ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2022-23

PROGRAMACIÓN DE CLASES

Polideportivo Lasesarre Tel. 94 478 99 04
Polideportivo Gorostitza Tel. 94 478 99 06

Barakaldo Kirolak

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

www.barakaldokirolak.eus
info@barakaldokirolak.eus

Esta programación es susceptible de cambio en función de su demanda o posibles eventualidades.

Barakaldo Kirolak

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 Lasesarre para los cursos que se imparten en el Centro Cívico Clara Campoamor; Centro Cívico de Cruces y Polideportivo de Lasesarre.
   - 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 B.K.**
3. **El pago del mes de junio supone la reserva de plaza para el mes de octubre.**
4. B.K. 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.
- Para apuntarse a cualquier curso será obligatorio facilitar el número de cuenta bancaria en el momento de la inscripción.
- Excepto la primera cuota de los alumnos/as nuevos, que deberá abonarse en la BBK, 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 Lasesarre y Polideportivo Gorostitza. 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 importe.**

PARA DARSE DE BAJA DE UN CURSO

- La última semana del mes anterior, pasando por las recepciones de los Polideportivos de Gorostitza y/o Lasesarre y cumplimentar el impreso de baja de la actividad.
- **La falta de domiciliación o la devolución del recibo conllevará la pérdida de la plaza.**
- **Envejecimiento activo:** 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
18:00	Xumba	50'	+ 16 años
19:00	Body Tono (Tonificación)	50'	+ 16 años

Martes y Jueves

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

Lunes y Miércoles

Hora	Actividad	Duración	Edad
11:00	Pilates	50'	+ 16 años
16:00	Pilates	50'	+ 16 años
17:00	Pilates	50'	+ 16 años

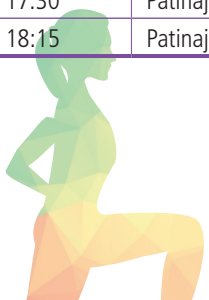
POLIDEPORTIVO GOROSTITZA

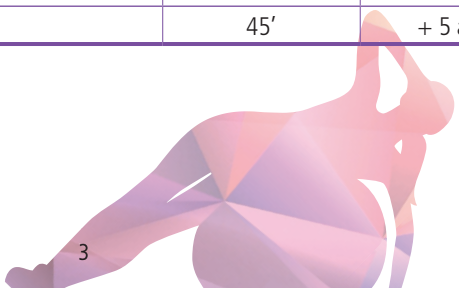
Lunes, Miércoles y Viernes

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

Viernes

Hora	Actividad	Duración	Edad
17:30	Patinaje en familia	45'	+ 5 años
18:15	Patinaje en familia	45'	+ 5 años





ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Lunes y Miércoles

Hora	Actividad	Duración	Edad
20:15	Aquagim	45'	+ 16 años

Martes y Jueves

Hora	Actividad	Duración	Edad
14:00	Natación Dirigida	45'	+ 16 años
20:15	Aquacombi	45'	+ 16 años

CENTRO CÍVICO CLARA CAMPOAMOR

Lunes, Miércoles y Viernes

Hora	Actividad	Duración	Edad
9:00	Pilates	50'	+ 16 años
10:00	Gimnasia de Mantenimiento	50'	+ 16 años
11:00	Gimnasia activa	50'	+ 16 años
16:00	Pilates	50'	+ 16 años
17:00	Body Tono (Tonificación)	50'	+ 16 años
18:00	Gimnasia de Mantenimiento	50'	+ 16 años
19:00	Gimnasia de Mantenimiento	50'	+ 16 años

Lunes, Miércoles

Hora	Actividad	Duración	Edad
12:00	Envejecimiento activo	50'	+ 60 años
20:00	Pilates	50'	+ 16 años

Martes y Jueves

Hora	Actividad	Duración	Edad
9:00	Envejecimiento activo	50'	+ 60 años
10:00	Envejecimiento activo	50'	+ 60 años
11:00	Envejecimiento activo	50'	+ 60 años
12:00	Envejecimiento activo	50'	+ 60 años
13:00	Envejecimiento activo	50'	+ 60 años
16:00	Envejecimiento activo	50'	+ 60 años
17:00	Envejecimiento activo	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

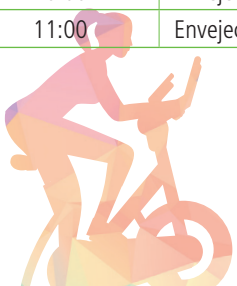
Hora	Actividad	Duración	Edad
SALA 3			
9:00	Gimnasia de Mantenimiento	50'	+ 16 años
10:00	Gimnasia de Mantenimiento	50'	+ 16 años
11:00	Gimnasia de mantenimiento	50'	+ 16 años
16:00	Fit Circuit Trainning	50'	+ 16 años
17:00	Body Fit	50'	+ 16 años
19:00	Xumba	50'	+ 16 años
20:00	Xumba Gym	50'	+ 16 años
SALA 2			
10:00	Pilates	50'	+ 16 años

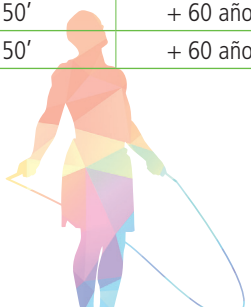
Lunes y Miércoles

Hora	Actividad	Duración	Edad
SALA 1			
9:00	Pilates	50'	+ 16 años
10:00	Pilates	50'	+ 16 años
11:00	Xumba	50'	+ 16 años
19:00	Fit Pilates	50'	+ 16 años
20:00	Pilates	50'	+ 16 años
21:00	Pilates	50'	+ 16 años
SALA 2			
20:00	Body Tono (Tonificación)	50'	+ 16 años
SALA 3			
18:00	Pilates	50'	+ 16 años

Martes y Jueves

Hora	Actividad	Duración	Edad
MÓDULO 1 POLIDEPORTIVO			
9:00	Envejecimiento activo	50'	+ 60 años
10:00	Envejecimiento activo	50'	+ 60 años
11:00	Envejecimiento activo	50'	+ 60 años





MÓDULO 3 POLIDEPORTIVO			
10:00	Envejecimiento activo	50′	+ 60 años
11:00	Envejecimiento activo	50′	+ 60 años
12:00	Envejecimiento activo	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	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
18:00	Kick Boxing	50´	+ 16 años
19:00	Kick Boxing	50′	+ 16 años
20:00	Yoga	80′	+ 16 años
SALA 3			
10:00	Pilates	50′	+ 16 años
11:00	Gimnasia activa	50′	+ 16 años
18:00	Gimnasia activa	50′	+ 16 años
19:00	Aerobic	50′	+ 16 años
20:00	Pilates	50′	+ 16 años
21:00	Body Tono (Tonificación)	50′	+ 16 años

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Lunes y Miércoles

Hora	Actividad	Duración	Edad
9:00	Aquacombi	45′	+ 16 años
10:00	Gimnasia Acuática de Mayores (Saber nadar)	45′	+ 60 años
11:00	Natación Terapéutica (Saber nadar)	45′	+ 16 años
21:00	Aquagim	45′	+ 16 años

Martes y Jueves

Hora	Actividad	Duración	Edad
9:00	Aquagim	45'	+ 16 años
10:00	Natación Terapéutica (Saber nadar)	45'	+ 16 años
16:00	Aquagim	45'	+ 16 años
21:00	Aquacombi	45'	+ 16 años

Martes

Hora	Actividad	Duración	Edad
11:00	Actividad Acuática para embarazadas	45'	De 12 a 36 semanas
12:00	Actividad Acuática para embarazadas	45'	De 12 a 36 semanas

Viernes

Hora	Actividad	Duración	Edad
19:15	Actividad Acuática para embarazadas	45'	De 12 a 36 semanas
20:00	Actividad Acuática para embarazadas	45'	De 12 a 36 semanas

SALA DE FITNESS

Lunes a Viernes

Hora	Actividad	Edad
8:00 a 22:00	Sala de Fitness	+ 16 años
8:00 a 21:00 (Agosto)	Sala de Fitness	+ 16 años

Sábados, Domingos y Festivos

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

* Dinamización de la Sala de Fitness. Ver programación mensual en Sala de Fitness.

SALA DE SPINNING

	Hora
Martes y Jueves	De 9:30 a 10:15 horas
	De 19:00 a 19:45 horas
	De 20:00 a 20:45 horas

CURSOS TENIS ADULTOS POLIDEPORTIVO GOROSTITZA

Miércoles y Sábados

INICIO CURSO	FINALIZACIÓN CURSO	INICIACIÓN HORA	DURACIÓN
5 octubre*	17 diciembre	Mi 21:00 - Sa 13:00	45'
11 enero	1 abril	Mi 21:00 - Sa 13:00	45'
19 abril**	17 junio	Mi 21:00 - Sa 13:00	45'

Martes y Viernes

INICIO CURSO	FINALIZACIÓN CURSO	PERFECCIONAMIENTO HORA	DURACIÓN
4 octubre	16 diciembre	21:00	45'
10 enero***	31 marzo	21:00	45'
18 abril**	16 junio	21:00	45'

Lunes y Jueves

INICIO CURSO	FINALIZACIÓN CURSO	INICIACIÓN HORA	DURACIÓN
3 octubre	15 diciembre	17:00 - 21:00	45'
9 enero	30 marzo	17:00 - 21:00	45'
17 abril**	15 junio	17:00 - 18:00 - 21:00	45'

Miércoles

INICIO CURSO	FINALIZACIÓN CURSO	PERFECCIONAMIENTO HORA	DURACIÓN
5 octubre	14 diciembre	19:00	45'
11 enero	29 marzo	19:00	45'
19 abril**	14 junio	19:00	45'

Lunes y Sábados

INICIO CURSO	FINALIZACIÓN CURSO	INICIACIÓN HORA	DURACIÓN
3 octubre	17 diciembre	Lu 19:00 - Sa 12:00	45'
9 enero	1 abril	Lu 19:00 - Sa 12:00	45'
17 abril**	17 junio	Lu 19:00 - Sa 12:00	45'

* 7 diciembre no lectivo. ** Del 3 al 16 de abril vacaciones semana santa. *** 27 enero no lectivo.

CURSOS PADEL ADULTOS POLIDEPORTIVO LASESARRE

Viernes

INICIO CURSO	FINALIZACIÓN CURSO	INICIACIÓN HORA	DURACIÓN	EDAD
7 octubre*	16 diciembre	18:00 - 19:00	50'	+ 16 años
13 enero	17 marzo	18:00 - 19:00	50'	+ 16 años
24 marzo**	9 junio	18:00 - 19:00	50'	+ 16 años

* El 9 diciembre no lectivo. ** Del 3 al 16 de abril vacaciones semana santa.

PRECIOS DE LOS CURSOS

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

CALENDARIO CURSOS DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y ACUÁTICAS 2022-2023

SEPTIEMBRE 2022

- **Del 19 al 23**: Jornadas de Puertas Abiertas.

OCTUBRE 2022

- **Días 3 y 4** (lunes y martes): comienzo del curso para todas las actividades.

DICIEMBRE 2022

- **Día 9** (martes): no lectivo.
- **Día 22** (jueves): último día de clase para Envejecimiento Activo.

ENERO 2023

- **Día 5** (jueves): en los Centros Cívicos de Cruces y Clara Campoamor será no lectivo por cierre de instalación.
- **Día 9** (martes): inicio de las clases de Envejecimiento activo.

FEBRERO 2023

CARNAVALES

- **Día 21** (martes): carnavales para el programa de Envejecimiento activo.

ABRIL 2023

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

- **Piscinas de Lasesarre**: Del 3 al 10 de abril, ambos inclusive, las piscinas se cerrarán al público. (Decreto 32/2003 del Gobierno Vasco BOPV 8 de mayo de 2003).

SEMANA SANTA

Dentro del programa de Envejecimiento activo:

- **Día 4** (martes): último día de clases.
- **Día 18** (martes): reanudación de las clases.

JUNIO 2023

- **Días 29 y 30** (jueves y viernes): fin de curso.

PRECIOS DE ACTIVIDADES

DÍAS/SEMANA	ACTIVIDAD	ABONADOS/AS	NO ABONADOS/AS
	• Fitness • Fitness + Spinning	26,50 € 43,10 €	43,15 € 65,20 €
1 día	• Patinaje en familia	12,20 €	16,30 €
	• Actividades acuáticas para embarazadas	15,35 €	23,90 €
2 días	• Aerobic • Body tono (tonificación) • Gimnasia activa • Bailes salón • Bailes latinos • G.rítmica 4 - 6 años • G.rítmica 7 - 8 años • G.rítmica + 9 años • Kick boxing • Xumba • Pilates • Spinning • Body fit • Aquagim • Aquacombi • G. acuática de mayores • Natación terapeutica • Natación dirigida	21,85 €	33,10 €

DÍAS/SEMANA	ACTIVIDAD	ABONADOS/AS	NO ABONADOS/AS
3 días	• **Gimnasia de mantenimiento** • **Body tono (tonificación)** • **Fit circuit trainning** • **Xumba** • **Xumba gym** • **Body fit** • **Gimnasia activa**	32,20 €	48,05 €
2 días (80')	• **Yoga**	32,20 €	48,05 €
Envejecimiento activo – Ingresos entre 1.000 € y 1.200 € – Ingresos entre 1.201 € y 1.410 € – Ingresos superiores a más de 1.411 €		Individual 4,50 € 6,50 € 11,70 €	Matrimonio 5,90 € 9,20 € 17,10 €

Nota: Estos precios son para el año 2022.
En el 2023 estaremos sometidos a las tasas aprobadas por el Ayuntamiento de Barakaldo.

INFORMACIÓN PARA LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS INCLUSIVAS

B.K. 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