

# ACTIVIDADES FÍSICAS



## Programación de clases

### Instituto Municipal del Deporte

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

[www.imdbarakaldouke.com](http://www.imdbarakaldouke.com)  
[info@imdbarakaldouke.com](mailto: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 I.M.D 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 I.M.D 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.
- ▶ **Gimnasia de Mayores:** La no asistencia a los cursos sin causa justificada, ni comunicación previa (5 faltas por trimestre), supondrá la pérdida del derecho de asistencia pero en ningún caso se le eximirá del pago del curso.

# 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

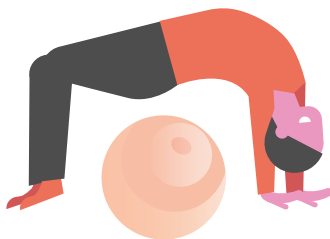
Hora	Actividad	Duración	Edad
9:00	Gimnasia de Mantenimiento	50'	+ 16 años
10:00	Gimnasia de Mantenimiento	50'	+ 16 años
11:00	Stretching	50'	+ 16 años
16:00	Gimnasia de Mantenimiento	50'	+ 16 años
17:00	Gimnasia de Mantenimiento	50'	+ 16 años
18:00	Gimnasia de Mantenimiento	50'	+ 16 años
19:00	Gimnasia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

## ▶ Lunes, Miércoles

Hora	Actividad	Duración	Edad
12:00	Gimnasia de Mayores	50'	+ 60 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
<b>SALA 3</b>			
9:00	Gimnasia de Mantenimiento	50'	+ 16 años
10:00	Gimnasia de Mantenimiento	50'	+ 16 años
11:00	Stretching	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
<b>SALA 1</b>			
9:00	Pilates	50'	+ 16 años
10:00	Pilates	50'	+ 16 años
11:00	Xumba	50'	+ 16 años
18:00	Cardio Box	50'	+ 16 años
19:00	Aerobic	50'	+ 16 años
20:00	Pilates	50'	+ 16 años
21:00	Pilates	50'	+ 16 años
<b>SALA 2</b>			
10:00	Pilates	50'	+ 16 años
20:00	Gimnasia de Mantenimiento	50'	+ 16 años
<b>SALA 3</b>			
18:00	Pilates	50'	+ 16 años

## Martes y Jueves

Hora	Actividad	Duración	Edad
<b>MÓDULO 1 POLIDEPORTIVO</b>			
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	50'	+ 4 - 6 años
18:20	Gimnasia Rítmica	50'	+ 7 - 8 años
19:10	Gimnasia Rítmica	50'	+ 9 años

### SALA 1

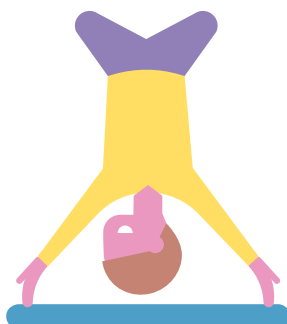
17:30	Bailes de Salón (Iniciación)	50'	+ 16 años
18:30	Bailes Latinos	50'	+ 16 años
20:00	Pilates	50'	+ 16 años

### 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	Body Fit	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 Fitness	+ 16 años

## Sábados, Domingos y Festivos

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



## SALA DE SPINNING

### Hora

De 14:00 a 14:45 horas

De 18:00 a 18:45 horas

De 19:00 a 19:45 horas

### Hora

De 9:30 a 10:15 horas

De 19:00 a 19:45 horas

De 20:00 a 20:45 horas

### Hora

De 9:00 a 10:30 horas

## Lunes y Miércoles

## Martes y Jueves

## Sábados

# CURSOS TENIS ADULTOS

## Miércoles y Sábados

INICIO CURSO	FINALIZACIÓN CURSO	INICIACIÓN HORA
8 enero	14 marzo	21:00 - 22:00 13:00 - 14:00
18 marzo Del 6 al 18 de abril vacaciones Semana Santa 2 mayo no lectivo	10 junio	21:00 - 22:00 13:00 - 14:00
7 octubre	12 diciembre	21:00 - 22:00 13:00 - 14:00

## Martes y Viernes

INICIO CURSO	FINALIZACIÓN CURSO	PERFECCIONAMIENTO HORA
7 enero 31 enero no lectivo	17 marzo	21:00 - 22:00
20 marzo Del 6 al 18 de abril vacaciones Semana Santa	12 junio	21:00 - 22:00
6 octubre	15 diciembre	21:00 - 22:00

## Lunes y Jueves

INICIO CURSO	FINALIZACIÓN CURSO	INICIACIÓN HORA
9 enero	16 marzo	17:00 - 18:00
23 marzo Del 6 al 18 de abril vacaciones Semana Santa	11 junio	17:00 - 18:00
5 octubre 7 diciembre no lectivo	17 diciembre	17:00 - 18:00

## Miércoles

INICIO CURSO	FINALIZACIÓN CURSO	PERFECCIONAMIENTO HORA
8 enero	11 marzo	19:00 - 20:00
18 marzo Del 6 al 18 de abril vacaciones Semana Santa	3 junio	19:00 - 20:00
7 octubre	9 diciembre	19:00 - 20:00

## PRECIOS DE LOS CURSOS

	Cuota abonados/as	Cuota no abonados/as
CURSOS DE TENIS 2 DÍAS	<b>39,20 €</b>	<b>61,20 €</b>
CURSOS DE TENIS 1 DÍA	<b>19,60 €</b>	<b>30,65 €</b>



# CALENDARIO CURSOS DE ACTIVIDADES FÍSICAS 2020

---

## ENERO

---

- **Día 2** (jueves): comienzo de las clases para todas las actividades, excepto Gimnasia de Mayores.
- **Día 7** (martes): inicio de las Clases de Gimnasia de Mayores.

---

## FEBRERO

---

### CARNAVALES

- **Día 25** (martes): carnavales para el programa de Gimnasia de Mayores.

---

## MARZO

---

- **Día 20**: no lectivo.

---

## ABRIL

---

### SEMANA SANTA

Dentro del programa de Gimnasia de Mayores:

- **Día 7** (martes) último día de clases.
- **Día 21** (martes) reanudación de las clases.

---

## JUNIO

---

- **Días 29 y 30** (lunes, martes): fin de curso.

---

## OCTUBRE

---

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

---

## DICIEMBRE

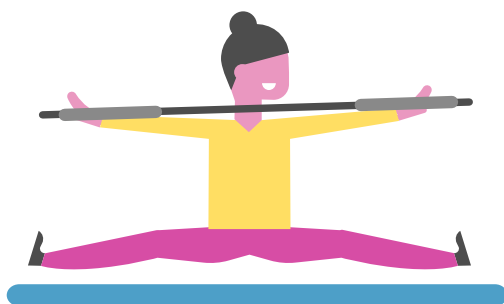
---

- **Día 22** (jueves): último día de clase para Gimnasia de Mayores.
- **Días 24 y 31** (jueves) no lectivos.

# PRECIOS DE ACTIVIDADES

DÍAS/SEMANA	ACTIVIDAD	ABONADOS/AS	NO ABONADOS/AS
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fitness</b></li> <li>• <b>Fitness + Spinning</b></li> </ul>	<p>26,50 €</p> <p>43,10 €</p>	<p>43,15 €</p> <p>65,20 €</p>
1 día	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Patinaje en familia</b></li> </ul>	12,20€	16,30 €
2 días	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gimnasia de mantenimiento</b></li> <li>• <b>Aerobic</b></li> <li>• <b>G.A.P.</b></li> <li>• <b>Stretching</b></li> <li>• <b>Bailes salón</b></li> <li>• <b>Bailes latinos</b></li> <li>• <b>Quemacalorías</b></li> <li>• <b>Combygim</b></li> <li>• <b>Gimnasia Rítmica 4 - 6 años</b></li> <li>• <b>Gimnasia Rítmica 7 - 8 años</b></li> <li>• <b>Gimnasia Rítmica + 9 años</b></li> <li>• <b>Kick boxing</b></li> <li>• <b>Xumba</b></li> <li>• <b>Baile moderno infantil</b></li> <li>• <b>Pilates</b></li> <li>• <b>Spinning</b></li> <li>• <b>Cardio Box</b></li> <li>• <b>Body Fit</b></li> </ul>	21,85 €	33,10 €

DÍAS/SEMANA	ACTIVIDAD	ABONADOS/AS	NO ABONADOS/AS
3 días	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gimnasia de mantenimiento</li> <li>• Stretching</li> <li>• X-training</li> <li>• Aerobic</li> <li>• G.A.P.</li> <li>• Xumba</li> <li>• Body fit</li> </ul>	32,20 €	48,05 €
2 días (80')	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yoga</li> </ul>	32,20 €	48,05 €
<b>Gimnasia de mayores</b> – Ingresos entre 900 € y 1.100 € – Ingresos entre 1.100 € y 1.310 € – Ingresos superiores a 1.350 €		Individual 4,50 € 6,50 € 11,70 €	Matrimonio 5,90 € 9,20 € 17,10 €



---

# INFORMACIÓN PARA LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS INCLUSIVAS

---

El I.M.D. cuenta con la colaboración de **GaituzSport** para llevar a cabo el **programa inclusivo** en el que se ofrece la posibilidad de participar en la **oferta deportiva municipal** a las **personas con discapacidad** y/o con **limitaciones funcionales** dentro de un **itinerario inclusivo**.

## ¿EN QUÉ CONSISTE?

Antes de la inscripción a cualquier actividad deportiva, se realiza una **valoración técnica personal** para posteriormente **orientar** hacia qué **actividad** es la más **conveniente**.

Además, se ofrecen los **recursos de apoyo** necesarios para la práctica de dicha actividad de **manera inclusiva**.

## ¿QUÉ RECURSOS SE OFRECEN?

- Valoración funcional.
- Monitorado de apoyo.
- Ayuda en Vestuario.
- Formación del resto de profesionales implicados.
- Orientación y Asesoramiento Continuado.

### MAS INFORMACIÓN:

GaituzSport - Making Social info@gaituzsport.eus  
622022063 – 946065626 www.gaituzsport.eus - @gaituzsport

