

Octubre 2026 - Mayo 2027

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL

BARAÑAIN 2026-2027



Escuelas
DEPORTIVAS

Actividades para
JÓVENES y ADULTOS/AS

Actividades para la
TERCERA EDAD



AYUNTAMIENTO DE BARAÑAIN
BARAÑAINGO UDALA



INSCRIPCIONES

Cada persona puede inscribirse a un **MÁXIMO** de 2 **ACTIVIDADES** para el curso 2026/2027

**ESCUELAS
DEPORTIVAS**

**ACTIVIDADES
PARA LA
TERCERA EDAD**

**ACTIVIDADES
JÓVENES
Y ADULTOS/AS**

ONLINE www.baranain.es

Habrà un enlace directo a inscripciones
PAGO: Tarjeta en el momento de la inscripción

PRESENCIAL OAC

Oficina de Atención Ciudadana
PAGO: Tarjeta o en metálico

FECHAS Y HORARIO:

**SOLO PERSONAS
EMPADRONADAS
EN BARAÑÁIN**

Una actividad por persona

Desde las 8:30 del 1 de septiembre hasta las 23:59 del 10 de septiembre

Del 1 al 10 de septiembre en horario de 8:30 a 14:00

Mas de una actividad por persona. Máximo total 2 actividades por persona

Desde las 8:30 del 11 de septiembre hasta las 23:59 del 16 de septiembre

Del 11 al 16 de septiembre en horario de 8:30 a 14:00

**CUALQUIER
PERSONA
INTERESADA**

Máximo total 2 actividades por persona

Desde las 8:30 del 21 de septiembre hasta las 23:59 del 23 de septiembre

Del 21 al 23 de septiembre en horario de 8:30 a 14:00

Programa Deportivo Municipal / Calendario 2026-2027

OCTUBRE							NOVIEMBRE							DICIEMBRE							ENERO							
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	
			1	2	3	4						1			1	2	3	4	5	6					1	2	3	
5	6	7	8	9	10	11	23	4	5	6	7	8		7	8	9	10	11	12	13		4	5	6	7	8	9	10
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20		11	12	13	14	15	16	17
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27		18	19	20	21	22	23	24
26	27	28	29	30	31		23/30	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31					25	26	27	28	29	30	31

FEBRERO							MARZO							ABRIL							MAYO							
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4						1	2	
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11		3	4	5	6	7	8	9
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18		10	11	12	13	14	15	16
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25		17	18	19	20	21	22	23
							29	30	31					26	27	28	29	30				24/31	25	26	27	28	29	30

Comienzo-Fin actividad

Vacaciones y Festivos

La inscripción en el **Programa gratuito BARAÑÁIN ACTIVO**, está detallada en la página nº 9 De este folleto y no cuenta, para el máximo total de actividades por persona.

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

**INSCRIPCIÓN ONLINE
REGISTRO NUEVOS
USUARIOS/AS**

Antes del periodo de inscripciones, aquellas personas que no esten registradas en el programa de inscripciones, pueden entrar en la web municipal (en el enlace "Inscripciones") y registrarse, para poder así realizar la inscripción online, en las fechas establecidas.

**ACCESO A LA
PLATAFORMA
DE INSCRIPCIONES**

La inscripción online se podrá realizar en la página web del Ayuntamiento **www.baranain.es**

En el apartado "Inscripciones" También se puede acceder a través del siguiente QR:



ÁREA DE DEPORTES

Dirección: Plaza Consistorial, s/n.
31010 Barañáin (NAVARRA)

Teléfono: 948 28 63 10

Email: deportes@baranain.com

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.
- 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. No podrán inscribirse en lista de espera las personas ya inscritas en una actividad, para la misma actividad en distinto horario. En la gestión de la lista de espera tendrán prioridad de acceso las personas empadronadas que no estén inscritas en ninguna actividad. 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. Y solamente se concederá el cambio si existen plazas disponibles y no hay personas en lista de espera. Las solicitudes de asistencia en turnos alternos por horario de trabajo se concederán solo en caso de plazas disponibles en ambos turnos.
- 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.
- **NÚMERO MÁXIMO DE ACTIVIDADES POR PERSONA:** 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 (11-16 de septiembre) en que se permita la inscripción a más de una actividad, con un máximo total de dos actividades por persona.

• **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 abonadas a esas instalaciones, deberán pasar por el Servicio Municipal Lagunak para activar su tarjeta de acreditación persona (tarjeta ciudadana) a partir del 25 de septiembre. Aquellas personas que no dispongan de tarjeta ciudadana, acudirán a la OAC del Ayuntamiento de Barañáin para solicitarla.

• **MATERIALES DEPORTIVOS (ESTERILLA):** 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 se considera como de uso personal.

• **HORARIO DE 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. 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 – www.baranain.es/eu y en la O.A.C. (Oficina Atención Ciudadana):

Plaza Consistorial s/n. 31010 Barañáin (Navarra) - Teléfono: **948 28 13 28** - Email: **oac@baranain.com**

PROTECCIÓN DE DATOS

Responsable de tratamiento:

Ayuntamiento de Barañáin / Barañaingo 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 **dpd@baranain.com**

Más información:

Política de privacidad de **http://www.baranain.es**

ESCUELAS DEPORTIVAS



CURSO:

Del 1 de octubre de 2026
al 31 de mayo de 2027

CUOTAS:

Empadronados/as

83 €/curso

No Empadronados/as

138 €/curso

L M X J V S

KARATE (6-15 AÑOS)

LUGAR: POLIDEPORTIVO MUNICIPAL (SALA DE ESPEJOS/PISTA CENTRAL)

Código	Días	Horario	Edad	Año
KALX17	● ● ● ● ●	17h. - 18h.	6-8 años	2018-2020
KALX18	● ● ● ● ●	18h. - 19h.	9-11 años	2015-2017
KAMJ18	● ● ● ● ●	18h. - 19h.	9-11 años	2015-2017
KA3D16	● ● ● ● ●	16h. - 17h.	12-15 años	2011-2014
	● ● ● ● ●	17h. - 18h.		

GIMNASIA RÍTMICA (6-10 AÑOS)

LUGAR: POLIDEPORTIVO MUNICIPAL (PISTA CENTRAL)

Código	Días	Horario	Edad	Año
RIMJ18	● ● ● ● ●	18h. - 19h.	6-10 años	2016-2020

ATLETISMO (6-16 AÑOS)

LUGAR: PISTAS DE ATLETISMO (POLÍGONO JUNTO A LAGUNAK)

Código	Días	Horario	Edad	Año
AT1	● ● ● ● ●	17:15h. - 18:15h.	6-7 años	2019-2020
AT2	● ● ● ● ●	17:15h. - 18:15h.	8-10 años	2016- 2018
AT3	● ● ● ● ●	17:15h. - 18:15h.	11-12 años	2014-2015
AT4	● ● ● ● ●	18:30h. - 19:30h.	13-16 años	2010-2013

RITMO DANCE JUNIOR (BAILE, ZUMBA, COREOGRAFÍAS) (11-15 AÑOS)

LUGAR: POLIDEPORTIVO MUNICIPAL (SALA 1ª PLANTA)

Código	Días	Horario	Edad	Año
RDMJ16	● ● ● ● ●	16h. - 17h.	11-15 años	2011-2015

JUDO (5-16 AÑOS)

LUGAR: LAGUNAK (SALA DE TATAMI)
NO ABONADOS/AS SOLICITAR ACCESO

Grupo de mayores:

Los miércoles se trabajarán otras modalidades de Lucha
(Greco-romana y Libre Olímpica) y habilidades en defensa personal.

Código	Días	Horario	Edad	Año
JUMJ18	● ● ● ● ●	18h. - 19h.	5-8 años	2018-2021
JU4D19	● ● ● ● ●	19h. - 20h.	+ >9 años	2010-2017

PATINAJE (ARTÍSTICO, VELOCIDAD, HOCKEY) (6-15 AÑOS)

LUGAR: COLEGIO EULZA (PISTA CUBIERTA)

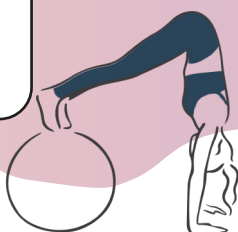
Código	Días	Horario	Edad	Año
PAMJ17	● ● ● ● ●	17h. -18h.	6-8 años	2018-2020
Aprende a patinar				
PAMJ18	● ● ● ● ●	18h. - 19h.	9-15 años	2011-2017
Diferentes tipos de patinaje				

MULTIDEPORTE MUÉVETE KIDS (6-8 AÑOS)

LUGAR: POLIDEPORTIVO MUNICIPAL (PISTA CENTRAL)

Código	Días	Horario	Edad	Año
MKMI16	● ● ● ● ●	16:30h. -18:00h.	6-8 años	2018-2020

ACTIVIDADES JÓVENES Y ADULTOS/AS



CURSO:

1º CUATRIMESTRE:

Del 1 de octubre de 2026
al 31 de enero de 2027

2º CUATRIMESTRE:

Del 1 de febrero
al 31 de mayo de 2027

CUOTA:

La cuota a abonar será por la participación en el 1º cuatrimestre (1 de octubre a 31 de enero). Los precios indicados se refieren al año 2026. En el año 2027 (2º Cuatrimestre) los precios serán los establecidos para el año 2027 en las Ordenanzas Fiscales 2027. Para continuar participando en el 2º cuatrimestre, se deberá inscribir en enero de 2027 y abonar la cuota correspondiente.

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

L M X J V S

ACTIVIDADES CON UN MÁXIMO DE 12 PERSONAS/GRUPO

CUOTAS:

1 sesión semanal
2 sesiones semanales

EMPADRONADOS/AS

57 €/cuatrimestre
114 €/cuatrimestre

NO EMPADRONADOS/AS

92 €/cuatrimestre
184 €/cuatrimestre

EDAD:

A partir de 17 años (Nacidos/as en el año 2009 y anteriores)

STRECHING

LUGAR: POLIDEPORTIVO MUNICIPAL (SALA 1ª PLANTA)

Código	Días	Horario	Empadronado/a	No Empadronado/a
STVI11	● ● ● ● ●	11:30h. - 12:30h.	57 €	92 €

GIMNASIA HIPOPRESIVA

LUGAR: POLIDEPORTIVO MUNICIPAL (SALA 1ª PLANTA)

Código	Días	Horario	Empadronado/a	No Empadronado/a
HILX12	● ● ● ● ●	12h. - 12:30h.	57 €	92 €
HILX18	● ● ● ● ●	18h. - 18:30h.	57 €	92 €

PILATES

LUGAR: POLIDEPORTIVO MUNICIPAL (SALA 1ª PLANTA)

Código	Días	Horario	Empadronado/a	No Empadronado/a
PILX8		8h. - 9h.	114 €	184 €
PILX9	● ● ● ● ●	9h. - 10h.	114 €	184 €
PILX10		10h. - 11h.	114 €	184 €
PIMJ8		8h. - 9h.	114 €	184 €
PIMJ9		9h. - 10h.	114 €	184 €
PIAMJ10	● ● ● ● ●	10h. - 11h.	114 €	184 €
PIMJ11		11h. - 12h.	114 €	184 €
PIMJ15		15h. - 16h.	114 €	184 €
PILX18	● ● ● ● ●	18:45h. - 19:45h.	114 €	184 €
PIMJ17		17h. - 18h.	114 €	184 €
PIMJ18		18h. - 19h.	114 €	184 €
PIMJ19	● ● ● ● ●	19h. - 20h.	114 €	184 €
PIMJ20		20h. - 21h.	114 €	184 €

HIPOPILATES (Hipopresivos+pilates)

LUGAR: POLIDEPORTIVO MUNICIPAL (SALA 1ª PLANTA)

Código	Días	Horario	Empadronado/a	No Empadronado/a
HPLX11	● ● ● ● ●	11h. - 12h.	114 €	184 €
HPLX17	● ● ● ● ●	17h. - 18h.	114 €	184 €

TRX (Entrenamiento suspensión)

LUGAR: POLIDEPORTIVO MUNICIPAL (SALA 1ª PLANTA)

Código	Días	Horario	Empadronado/a	No Empadronado/a
TRXX20	● ● ● ● ●	20h. - 21h.	57 €	92 €
TRXX21	● ● ● ● ●	21h. - 22h.	57 €	92 €

ACTIVIDADES CON MÁS DE 12 PERSONAS/GRUPO (25 máximo)

CUOTAS:

- 1 sesión semanal
- 1,5 sesiones semanales
- 2 sesiones semanales
- 3 sesiones semanales

EMPADRONADOS/AS

- 32,00 €/cuatrimestre
- 46,50 €/cuatrimestre
- 61 €/cuatrimestre
- 93 €/cuatrimestre

NO EMPADRONADOS/AS

- 50 €/cuatrimestre
- 74 €/cuatrimestre
- 98 €/cuatrimestre
- 148 €/cuatrimestre

EDAD: A partir de 17 años (Nacidos/as en el año 2009 y anteriores) (Excepto Karate juvenil, de 16 a 30 años)

GIMNASIA de MANTENIMIENTO

Código	Días	Horario	Empadronado/a	No Empadronado/a
LUGAR: POLIDEPORTIVO (SALA ESPEJOS)				
GM3D9	● ● ● ● ●	9h. - 10h.	93 €	148 €
GMMJ9	● ● ● ● ●	9h. - 10h.	61 €	98 €
LUGAR: POLIDEPORTIVO (CANCHAS)				
GMLX19	● ● ● ● ●	19h. - 20h.	61 €	98 €
GMMJ18	● ● ● ● ●	18h. - 19h.	61 €	98 €
GMMJ19	● ● ● ● ●	19h. - 20h.	61 €	98 €

YOGA

Código	Días	Horario	Empadronado/a	No Empadronado/a
LUGAR: LAGUNAK (SALA DE PILATES) No abonados/as solicitar acceso				
YOMJ20	● ● ● ● ●	20h. - 21:30h.	93 €	148 €
LUGAR: CASA DE CULTURA				
YOLX8	● ● ● ● ●	8:30h. - 10h.	93 €	148 €
YOLX17	● ● ● ● ●	17:45h. - 19:15h.	93 €	148 €
YOMJ17	● ● ● ● ●	17:45h. - 19:15h.	93 €	148 €
YOMJ19	● ● ● ● ●	19:30h. - 21h.	93 €	148 €
YOVI 9	● ● ● ● ●	9:30h. - 11h.	46,50 €	74 €
YOVI11	● ● ● ● ●	11h. - 12:30h.	46,50 €	74 €
YOMI15	● ● ● ● ●	15h. - 16:30h.	46,50 €	74 €

GAP-CORE

Código	Días	Horario	Empadronado/a	No Empadronado/a
LUGAR: POLIDEPORTIVO MUNICIPAL (PISTA CENTRAL)				
GCMJ19	● ● ● ● ●	19h. - 20h.	61 €	98 €

ZUMBA

Código	Días	Horario	Empadronado/a	No Empadronado/a
LUGAR: POLIDEPORTIVO MUNICIPAL (SALA ESPEJOS)				
ZUMJ11	● ● ● ● ●	11h. - 12h.	61 €	98 €
ZULX21	● ● ● ● ●	21h. - 22h.	61 €	98 €
ZUMJ19	● ● ● ● ●	19h. - 20h.	61 €	98 €
ZUSA10	● ● ● ● ●	10h. - 11h.	32 €	50 €

CROSS TRAINING

Código	Días	Horario	Empadronado/a	No Empadronado/a
LUGAR: POLIDEPORTIVO (PISTA CENTRAL)				
CTMJ18	● ● ● ● ●	18h. - 19h.	61 €	98 €
CTSA9	● ● ● ● ●	9h. - 10h.	32 €	50 €

TONOFIT

Código	Días	Horario	Empadronado/a	No Empadronado/a
LUGAR: POLIDEPORTIVO MUNICIPAL (SALA ESPEJOS)				
TFMJ10	● ● ● ● ●	10h. - 11h.	61 €	98 €
TFLX19	● ● ● ● ●	19h. - 20h.	61 €	98 €
TFLX20	● ● ● ● ●	20h. - 21h.	61 €	98 €
TFMJ21	● ● ● ● ●	21h. - 22h.	61 €	98 €

AEROPUMP

Código	Días	Horario	Empadronado/a	No Empadronado/a
LUGAR: POLIDEPORTIVO MUNICIPAL (SALA ESPEJOS)				
APVI19	● ● ● ● ●	19h. - 20h.	32 €	50 €

ESPALDA SANA

Código	Días	Horario	Empadronado/a	No Empadronado/a
LUGAR: CASA DE CULTURA				
ESMJ9	● ● ● ● ●	9h. - 10h.	61 €	98 €
ESLX19	● ● ● ● ●	19:15h. - 20:15h.	61 €	98 €
ESLX20	● ● ● ● ●	20:15h. - 21:15h.	61 €	98 €
ESVI8	● ● ● ● ●	8:30h. - 9:30h.	32 €	50 €

KARATE JUVENIL

Código	Días	Horario	Empadronado/a	No Empadronado/a
LUGAR: POLIDEPORTIVO (CANCHAS Y SALA ESPEJO) (De 16 a 30 años) (1996-2010)				
KA3DJU	● ● ● ● ●	19h. - 20h.	93 €	148 €
	● ● ● ● ●	16h. - 17h.		

MARCHA NÓRDICA

Código	Días	Horario	Empadronado/a	No Empadronado/a
LUGAR: SALIDAS POLIDEPORTIVO				
MNMA16	● ● ● ● ●	16:30h. - 18h.	46,50 €	74 €

TOTAL BODY

Código	Días	Horario	Empadronado/a	No Empadronado/a
LUGAR: POLIDEPORTIVO (SALA ESPEJO)				
TBMJ8	● ● ● ● ●	8h. - 9h.	61 €	98 €

AEROBIC

Código	Días	Horario	Empadronado/a	No Empadronado/a
LUGAR: POLIDEPORTIVO (SALA ESPEJO)				
ABMJ20	● ● ● ● ●	20h. - 21h.	61 €	98 €

ACTIVIDADES PARA LA TERCERA EDAD



● ● ● ● ● ●
L M X J V S

CURSO:

Del 1 de octubre de 2026
al 31 de mayo de 2027

CUOTA:

48 €/curso empadronados/as
90 €/curso no empadronados/as

EDAD:

A partir de 65 años
(Nacidos/as en el 61 y anteriores)

NÚMERO DE PERSONAS /GRUPO:

Máximo 20-25 personas

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

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

LUGAR: POLIDEPORTIVO MUNICIPAL

Código	Días	Horario
GMLX10		10h. - 11h.
		(Grupo gimnasia suave)
GMLX11	● ● ● ● ●	11h. - 12h.
GMLX12		12h. - 13h.
GMLX17		17h. - 18h.
GMMJ11	● ● ● ● ●	11h. - 12h.
GMMJ12		12h. - 13h.

BAILE DEPORTIVO EN LINEA

LUGAR: POLIDEPORTIVO MUNICIPAL (SALA DE ESPEJOS)

Código	Días	Horario
BDVI12	● ● ● ● ●	12h. - 13:30h.
BDJU13	● ● ● ● ●	13h. - 14:30h.
BDMA13	● ● ● ● ●	13h. - 14:30h.

PILATES

Código	Días	Horario
LUGAR: POLIDEPORTIVO MUNICIPAL (SALA ESPEJOS)		
PIMJ12	● ● ● ● ●	12h. - 13h.
PIMJ16	● ● ● ● ●	16h. - 17h.
PILX13	● ● ● ● ●	13h. - 14h.
LUGAR: CASA DE CULTURA		
PIMJ10	● ● ● ● ●	10h. - 11h.

YOGA

LUGAR: CASA DE CULTURA

Código	Días	Horario
YOLX10		10h. - 11h.
YOLX11	● ● ● ● ●	11h. - 12h.
YOLX12		12h. - 13h.
YOLX16		16:30h. - 17:30h.
YOMJ11		11h. - 12h.
YOMJ12	● ● ● ● ●	12h. - 13h.
YOMJ16		16:30h. - 17:30h.

MUÉVETE 3ª EDAD

LUGAR: POLIDEPORTIVO (SALA DE ESPEJOS)

Código	Días	Horario
MUVI10	● ● ● ● ●	10h. - 11:30h.

MARCHA NÓRDICA-BADMINTON

LUGAR: POLIDEPORTIVO (PISTA CENTRAL) Y EXTERIORES

Código	Días	Horario
MBMJ17	● ● ● ● ●	17h. - 18h.

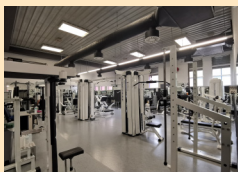
ZUMBA GOLD

LUGAR: POLIDEPORTIVO (SALA ESPEJOS)

Código	Días	Horario
ZGMJ17	● ● ● ● ●	17h. - 18h.

Zona Fitnes Musculación

en Polideportivo Municipal



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

SALA DE MUSCULACIÓN Y TONIFICACIÓN:

- Para personas de nivel principiante-medio, con mancuernas de hasta 28 Kg.
- Especializada en mantenimiento y tonificación
- Preparación gratuita de entrenamientos personalizados.

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:	8:00 - 22:00
Sábados:	9:00 - 21:00
Domingos y festivos:	9:00 - 13:00

HORARIOS CON MONITOR:

Lunes y miércoles:	8:45 - 13:00
	y 17:45 - 22:00
Martes y jueves:	12:45 - 18:00
Viernes:	8:45 - 13:00

PRECIO DEL SERVICIO:

36 € /mes empadronados/as
51 € /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.

Barañain ACTIVO



"No dejamos de hacer ejercicio porque envejecemos; envejecemos porque dejamos de hacer ejercicio". Kenet Cooper

Este programa de 8 meses (de octubre de 2026 a mayo de 2027) 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 escribiéndote al mismo.

Inscripción BARAÑAIN Activo:

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

- Insíbete en el curso "BARAÑAIN ACTIVO" a través de la web municipal www.baranain.es (en el enlace inscripciones) a partir del 1 de septiembre.
- Inscribiéndote presencialmente en la Oficina de Atención Ciudadana (OAC), a partir del 1 de septiembre.
- Recoge y rellena un formulario que estará disponible a partir del 1 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.

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.

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.

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:

Disciplina fitness, que mediante movimientos de baile con diferentes ritmos musicales, busca la mejora de la capacidad aeróbica, así como la flexibilidad y fortalecimiento del cuerpo de manera muy saludable.

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).

CROSS-TRAINING:

El cross training, es una metodología que combina diferentes disciplinas para mejorar la condición física y la salud integral. Promueve la variedad de ejercicios con el objetivo de trabajar distintos grupos musculares. Permite fortalecer el cuerpo de manera equilibrada, reducir el riesgo de lesiones y mejorar la resistencia cardiovascular.

MARCHA NÓRDICA:

Actividad física basada en caminar al aire libre, con ayuda de bastones y ejecutando una técnica específica, de manera que involucremos también a los músculos del tren superior, con un mayor gasto energético. Convierte el hecho de caminar en una actividad física más completa, con importantes beneficios para la salud.

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.

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.

STRECHING:

El stretching es una práctica deportiva que consiste en estirar zonas concretas del cuerpo, muy lentamente y sin movimientos bruscos, con el objetivo de mejorar la flexibilidad, rebajar tensiones musculares y mejorar la condición física general.

AEROBIC:

Es una combinación de ejercicios cardiovasculares realizados al son de la música, que consisten en una serie de rutinas y pasos de baile que hacen que aumente la frecuencia de las pulsaciones cardíacas. Este deporte pone en movimiento continuo a todo el cuerpo y además mejora la flexibilidad, la coordinación, la orientación y el ritmo.

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-BADMINTON:

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, sino 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.

MUÉVETE 3ª EDAD:

Nueva actividad suma de actividades, cuyo objetivo es que te muevas; jugar, bailar, caminar, trabajar la fuerza, el equilibrio o la coordinación serán la base de esta nueva disciplina adaptada a la 3ª edad y sus necesidades y expectativas.

ZUMBA GOLD:

Disciplina fitness que, mediante movimientos de baile con diferentes ritmos musicales, busca la mejora de la capacidad aeróbica, así como la flexibilidad y fortalecimiento del cuerpo de manera muy saludable y adaptando la intensidad a las personas de tercera edad.

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