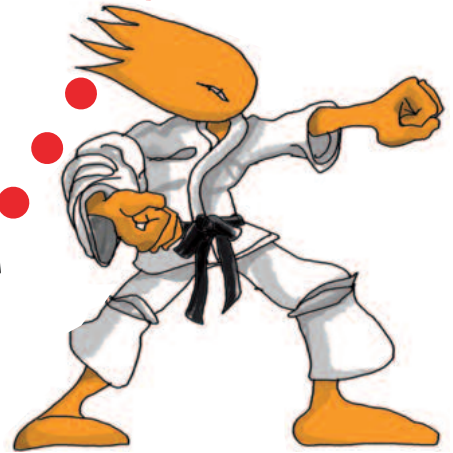
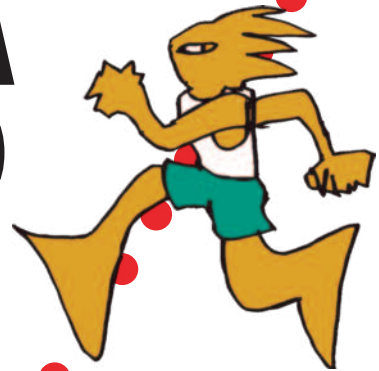
## Mayo

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				

Vacaciones y festivos.

# OCTUBRE 2022 >> MAYO 2023

# PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL



## BARAÑAIN 2022-2023

ESCUELAS DEPORTIVAS

ACTIVIDADES PARA JÓVENES Y ADULTOS/AS

ACTIVIDADES PARA LA TERCERA EDAD

BARAÑAIN ACTIVO



AYUNTAMIENTO DE BARAÑAIN  
BARAÑAINGO UDALA

## Información del nuevo programa deportivo

El programa deportivo de este curso tiene como objetivo, recuperar la normalidad en la organización de las actividades físico-deportivas. No obstante, nos gustaría que todas las personas participantes mantuvieran un comportamiento responsable, que permita nuevamente, una actividad deportiva segura. Debemos informar que este programa podría tener que modificarse o adecuarse, en el caso de que desde los estamentos y órganos competentes, se establezcan y regulen nuevas normativas y medidas a las que debamos adaptarnos.

### Inscripciones

El sistema de inscripciones se modifica, de modo que la inscripción será preferentemente online y no habrá inscripción telefónica.

### Aforos

Este curso ampliamos la oferta deportiva, pero a su vez debemos mantener unos aforos en los espacios deportivos y en las actividades. Por ello, para asegurarnos que el mayor número de personas pueden participar en la campaña deportiva, se han tomado estas medidas:

- En todas las actividades habrá un primer plazo de inscripción para personas empadronadas, en el que cada persona podrá inscribirse a una sola actividad. Posteriormente habrá otra fecha (14-16 de septiembre) en que se permita la inscripción a más de una actividad, con un máximo total de dos actividades por persona.
- Esta temporada se vuelve a permitir la realización de turnos en las actividades para personas jóvenes y adultas, siempre que se solicite con el justificante de trabajo y existan plazas disponibles.

### Materiales deportivos

Las personas que participan en actividades de adultos y tercera edad, en las que sea necesario el uso de esterilla, deberán aportar una propia, pues este material pasa a considerarse como de uso personal.

### Vestuarios

Se restablece la posibilidad de utilizar los vestuarios y duchas del Polideportivo.

### Horarios actividades

La duración de las actividades deportivas será la del horario establecido, no obstante, en las actividades para personas jóvenes –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.

Esperamos disfrutéis de la actividad físico-deportiva en este nuevo curso 2022/2023.

### ÁREA DE DEPORTES

Dirección: Plaza Consistorial, s/n.  
31010 Barañain (NAVARRA) • Teléfono: 948 28 63 10  
Email: deportes@baranain.com  
Técnica municipal: Inés Ocáriz Mauleón  
Oficial administrativo: Unai Razkin Iriarte

## Inscripciones

(Cada persona puede inscribirse a un MÁXIMO de 2 ACTIVIDADES para el curso 2022/2023)

SOLO PERSONAS EMPADRONADAS EN BARAÑAIN		UNA ACTIVIDAD POR PERSONA		
INSCRIPCIÓN	PROGRAMA	FECHAS	HORARIO	PAGO
<b>ONLINE</b> <a href="http://www.baranain.es">www.baranain.es</a> (En la web del Ayuntamiento, habrá un enlace directo a inscripciones)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ESCUELAS DEPORTIVAS</li> <li>• ACTIVIDADES JÓVENES Y ADULTOS/AS</li> <li>• ACTIVIDADES PARA LA TERCERA EDAD</li> </ul>	<b>Del 5 al 13 de septiembre</b>	Desde las 8:00 del 5 de septiembre hasta las 23:59 del 13 de septiembre	Tarjeta en el momento de la inscripción
<b>PRESENCIAL OAC</b> (Oficina de Atención Ciudadana)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ESCUELAS DEPORTIVAS</li> <li>• ACTIVIDADES JÓVENES Y ADULTOS/AS</li> <li>• ACTIVIDADES PARA LA TERCERA EDAD</li> </ul>	<b>12 y 13 de septiembre</b>	8:30 h – 14:00 h	Mediante tarjeta o en metálico
SOLO PERSONAS EMPADRONADAS EN BARAÑAIN		MAS DE UNA ACTIVIDAD POR PERSONA (MÁXIMO TOTAL 2 ACTIVIDADES POR PERSONA)		
INSCRIPCIÓN	PROGRAMA	FECHAS	HORARIO	PAGO
<b>ONLINE</b> <a href="http://www.baranain.es">www.baranain.es</a> (En la web del Ayuntamiento, habrá un enlace directo a inscripciones)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ESCUELAS DEPORTIVAS</li> <li>• ACTIVIDADES JÓVENES Y ADULTOS/AS</li> <li>• ACTIVIDADES PARA LA TERCERA EDAD</li> </ul>	<b>Del 14 al 16 de septiembre</b>	Desde las 8:00 del 14 de septiembre hasta las 23:59 del 16 de septiembre	Tarjeta en el momento de la inscripción
<b>PRESENCIAL OAC</b> (Oficina de Atención Ciudadana)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ESCUELAS DEPORTIVAS</li> <li>• ACTIVIDADES JÓVENES Y ADULTOS/AS</li> <li>• ACTIVIDADES PARA LA TERCERA EDAD</li> </ul>	<b>14 - 16 de septiembre</b>	8:30 h – 14:00 h	Mediante tarjeta o en metálico
CUALQUIER PERSONA INTERESADA		(MÁXIMO TOTAL 2 ACTIVIDADES POR PERSONA)		
INSCRIPCIÓN	PROGRAMA	FECHAS	HORARIO	PAGO
<b>ONLINE</b> <a href="http://www.baranain.es">www.baranain.es</a> (En la web del Ayuntamiento, habrá un enlace directo a inscripciones)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ESCUELAS DEPORTIVAS</li> <li>• ACTIVIDADES JÓVENES Y ADULTOS/AS</li> <li>• ACTIVIDADES PARA LA TERCERA EDAD</li> </ul>	<b>Del 21 al 23 de septiembre</b>	Desde las 8:00 del 21 de septiembre hasta las 23:59 del 23 de septiembre	Tarjeta en el momento de la inscripción
<b>PRESENCIAL OAC</b> (Oficina de Atención Ciudadana)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ESCUELAS DEPORTIVAS</li> <li>• ACTIVIDADES JÓVENES Y ADULTOS/AS</li> <li>• ACTIVIDADES PARA LA TERCERA EDAD</li> </ul>	<b>Del 21 al 23 de septiembre</b>	8:30 h – 14:00 h	Mediante tarjeta o en metálico

INSCRIPCIÓN ONLINE: Unos días antes del comienzo de las inscripciones, se podrá entrar en la web municipal (en el enlace "Inscripciones") y registrarse con el correo electrónico y contraseña, para poder así realizar la inscripción, en las fechas establecidas. La inscripción en el programa gratuito BARAÑAIN ACTIVO, esta detallada en la página nº 8 de este folleto y no cuenta, para el máximo total de actividades por persona.

# Notas de interés

- 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.
- Recomendamos a las personas inscritas en las actividades deportivas, 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.
- **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. Los grupos de escuelas deportivas, accederán a la instalación acompañados del monitor/a. Por ello los niños y niñas participantes, deberán esperarle en el punto de encuentro de dicha instalación. En todas las actividades de patinaje, será obligatorio que los/las participantes acudan con casco.
- **ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA PERSONAS JOVENES Y ADULTAS (HORARIOS A TURNOS):** 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. Esta solicitud de otro horario complementario, deberá presentarse con el justificante de trabajo y solo se atenderá siempre que haya plazas disponibles.
- **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/a 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.
- **ACTIVIDADES EN S. M. LAGUNAK:** Las personas que se inscriban en actividades que se imparten en el S.M. Lagunak y no sean abonados/as a esas instalaciones, deberán pasar por el Servicio Municipal Lagunak para activar su tarjeta de acreditación personal (tarjeta ciudadana) a partir del 27 de septiembre. Aquellas personas que no dispongan de tarjeta ciudadana, acudirán a la OAC del Ayuntamiento de Barañáin para solicitarla.

- **HORARIO DE FINALIZACION 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.
- La oferta de actividades deportivas, podría verse modificada parcial o totalmente, en función de las medidas establecidas en cada momento por los órganos competentes, pudiendo también implicar ajustes organizativos, medidas adicionales o nuevas normativas.
- Toda la información sobre los programas y actividades se puede consultar en la página web del Ayuntamiento: [www.baranain.es](http://www.baranain.es) - [www.baranain.eus](http://www.baranain.eus), y en la O.A.C. (Oficina Atención Ciudadana): Plaza Consistorial s/n. 31010 Barañáin (Navarra)  
Tel.: 948 28 13 28 - Email: [oac@baranain.com](mailto:oac@baranain.com)

## Protección de datos

**Responsable de tratamiento:** Ayuntamiento de Barañáin Baraiaingo Udala

**Finalidad:** Organización, gestión y control de cursos y programas deportivos para todas las edades.

Gestión del sistema de abonados/as a la zona fitness del polideportivo. Gestión de alquileres, cesiones y reservas de instalaciones deportivas. Colaboraciones y convenios con distintas entidades / asociaciones, en jornadas o programas deportivos.

**Derechos:** Tiene derecho a acceder, rectificar y suprimir los datos, así como otros derechos, dirigiéndose a las dependencias municipales. en correo [dpc@baranain.com](mailto:dpc@baranain.com)

**Más información política de privacidad:**  
<http://www.baranain.es>



**Edición:**  
Área de Deporte  
del Ayuntamiento  
de Barañáin.

**Diseño y  
maquetación:**  
Heda Comunicación.

**Depósito legal:**  
NA 1521-2022.

# ACTIVIDADES JÓVENES Y ADULTOS/AS

## CURSO:

- **Primer cuatrimestre:** 1 de octubre de 2022 a 31 de enero de 2023.
- **Segundo cuatrimestre:** 1 de febrero a 31 de mayo de 2023.
- **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 17 de enero de 2023.

**La inscripción estará limitada a un máximo de 2 actividades por persona**

## EDAD:

**A partir de 17 años:  
nacidos/as en el año 2005  
y anteriores** (excepto Kárate  
juvenil, de 15 a 30 años).

## ACTIVIDADES CON MÁS DE 12 PERSONAS/GRUPO (25 MÁXIMO)

### CUOTAS:

- 1 sesión semanal
- 2 sesiones semanales
- 3 sesiones semanales

### empadronados/as

- 29 € / cuatrimestre
- 57 € / cuatrimestre
- 86 € / cuatrimestre

### no empadronados/as

- 46 € / cuatrimestre
- 91 € / cuatrimestre
- 137 € / cuatrimestre

## GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

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

Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
GMLX19	Lunes y miércoles	19:00-20:00	57 €	91 €
GMMJ18	Martes y jueves	18:00-19:00	57 €	91 €
GMMJ19	Martes y jueves	19:00-20:00	57 €	91 €

**Lugar:**  
Polideportivo  
(cancha)

GM3D9	Lunes, miércoles y viernes	09:00-10:00	86 €	137 €
GMMJ9	Martes y jueves	09:00-10:00	57 €	91 €

## ZUMBA

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

Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
ZUMJ11	Martes y jueves	11:00-12:00	57 €	91 €
ZULX21	Lunes y miércoles	21:00-22:00	57 €	91 €
ZUMJ19	Martes y jueves	19:00-20:00	57 €	91 €
ZUMJ20	Martes y jueves	20:00-21:00	57 €	91 €
ZUSA10	Sábado	10:00-11:00	29 €	46 €

## TOTAL- BODY

**Lugar:** Polideportivo  
(sala espejos)

Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
TBMJ8	Martes y jueves	8:00-9:00	57 €	91 €
TBSA9	Sábado	9:00-10:00	29 €	46 €

## YOGA

**Lugar:**  
Casa de Cultura

**NUEVO**

**NUEVO**

Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
YOLX8	Lunes y miércoles	8:30-10:00	86 €	137 €
YOLX17	Lunes y miércoles	17:45-19:15	86 €	137 €
YOMJ17	Martes y jueves	17:45-19:15	86 €	137 €
YOMJ19	Martes y jueves	19:30-21:00	86 €	137 €
YOV19	Viernes	9:30-11:00	43 €	68,50 €
YOV111	Viernes	11:00-12:30	43 €	68,50 €
YOM115	Miércoles	15:00-16:30	43 €	68,50 €
YOMJ20	Martes y jueves	20:00-21:30	86 €	137 €

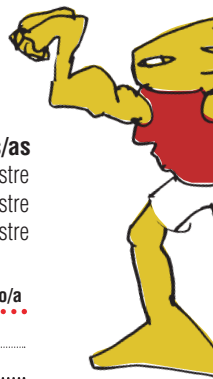
**Lugar:** Lagunak  
(sala de pilates).

No abonados/as, solicitar acceso

## TONOFIT

**Lugar:** Polideportivo  
municipal  
(Sala de espejos)

Código	Días	Horario	Empadronado/a	No empadronado/a
TFMJ10	Martes y jueves	10:00-11:00	57 €	91 €
TFLX19	Lunes y miércoles	19:00-20:00	57 €	91 €
TFLX20	Lunes y miércoles	20:00-21:00	57 €	91 €
TFMJ21	Martes y jueves	21:00-22:00	57 €	91 €



<b>AEROPUMP</b>	<b>Código</b>	<b>Días</b>	<b>Horario</b>	<b>Empadronado/a</b>	<b>No empadronado/a</b>
<b>Lugar:</b> Polideportivo (sala espejos)	APVI19	Viernes	19:00-20:00	29 €	46 €

<b>ESPALDA SANA</b>	<b>Código</b>	<b>Días</b>	<b>Horario</b>	<b>Empadronado/a</b>	<b>No empadronado/a</b>
<b>Lugar:</b> Casa de Cultura	ESMJ9	Martes y jueves	9:00-10:00	57 €	91 €
	ESLX19	Lunes y miércoles	19:15-20:15	57 €	91 €
	ESLX20	Lunes y miércoles	20:15-21:15	57 €	91 €
	<b>NUEVO</b> ESVI8	Viernes	8:30-9:30	29 €	46 €

<b>KÁRATE JUVENIL</b>	<b>Código</b>	<b>Días</b>	<b>Horario</b>	<b>Empadronado/a</b>	<b>No empadronado/a</b>
<b>De 15 a 30 años (1992-2007)</b>	KA3DJU	Martes y jueves	19:00-20:00	86 €	137 €
		Viernes	18:00-19:00		
<b>Lugar:</b> Polideportivo (cancha y sala espejos)					

<b>GAP- CORE</b>	<b>Código</b>	<b>Días</b>	<b>Horario</b>	<b>Empadronado/a</b>	<b>No empadronado/a</b>
<b>Lugar:</b> Polideportivo (pista central/espejos)	GCMJ20	Martes y jueves	19:00-20:00	57 €	91 €
	GCSA11	Sábado	11:00-12:00	29 €	46 €

## ACTIVIDADES JÓVENES Y ADULTOS/AS

### EDAD:

**A partir de 17 años:  
nacidos/as en el año  
2005 y anteriores.**

### ACTIVIDADES CON UN MÁXIMO DE 12 PERSONAS/GRUPO

#### CUOTAS:

1 sesión semanal  
2 sesiones semanales

#### empadronados/as

53 € / cuatrimestre  
106 € / cuatrimestre

#### no empadronados/as

85 € / cuatrimestre  
170 € / cuatrimestre

### **GIMNASIA HIPOPRESIVA**

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

<b>Código</b>	<b>Días</b>	<b>Horario</b>	<b>Empadronado/a</b>	<b>No empadronado/a</b>
HILX12	Lunes y miércoles	12:00-12:30	53 €	85 €
HILX18	Lunes y miércoles	18:00-18:30	53 €	85 €

### **PILATES**

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

**NUEVO**

<b>Código</b>	<b>Días</b>	<b>Horario</b>	<b>Empadronado/a</b>	<b>No empadronado/a</b>
PILX9	Lunes y miércoles	9:00-10:00	106 €	170 €
PILX10	Lunes y miércoles	10:00-11:00	106 €	170 €
PIMJ9	Martes y jueves	9:00-10:00	106 €	170 €
PIAMJ10	Martes y jueves	10:00-11:00	106 €	170 €
PIMJ15	Martes y jueves	15:00-16:00	106 €	170 €
PILX18	Lunes miércoles	18:45-19:45	106 €	170 €
PIMJ17	Martes y jueves	17:00-18:00	106 €	170 €
PIMJ18	Martes y jueves	18:00-19:00	106 €	170 €
PIMJ19	Martes y jueves	19:00-20:00	106 €	170 €
PIMJ20	Martes y jueves	20:00-21:00	106 €	170 €

### **HIPOPILATES (hipopresivos-pilates)**

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

<b>Código</b>	<b>Días</b>	<b>Horario</b>	<b>Empadronado/a</b>	<b>No empadronado/a</b>
HPLX11	Lunes y miércoles	11:00-12:00	106 €	170 €
HPLX17	Lunes y miércoles	17:00-18:00	106 €	170 €

### **TRX (entrenamiento en suspensión)**

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

<b>Código</b>	<b>Días</b>	<b>Horario</b>	<b>Empadronado/a</b>	<b>No empadronado/a</b>
TRXX20	Miércoles	20:00-21:00	53 €	85 €
TRXX21	Miércoles	21:00-22:00	53 €	85 €

# ACTIVIDADES 3ª EDAD

## EDAD:

A partir de 65 años:  
nacidos/as en el año  
1957 y anteriores.

## ACTIVIDADES CON UN MÁXIMO DE 20-25 PERSONAS/GRUPO

### CURSO

1 de octubre de 2022 a  
31 de mayo de 2023

### CUOTAS

- Empadronados/as: 44 € / curso
- No empadronados/as: 83 € / curso

La inscripción estará limitada a un máximo de 2 actividades por persona

### 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:	Código	Días	Horario
Casa de Cultura	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	16:30-17:30
	YOMJ11	Martes y jueves	11:00-12:00
	YOMJ12	Martes y jueves	12:00-13:00
YOMJ16	Martes y jueves	16:30-17:30	

### MARCHA NÓRDICA-BÁDMINTON

NOUEVO

Lugar:	Código	Días	Horario
Polideportivo (pista central) y exteriores	MBMJ18	Martes y jueves	18:00-19:00

### 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
	PILX13	Lunes y miércoles	13:00-14:00
Casa de Cultura	PIMJ10	Martes y jueves	10:00-11:00

### BAILE DEPORTIVO EN LÍNEA

Lugar:	Código	Días	Horario	
Polideportivo (sala de espejos)	BDVI12	Viernes	12:00-13:30	GRUPO MEDIO
	BDVI15	Viernes	15:30-17:00	GRUPO AVANZADO
	BDMA13	Martes	13:00-14:30	GRUPO INICIACIÓN



## ZONA FITNESS-MUSCULACIÓN EN EL POLIDEPORTIVO MUNICIPAL

A partir de 16 años puedes hacerte abonado/a con los siguientes servicios:

- **SALA DE MUSCULACIÓN Y TONIFICACIÓN**  
Preparación gratuita de entrenamientos personalizados. Especializada en mantenimiento y tonificación. Para personas de nivel principiante-medio, con mancuernas de hasta 28 Kg.
- **SALA CARDIOVASCULAR**  
Dotada de cintas de correr, elípticas, simuladores de escaleras, remos, bicicletas estáticas y plataforma vibratoria.
- **SAUNA** (masculina y femenina).
- **VESTUARIOS** (con ducha de cabina y taquillas).

### HORARIOS

**De lunes a viernes**, de 8:00 a 22:00 horas.  
**Sábados**, de 9:00 a 21:00 horas.  
**Domingos y festivos**, de 9:00 a 13:00 horas.

### Horarios con monitor

**Lunes y miércoles**, de 8:45 a 13:00 horas y de 17:45 a 22:00 horas.  
**Martes y jueves**, de 12:45 a 18:00 horas.  
**Viernes**, de 8:45 a 13:00 horas.

### Precio del servicio

- 32,85 € /mes empadronados/as.
- 47,55 € /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.
- En la Oficina de Atención Ciudadana (OAC), de lunes a viernes, de 8:30 a 14:00 horas.



# ESCUELAS DEPORTIVAS

## CURSO

1 de octubre de 2022 a  
31 de mayo de 2023

## CUOTAS

- Empadronados/as: 76 € / curso
- No empadronados/as: 127 € / curso

GIMNASIA RÍTMICA	Código	Días	Horario	Edades
<b>6-10 AÑOS</b>	RIMJ18	Martes y jueves	18:00-19:00	6-10 años (12-16)

Lugar: Polideportivo (pista central)

JUDO	Código	Días	Horario	Edades
<b>5-16 AÑOS</b>	JUMJ18	Martes y jueves	18:00-19:00	5-8 años (14-17)
	JU4D19	Lunes, martes, miércoles y jueves	19:00-20:00	9 en adelante (06-13)

Lugar: Lagunak (sala de tatami)  
No abonados/as, solicitar acceso

**GRUPO DE MAYORES:** los miércoles se trabajarán otras modalidades de lucha (Grecoromana y Libre Olímpica) y habilidades en defensa personal.

RITMODANCE JUNIOR (baile, zumba, coreografías)	Código	Días	Horario	Edades
<b>11-15 AÑOS</b>	RDMJ16	Martes y jueves	16:00-17:00	11-15 años (07-11)

Lugar: Polideportivo (sala 1ª planta)

PATINAJE (artístico y velocidad)	Código	Días	Horario	Edades
<b>6-14 AÑOS</b>	PAMJ17	Martes y jueves	17:00-18:00	6-8 años (14-16) aprende a patinar
	PAMJ18	Martes y jueves	18:00-19:00	9-14 años (08-13) diferentes tipos de patinaje

Lugar: Colegio Sauces (pista cubierta)

KÁRATE	Código	Días	Horario	Edades
<b>6-14 AÑOS</b>	KALX17	Lunes y miércoles	17:00-18:00	6-8 años (14-16)
	KALX18	Lunes y miércoles	18:00-19:00	9-12 años (10-13)
	KAMJ17	Martes y jueves	17:00-18:00	6-8 años (14-16)
	KAMJ18	Martes y jueves	18:00-19:00	9-12 años (10-13)
	KA3D16	Lunes, miércoles Viernes	16:00-17:00 17:00-18:00	13-14 años (08-09)

Lugar: Polideportivo (sala de espejos/ pista central)

ATLETISMO	Código	Días	Horario	Edades
<b>7-16 AÑOS</b>	AT1	Lunes y miércoles	17:15-18:15	7-8 años (14-15)
	AT2	Lunes y miércoles	17:15-18:15	9-11 años (11-13)
	AT3	Lunes y miércoles	17:15-18:15	12-13 años. (09-10)
	AT4	Martes y jueves	17:15-18:15	7-11 años. Euskera (11-15)
	AT5	Martes y jueves	18:30-19:30	14-16 años. (06-08)

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

MULTIDEPORTE	Código	Días	Horario	Edades
<b>6-8 AÑOS</b>	MUMI16	Miércoles	16:30-18:00	6-8 años (14-16)

Lugar: Polideportivo (pista central)

PSICOMOTRICIDAD	Código	Días	Horario	Edades
<b>4-6 AÑOS</b>	PSLU16	Lunes	16:30-18:00	4-6 años (16-18)

Lugar: Polideportivo (pista central)

## 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.

**TONIFIT:** Actividad que se centra en la consolidación de las estructuras musculares existentes, consiguiendo un tono muscular adecuado.

**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.

**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.

**TOTAL BODY:** Actividad que combina trabajo cardiovascular con trabajo de tonificación de todo el cuerpo a través de una gran variedad de dinámicas y ejercicios que harán que la actividad siempre sea diferente y motivante.

**GAP-CORE:** Trabajo de tonificación focalizado en Glúteos, Abdominales y Piernas (GAP), con especial atención a nuestro núcleo o CORE (nuestra faja abdominal).

**PILATES:** Sistema de acondicionamiento físico muy completo donde se trabaja el cuerpo como un todo y en la que interviene tanto la mente como el cuerpo.

**GIMNASIA 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.

**HIPOPIILATES:** 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.

**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 LÍNEA 3ª EDAD:** Actividad de baile en grupo, donde se realizan coreografías de varios estilos, con las personas bailando agrupadas en filas.

**MARCHA NÓRDICA-BÁDMINTON 3ª EDAD:** Actividad donde trabajaremos dos disciplinas diferentes y complementarias: marcha nórdica (caminar con bastones) y bádminton (deporte de raqueta y pluma o volante). Gracias a ambos trabajos, mejoraremos no solo nuestra capacidad cardiopulmonar, si no también el equilibrio, coordinación, la fuerza, velocidad de reacción, etc., aumentando así nuestra capacidad funcional y calidad de vida a través de una actividad muy divertida.

# BARAÑÁIN ACTIVO

*“No dejamos de hacer ejercicio porque envejecemos; envejecemos porque dejamos de hacer ejercicio”.*

**Kenet Cooper**



Este programa de 8 meses (de octubre de 2022 a mayo de 2023) busca mejorar el bienestar de las personas participantes, a través de la transmisión y adquisición de hábitos saludables relacionados con el ejercicio y actividad física, la alimentación, el descanso y el bienestar emocional y social.

Cada mes se publicarán 5 tips o retos a conseguir, que serán “reforzados” por consejos o pautas a seguir, de forma que sepamos qué hacer y cómo conseguirlo de manera más sencilla y/o guiada.

Para participar en este programa solo son necesarias dos cosas:

- Compromiso y motivación para querer cambiar y mejorar tu vida y tus hábitos (ser una mejor versión de ti mismo/a).
- Adherirte al programa inscribiéndote al mismo.

## INSCRIPCIÓN BARAÑÁIN ACTIVO

Tienes varias opciones para inscribirte a este programa gratuito, elige una de ellas:

- Insíbete en el curso “BARAÑÁIN ACTIVO” a través de la web municipal [www.baranain.es](http://www.baranain.es) (en el enlace “inscripciones”) a partir del 5 de septiembre.
- Inscribiéndote presencialmente en la Oficina de Atención Ciudadana (OAC), a partir del 19 de septiembre.
- Recoge y rellena un formulario que estará disponible a partir del día 5 de septiembre en el Polideportivo Municipal (lunes a sábado de 8 a 22 horas y domingos/festivos de 9 a 14 horas) y entrégalo en dicha instalación.

\*No importa cuando te adhieras al programa, aunque lo recomendable es empezar en octubre y realizar los 8 meses programados.

A partir de tu inscripción, nos pondremos en contacto contigo y comenzaremos a trabajar.