

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

2024-2025

PROGRAMACIÓN DE CLASES



BARAKALDO KIROLAK

C/ Vega la Punta, 1 - 48901 BARAKALDO

Tel. 94 478 99 00

www.barakaldokirolak.eus

e-mail: info@barakaldokirolak.eus

POLIDEPORTIVO GOROSTITZA

Tel. 94 478 99 06 / 94 478 99 07

POLIDEPORTIVO LASESARRE

Tel. 94 478 99 04

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 del año en:
 - ▶ Recepción del Polideportivo de Lasasarre para los cursos que se imparten en el Polideportivo de Lasasarre.
 - ▶ En el Polideportivo de Gorostitza para los cursos que se imparten en el propio Polideportivo.
 - ▶ Para los cursos que se imparten en el Centro Cívico Clara Campoamor y Centro Cívico de Cruces en ambos Polideportivos.
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 Lasasarre 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 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.
- ▶ **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.



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

PROGRAMACIÓN DE CLASES

ACTIVIDADES FÍSICAS DE BARAKALDO KIROLAK

CENTRO CÍVICO DE CRUCES

ENVEJECIMIENTO ACTIVO

M-J	10:00, 11:00, 12:00	50´	+60 años
-----	---------------------	-----	----------

GIMNASIA MANTENIMIENTO

L-X-V	9:00, 10:00	50´	+16 años
-------	-------------	-----	----------

PILATES

L-X	11:00, 16:00, 17:00	50´	+16 años
M-J	9:00, 17:00, 19:00	50´	+16 años

AEROBIC

M-J	18:00	50´	+16 años
-----	-------	-----	----------

BODY TONO

L-X-V	19:00	50´	+16 años
-------	-------	-----	----------

XUMBA

L-X-V	18:00	50´	+16 años
-------	-------	-----	----------

CENTRO CÍVICO CLARA CAMPOAMOR

ENVEJECIMIENTO ACTIVO

M-J	9:00, 10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 16:00, 17:00	50´	+60 años
L-X	12:00	50´	+60 años

GIMNASIA MANTENIMIENTO

L-X-V	10:00, 18:00, 19:00	50´	+16 años
-------	---------------------	-----	----------

PILATES

L-X-V	9:00, 16:00	50´	+16 años
L-X	20:00	50´	+16 años
M-J	18:00, 19:00, 20:00	50´	+16 años

GIMNASIA ACTIVA

L-X-V	11:00	50´	+16 años
-------	-------	-----	----------

BODY TONO

L-X-V	19:00	50´	+16 años
-------	-------	-----	----------

POLIDEPORTIVO GOROSTITZA

GIMNASIA MANTENIMIENTO

L-X-V	10:00	50´	+16 años
-------	-------	-----	----------

PATINAJE EN FAMILIA

V	17:30, 18:15	45´	+5 años
---	--------------	-----	---------

ACTIVIDADES ACUÁTICAS POLIDEPORTIVO DE GOROSTITZA

AQUAGIM

L-X	20:15	45´	+16 años
-----	-------	-----	----------

AQUACOMBI

M-J	20:15	45´	+16 años
-----	-------	-----	----------

NATACIÓN DIRIGIDA

M-J	14:00	45´	+16 años
-----	-------	-----	----------

CURSOS DE TENIS DE ADULTOS POLIDEPORTIVO DE GOROSTITZA

INICIACIÓN

	INICIO CURSO	FIN CURSO	+14 AÑOS	DURACIÓN	INCRIPCIÓN
Lunes y Jueves	3 de octubre	9 de diciembre	17:00 21:00	45´	Desde 23 de septiembre
	9 de enero	17 de marzo	17:00 21:00	45´	Desde 30 de diciembre
	24 de marzo del 14 al 27 de abril vacaciones Semana Santa 1 de mayo no lectivo	16 de junio	17:00 21:00	45´	Desde 17 de marzo

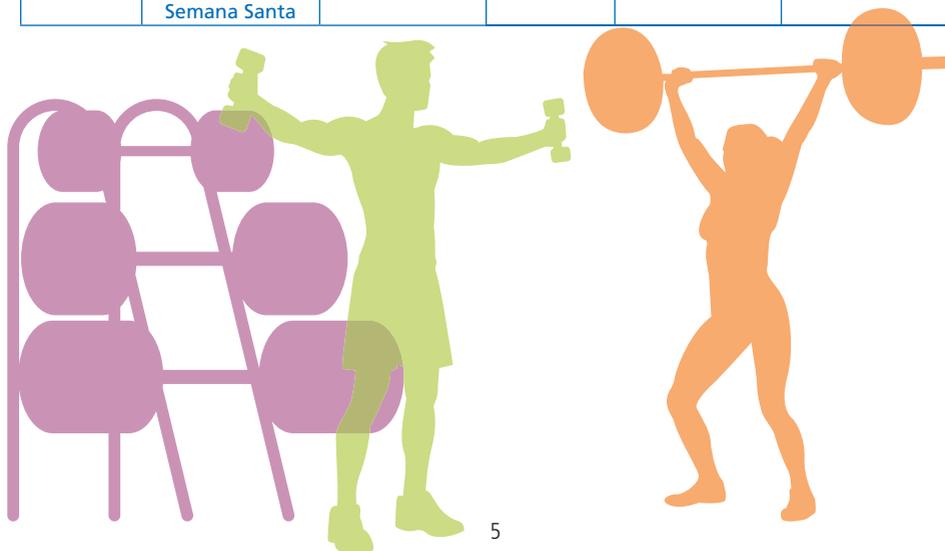
	INICIO CURSO	FIN CURSO	+14 AÑOS	DURACIÓN	INCRIPCIÓN
Lunes y Sábados	5 de octubre 12 de octubre y 7 de diciembre no lectivo	16 de diciembre	Lu 19:00 Sa 12:00	45´	Desde 23 de septiembre
	11 de enero	17 de marzo	Lu 19:00 Sa 12:00	45´	Desde 30 de diciembre
	24 de marzo del 14 al 27 de abril vacaciones Semana Santa	14 de junio	Lu 19:00 Sa 12:00	45´	Desde 17 de marzo

	INICIO CURSO	FIN CURSO	+14 AÑOS	DURACIÓN	INCRIPCIÓN
Miércoles y Sábados	2 de octubre 12 de octubre y 7 de diciembre no lectivo	14 de diciembre	Mi 21:00 Sa 13:00	45'	Desde 23 de septiembre
	8 de enero	15 de marzo	Mi 21:00 Sa 13:00	45'	Desde 30 de diciembre
	26 de marzo del 14 al 27 de abril vacaciones Semana Santa	14 de junio	Mi 21:00 Sa 13:00	45	Desde 17 de marzo

PERFECCIONAMIENTO

	INICIO CURSO	FIN CURSO	+14 AÑOS	DURACIÓN	INCRIPCIÓN
Martes y Viernes	1 de octubre 1 de noviembre y 6 de diciembre no lectivo	13 de diciembre	21:00	45'	Desde 23 de septiembre
	7 de enero	14 de marzo	21:00	45'	Desde 30 de diciembre
	25 de marzo del 14 al 27 de abril vacaciones Semana Santa	13 de junio	21:00	45'	Desde 17 de marzo

	INICIO CURSO	FIN CURSO	+14 AÑOS	DURACIÓN	INCRIPCIÓN
Miércoles	2 de octubre	4 de diciembre	19:00	45'	Desde 23 de septiembre
	8 de enero	12 de marzo	19:00	45'	Desde 30 de diciembre
	26 de marzo del 14 al 27 de abril vacaciones Semana Santa	11 de junio	19:00	45'	Desde 17 de marzo



POLIDEPORTIVO LASESARRE

ENVEJECIMIENTO ACTIVO

M-J	9:00, 10:00 (2), 11:00 (2), 12:00	50´	+60 años
-----	--------------------------------------	-----	----------

GIMNASIA MANTENIMIENTO

L-X-V	9:00, 10:00, 11:00	50´	+16 años
-------	--------------------	-----	----------

PILATES

L-X-V	10:00	50´	+16 años
L-X	9:00, 10:00 18:00, 20:00, 21:00	50´	+16 años
M-J	10:00, 20:00 (2)	50´	+16 años

FIT PILATES

L-X	19:00	50´	+16 años
-----	-------	-----	----------

FIT CIRCUIT TRAINING

L-X-V	16:00	50´	+16 años
-------	-------	-----	----------

BODY FIT

L-X-V	17:00	50´	+16 años
-------	-------	-----	----------

GIMNASIA ACTIVA

M-J	11:00, 18:00	50´	+16 años
-----	--------------	-----	----------

AEROBIC

L-X	19:00	50´	+16 años
-----	-------	-----	----------

BODY TONO

L-X	20:00	50´	+16 años
M-J	21:00	50´	+16 años

RELAJACIÓN

YOGA

M-J	9:30, 11:00, 20:00	80´	+16 años
-----	--------------------	-----	----------

ARTES MARCIALES

KICK BOXING

M-J	18:00, 19:00	50´	+16 años
-----	--------------	-----	----------

DANZAS

BAILES DE SALÓN

M-J	17:30	50´	+16 años
-----	-------	-----	----------

BAILES LATINOS

M-J	18:30	50´	+16 años
-----	-------	-----	----------

XUMBA

L-X-V	19:00	50´	+16 años
L-X	11:00	50´	+16 años

ACTIVIDADES ACUÁTICAS POLIDEPORTIVO LASESARRE

GIMNASIA ACUÁTICA MAYORES (Saber nadar)

L-X	10:00	45´	+60 años
-----	-------	-----	----------

AQUACOMBI

L-X	9:00, 16:00	45´	+16 años
M-J	21:00	45´	+16 años

AQUAGIM

L-X	21:00	45´	+16 años
M-J	9:00, 16:00	45´	+16 años

NATACIÓN TERAPEUTICA (Saber nadar)

L-X	11:00	45´	+16 años
M-J	10:00	45´	+16 años

ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA EMBARAZADAS

M - J	11:00, 12:00	45´	12 a 36 semanas
V	19:30	45´	12 a 36 semanas

SALA DE FITNESS

Lunes a Viernes	8:00 a 22:00		+16 años
Lunes a Viernes (Agosto)	8:00 a 21:00		+16 años
S-D-F	10:00 a 14:00		+ 16 años

Dinamización de la Sala de Fitness: ver programación en la Sala de Fitness.

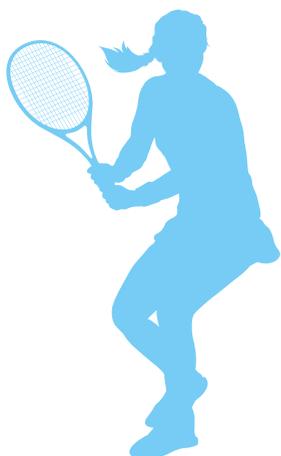
SALA DE SPINNING

M-J	9:30	45´	+16 años
-----	------	-----	----------

CURSOS DE PÁDEL ADULTOS POLIDEPORTIVO LASESARRE

	INICIO CURSO	FIN CURSO	+14 AÑOS	DURACIÓN	INCRIPCIÓN
Viernes	4 de octubre Los días 1 de noviembre y 6 de diciembre no lectivos	20 de diciembre	17:00 18:00 19:00 20:00	50'	Desde 27 de septiembre
	10 de enero	14 de marzo	17:00 18:00 19:00 20:00	50'	Desde 3 de enero
	28 de marzo del 14 al 27 de abril vacaciones Semana Santa	13 de junio	17:00 18:00 19:00 20:00	50'	Desde 21 de marzo

	INICIO CURSO	FIN CURSO	+14 AÑOS	DURACIÓN	INCRIPCIÓN
Sábado	5 de octubre Los días 12 de octubre y 7 de diciembre no lectivos	21 de diciembre	9:00 10:00 11:00 12:00	50'	Desde 27 de septiembre
	11 de enero	15 de marzo	9:00 10:00 11:00 12:00	50'	Desde 3 de enero
	29 de marzo del 14 al 27 de abril vacaciones Semana Santa	14 de junio	9:00 10:00 11:00 12:00	50'	Desde 21 de marzo



CALENDARIO CURSOS DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y ACUÁTICAS 2024-2025

OCTUBRE 2024

- **Días 1 y 2** (martes y miércoles): Comienzo del curso para todas las actividades.
- **Día 12** (sábado): Día no lectivo.

DICIEMBRE 2024

- **Día 7**: no lectivo.
- **Día 19** (jueves): último día de clase para Envejecimiento Activo.
- **Días 24 y 31** (martes): no lectivos.

ENERO 2025

- **Días 2 y 3** (jueves y viernes): comienzo de las clases para todas las actividades, excepto Envejecimiento Activo.
- **Día 7** (martes): Inicio de las clases de Envejecimiento activo.

MARZO 2025

CARNAVALES

- **Día 4** (martes): Carnavales para el programa de Envejecimiento Activo.

ABRIL 2025

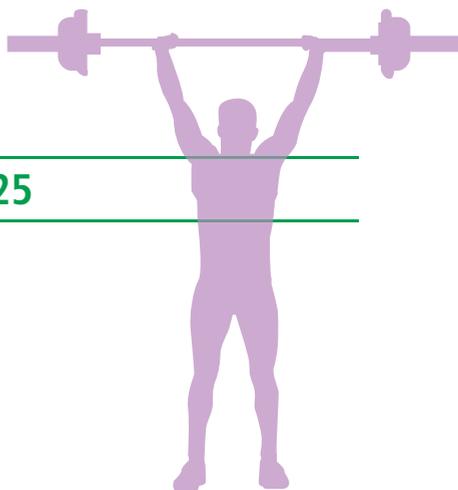
SEMANA SANTA

Dentro del programa de Envejecimiento Activo.

- **Día 15** (martes): último día de clases.
- **Día 29** (martes): reanudación de las clases.

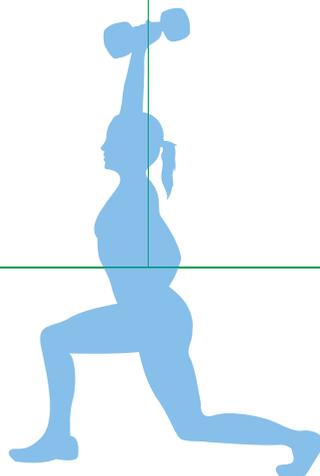
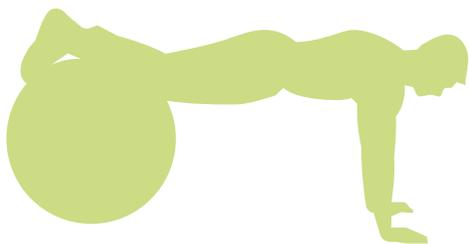
JUNIO 2025

- **Días 26 y 30** (jueves y lunes): fin de curso.



PRECIOS DE ACTIVIDADES 2024

DÍAS/SEMANA	ACTIVIDAD	ABONADOS/AS	NO ABONADOS/AS
	<ul style="list-style-type: none"> • Fitness • Fitness + Spinning 	27,30 € 44,40 €	44,45 € 67,20 €
1 día	<ul style="list-style-type: none"> • Patinaje en familia • Matronatación 	12,60 € 15,85 €	16,80 € 24,65 €
2 días	<ul style="list-style-type: none"> • Aerobic • Body tono (tonificación) • Gimnasia activa • Bailes salón • Bailes latinos • Kick boxing • Xumba • Pilates • Spinning • Fit pilates • Aquagim • Aquacombi • Gimnasia acuática de mayores • Natación terapeutica • Matronatación 	22,55 €	34,10 €



DÍAS/SEMANA	ACTIVIDAD	ABONADOS/AS	NO ABONADOS/AS
3 días	<ul style="list-style-type: none"> • Gimnasia de mantenimiento • Body tono (tonificación) • Fit circuit training • Xumba • Xumba gym • Body fit • Gimnasia activa 	33,20 €	49,50 €
2 días (80')	<ul style="list-style-type: none"> • Yoga 	33,20 €	49,50 €
Envejecimiento activo		Individual	Matrimonio
– Ingresos entre 1.000 € y 1.200 €		4,65 €	6,10 €
– Ingresos entre 1.201 € y 1.410 €		6,70 €	9,50 €
– Ingresos superiores a más de 1.411 €		12,05 €	17,65 €

PRECIOS DE LOS CURSOS TENIS Y PADEL	ABONADOS/AS	NO ABONADOS/AS
Cursos de Tenis 2 días	40,40 €	63,05 €
Cursos de Tenis y pádel 1 día	20,20 €	31,60 €

Nota: Estos precios son para el año 2024.

En el 2025 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



MÁS INFORMACIÓN:

GaituzSport - Making Social
622 022 063 - 94 606 56 26
info@gaituzsport.eus
www.gaituzsport.eus
@gaituzsport

Barakaldo Kirolak cuenta con la colaboración de la **Asociación Haszten** para llevar a cabo el programa de deporte adaptado e inclusivo en el municipio. Dirigido a personas con diversidad funcional desde los 6 años en adelante.

¿QUÉ OFRECEMOS?

Un abanico amplio de más de **7 escuelas deportivas adaptadas**, **Eventos** deportivos, **Campus** adaptados e inclusivos (espacios vacacionales de Navidad, Semana Santa y Verano), así como **asesoramiento/coordinación** con **clubes y con BK** para garantizar la accesibilidad e **inclusión** de todas las personas en el deporte y la actividad física.

Escuelas Adaptadas para: **Padel / Zumba / Atletismo / Gimnasia Rítmica / Multikirola / Baloncesto / Natación / Otras ...**

¿CÓMO LO HACEMOS?

- **CERCANÍA Y SENSIBILIDAD** con el colectivo de personas con discapacidad y su entorno
- **Valoraciones funcionales** iniciales personalizadas
- Equipo multidisciplinar de **Profesionales especializados** y con experiencia en deporte adaptado e inclusivo
- **Asesoramiento y seguimiento** personalizado

MÁS INFORMACIÓN:

Asociación Haszten
699 609 588 - 94 652 58 75
info@haszten.org
www.haszten.org

