



2019

Programación de clases **ACTIVIDADES FÍSICAS**

Instituto Municipal del Deporte

C/ Vega la Punta, 1 - 48901 BARAKALDO
Tel. 94 478 99 00 - Fax 94 478 99 01

www.imdbarakaldouke.com
info@imdbarakaldouke.com

Polideportivo Gorostitza
Tel. 94 478 99 06

Polideportivo Lasasarre
Tel. 94 478 99 04



Barakaldo
imd
uke

INFORMACIÓN GENERAL PARA LOS CURSOS DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS

1. La inscripción a los cursos con plazas libres podrá formalizarse, todos los días laborables del año en:
 - ▶ Recepción del Polideportivo de Lasasarre para los cursos que se imparten en C.C. Clara Campoamor; Casa Cultura de Cruces y Polideportivo de Lasasarre.
 - ▶ En el Polideportivo de Gorostitza para los cursos que se imparten en el propio Polideportivo.
2. **Para acceder a los cursos es preciso no tener ninguna deuda con el I.M.D.**
3. **El pago del mes de Junio supone la reserva de plaza para el mes de Octubre.**
4. El IMD se reserva la posibilidad de suspender los cursos que no alcancen una inscripción del 50% de las plazas ofertadas.
5. **Para mantener la plaza en el curso, se deberá abonar el mes correspondiente.**

INSCRIPCIÓN Y ABONO DE CUOTA

- ▶ La cuota mensual se abonará obligatoriamente mediante domiciliación bancaria.
- ▶ Excepto la primera cuota de los alumnos/as nuevos, que deberá abonarse en Kutxabank, por internet en la pasarela  del Gobierno Vasco o en las oficinas electrónicas del Ayuntamiento de Barakaldo, presentando el recibo que se les entregará en la recepción del Polideportivo de Lasasarre.

El plazo para efectuar el pago del primer recibo es de dos días hábiles desde su expedición.

- ▶ **Solamente en caso de suspensión del curso por parte de la Organización se procederá a la devolución del mismo importe.**

PARA DARSE DE BAJA DE UN CURSO

- ▶ La última semana del mes anterior, pasando por las oficinas del IMD o Recepciones de los Polideportivos de Gorostitza y/o Lasasarre y cumplimentar el impreso de baja de la actividad.
- ▶ La falta de domiciliación o la devolución del recibo conllevará la pérdida de la plaza.



El papel utilizado en este folleto procede de bosques gestionados de forma responsable.

CENTRO CÍVICO DE CRUCES

Lunes, Miércoles y Viernes

Hora	Actividad	Duración	Edad
9:00	Gimnasia de Mantenimiento	50'	+ 16 años
10:00	Gimnasia de Mantenimiento	50'	+ 16 años
11:00	X Training	50'	+ 16 años
18:00	Xumba	50'	+ 16 años
19:00	G.A.P.	50'	+ 16 años

Martes y Jueves

Hora	Actividad	Duración	Edad
9:00	Pilates	50'	+ 16 años
10:00	Gimnasia de Mayores	50'	+ 60 años
11:00	Gimnasia de Mayores	50'	+ 60 años
12:00	Gimnasia de Mayores	50'	+ 60 años
17:00	Pilates	50'	+ 16 años
18:00	Aerobic	50'	+ 16 años
19:00	Aerobic	50'	+ 16 años

Lunes y Miércoles

Hora	Actividad	Duración	Edad
16:00	Pilates	50'	+ 16 años
17:00	Baile Moderno Infantil	50'	5 - 9 años

POLIDEPORTIVO GOROSTITZA

Lunes, Miércoles y Viernes

Hora	Actividad	Duración	Edad
10:00	Gimnasia de Mantenimiento	50'	+ 16 años

Viernes

Hora	Actividad	Duración	Edad
17:00	Patínaje en familia	60'	+ 5 años
18:00	Patínaje en familia	60'	+ 5 años

CENTRO CÍVICO CLARA CAMPOAMOR

Lunes, Miércoles y Viernes

Hora	Actividad	Duración	Edad
9:00	Gimnasia de Mantenimiento	50'	+ 16 años
10:00	Gimnasia de Mantenimiento	50'	+ 16 años
11:00	Stretching	50'	+ 16 años
12:00	Vida Sana	50'	+ 16 años
16:00	Gimnasia de Mantenimiento	50'	+ 16 años
17:00	Gimnasia de Mantenimiento	50'	+ 16 años
18:00	Gimnasia de Mantenimiento	50'	+ 16 años
19:00	Gimnasia de Mantenimiento	50'	+ 16 años
20:00	X Training	50'	+ 16 años

Martes y Jueves

Hora	Actividad	Duración	Edad
9:00	Gimnasia de Mayores	50'	+ 60 años
10:00	Gimnasia de Mayores	50'	+ 60 años
11:00	Gimnasia de Mayores	50'	+ 60 años
12:00	Gimnasia de Mayores	50'	+ 60 años
13:00	Gimnasia de Mayores	50'	+ 60 años
16:00	Gimnasia de Mayores	50'	+ 60 años
17:00	Gimnasia de Mayores	50'	+ 60 años
18:00	Pilates	50'	+ 16 años
19:00	Pilates	50'	+ 16 años
20:00	Pilates	50'	+ 16 años



POLIDEPORTIVO LASESARRE

Lunes, Miércoles y Viernes

Hora	Actividad	Duración	Edad
SALA 3			
9:00	Gimnasia de Mantenimiento	50'	+ 16 años
10:00	Gimnasia de Mantenimiento	50'	+ 16 años
11:00	Stretching	50'	+ 16 años
12:00	Fit Circuit	50'	+ 16 años
16:00	Gimnasia de Mantenimiento	50'	+ 16 años
17:00	Body Fit	50'	+ 16 años
19:00	Xumba	50'	+ 16 años
20:00	Xumba Gym	50'	+ 16 años

Lunes y Miércoles

Hora	Actividad	Duración	Edad
SALA 1			
9:00	Pilates	50'	+ 16 años
10:00	Pilates	50'	+ 16 años
11:00	Xumba	50'	+ 16 años
18:00	Fit Gazte	50'	+ 11-16 años
19:00	Aerobic	50'	+ 16 años
20:00	Pilates	50'	+ 16 años
21:00	Pilates	50'	+ 16 años
SALA 2			
10:00	Pilates	50'	+ 16 años
20:00	Gimnasia de Mantenimiento	50'	+ 16 años
SALA 3			
18:00	Pilates	50'	+ 16 años

Martes y Jueves

Hora	Actividad	Duración	Edad
MÓDULO 1 POLIDEPORTIVO			
9:00	Gimnasia de Mayores	50'	+ 60 años
10:00	Gimnasia de Mayores	50'	+ 60 años
11:00	Gimnasia de Mayores	50'	+ 60 años

MÓDULO 3 POLIDEPORTIVO

10:00	Gimnasia de Mayores	50'	+ 60 años
11:00	Gimnasia de Mayores	50'	+ 60 años
12:00	Gimnasia de Mayores	50'	+ 60 años
16:30	Gimnasia de Mayores	50'	+ 60 años

Misma hora dos cursos diferentes

17:30	Gimnasia Rítmica Txiki	50'	+ 4 - 6 años
18:20	Gimnasia Rítmica	50'	+ 7 - 8 años
19:10	Gimnasia Rítmica	50'	+ 9 años

SALA 1

17:30	Bailes de Salón (Iniciación)	50'	+ 16 años
18:30	Bailes Latinos	50'	+ 16 años
20:00	Pilates	50'	+ 16 años

SALA 2

9:30	Yoga	80'	+ 16 años
11:00	Yoga	80'	+ 16 años
19:00	Kick Boxing	50'	+ 16 años
20:30	Yoga	80'	+ 16 años

SALA 3

10:00	Quemacalorías	50'	+ 16 años
11:00	Gimnasia de Mantenimiento	50'	+ 16 años
18:00	Stretching	50'	+ 16 años
19:00	Aerobic	50'	+ 16 años
20:00	Pilates	50'	+ 16 años
21:00	G.A.P	50'	+ 16 años



Lunes a Viernes

Hora	Actividad	Edad
8:00 a 22:00	Gimnasio de Musculación	+ 16 años

Sábados, Domingos y Festivos

Hora	Actividad	Edad
10:00 a 14:00	Gimnasio de Musculación	+ 16 años

SALA DE SPINNING

Hora

De 9:30 a 10:15 horas

Lunes, Miércoles y Viernes

De 18:00 a 18:45 horas

De 19:00 a 19:45 horas

Hora

De 9:30 a 10:15 horas

Martes y Jueves

De 18:00 a 18:45 horas

De 19:00 a 19:45 horas

Hora

De 9:00 a 10:30 horas

Sábados

De 12:00 a 13:30 horas



CURSOS TENIS ADULTOS

Miércoles y Sábados

INICIO CURSO	FINALIZACIÓN CURSO	INICIACIÓN HORA
9 enero	16 marzo	21:00 - 22:00 13:00 - 14:00
20 marzo <small>Del 15 al 28 de abril vacaciones Semana Santa</small>	12 junio	21:00 - 22:00 13:00 - 14:00
2 octubre <small>2 noviembre y 7 diciembre no lectivo</small>	18 diciembre	21:00 - 22:00 13:00 - 14:00

Martes y Viernes

INICIO CURSO	FINALIZACIÓN CURSO	PERFECCIONAMIENTO HORA
8 enero <small>25 enero no lectivo</small>	22 marzo	21:00 - 22:00
26 marzo <small>Del 15 al 28 de abril vacaciones Semana Santa</small>	14 junio	21:00 - 22:00
1 octubre	13 diciembre	21:00 - 22:00

Lunes y Jueves

INICIO CURSO	FINALIZACIÓN CURSO	INICIACIÓN HORA
7 enero	14 marzo	17:00 - 18:00
21 marzo <small>Del 15 al 28 de abril vacaciones Semana Santa 2 mayo no lectivo</small>	13 junio	17:00 - 18:00
3 octubre	9 diciembre	17:00 - 18:00

Miércoles

INICIO CURSO	FINALIZACIÓN CURSO	PERFECCIONAMIENTO HORA
9 enero	13 marzo	19:00 - 20:00
20 marzo <small>Del 15 al 28 de abril vacaciones Semana Santa</small>	12 junio	19:00 - 20:00
4 octubre	6 noviembre	19:00 - 20:00

PRECIOS DE LOS CURSOS

	Cuota abonados/as	Cuota no abonados/as
CURSOS DE TENIS 2 DÍAS	38,75 €	60,55 €
CURSOS DE TENIS 1 DÍA	31,55 €	49,30 €

CALENDARIO CURSOS DE ACTIVIDADES FÍSICAS 2019

ENERO

- **Día 2** (miércoles) comienzo de las clases para todas las actividades, excepto Gimnasia de Mayores.
- **Día 8:** inicio de las Clases de Gimnasia de Mayores.

MARZO

CARNAVALES

- **Día 5** (martes): carnavales para el programa de Gimnasia de Mayores.
- **Día 18:** no lectivo.

ABRIL

SEMANA SANTA

Dentro del programa de Gimnasia de Mayores:

- **Día 16** (martes) último día de clases.
- **Día 30** (martes) reanudación de las clases

JUNIO

- **Días 27 y 28** (jueves, viernes): fin de curso.

OCTUBRE

- **Días 1 y 2** (martes, miércoles): comienzo del curso para todas las actividades.

DICIEMBRE

- **Día 19** (jueves): último día de clase para Gimnasia de Mayores.
- **Días 24 y 31** (martes) no lectivos.

PRECIOS DE ACTIVIDADES

DÍAS/SEMANA	ACTIVIDAD	ABONADOS/AS	NO ABONADOS/AS
1 día	<ul style="list-style-type: none"> • Patinaje en familia 	12,05 €	16,10 €
	<ul style="list-style-type: none"> • Musculación 	26,20 €	42,70 €
2 días	<ul style="list-style-type: none"> • Gimnasia de mantenimiento • Aerobic • G.A.P. • Stretching • Bailes salón • Bailes latinos • Quemacalorías • Gimnasia Rítmica 4 - 6 años • Gimnasia Rítmica 7 - 8 años • Gimnasia Rítmica + 9 años • Kick boxing • Xumba • Fit gazte • Baile moderno infantil • Spinning 	21,60 €	32,75 €
3 días	<ul style="list-style-type: none"> • Gimnasia de mantenimiento • Stretching • X-training • Aerobic • G.A.P. • Xumba • Vida sana • Body fit • Fit circuit • Spinning • Xumba Gym 	31,85 €	47,55 €
2 días (80')	<ul style="list-style-type: none"> • Yoga 	31,85 €	47,55 €
2 días	<ul style="list-style-type: none"> • Pilates 	32,85€	43,55€
Gimnasia de mayores		Individual	Matrimonio
– Ingresos entre 640 € y 840 €		4,45 €	5,85 €
– Ingresos entre 841 € y 1.050 €		6,45 €	9,10 €
– Ingresos superiores a 1.050 €		11,55 €	16,90 €