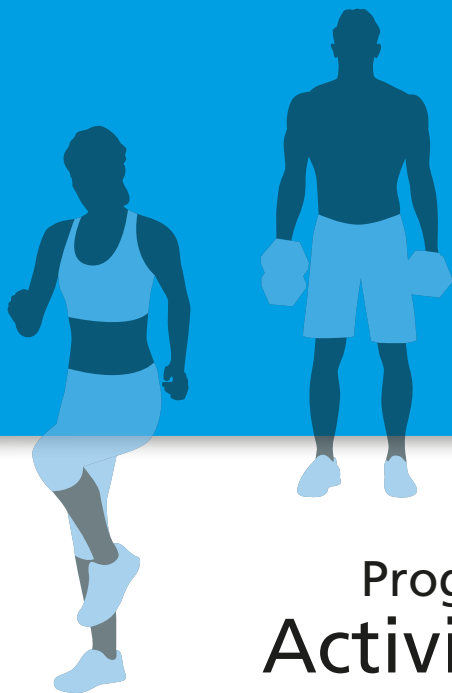




Barakaldo

imd
uke



Programación de clases Actividades físicas 2018

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

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  **Mi Pago** 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'	—

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	Patinaje en familia	60'	+5 años
18:00	Patinaje 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	Combigym	50'	+16 años
20:00	Pilates	50'	+16 años



Polideportivo Lasasarre

■ 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	Xumba Junior	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	· Rítmica Txiki · Rítmica Iniciación	50'	+ 4-6 años
18,20	· Rítmica Iniciación · Rítmica Txiki	50'	+6-10 años
19,10	· Rítmica. Nivel medio · Rítmica. Nivel medio	50'	+10-15 años

SALA 1

17,30	Bailes de Salón (Iniciación)	50'	+16 años
18,30	Bailes Latinos	50'	+16 años

SALA 2

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

Calendario

Cursos de Actividades Físicas 2018

Enero

- **Día 2** (martes): comienzo de las clases para todas las actividades, excepto Gimnasia de Mayores.
- **Día 5**: No lectivo en el Centro Cívico de Cruces y en el Centro Cívico Clara Campoamor. **Por estar la Instalación Cerrada.**
- **Día 9**: Inicio de las Clases de Gimnasia de Mayores.

Febrero

CARNAVALES

- **Día 13** (martes): carnavales para el programa de Gimnasia de Mayores.

Marzo

SEMANA SANTA

Dentro del programa de Gimnasia de Mayores:

- **Día 27** (martes) último día de clases.

Abril

SEMANA SANTA

Dentro del programa de Gimnasia de Mayores:

- **Día 10** (martes) reanudación de las clases.

Junio

- **Días 28 y 29** (jueves, viernes): fin de curso.

Octubre

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

Diciembre

- **Día 7**: no lectivo.
- **Día 20** (jueves): último día de clase para Gimnasia de Mayores.

Precios de Actividades

Días/semana	Actividad	Abonados	No abonados
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 • Combygim • Rítmica txiki • Rítmica iniciación • Rítmica nivel medio • Kick boxing • Xumba • Xumba junior • Baile moderno 	21,60 €	32,75 €
3 días	<ul style="list-style-type: none"> • Gimnasia de mantenimiento • Stretching • X-training • Aerobic • G.A.P. • Xumba • Xumba Gym • Vida sana • Body fit • Fit circuit 	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 €