

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

2023-2024 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 laborables del año en:
 - ▶ Recepción del Polideportivo de Lasasarre para los cursos que se imparten en el Centro Cívico Clara Campoamor; Centro Cívico 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 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.

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	Patínaje en familia	45'	+ 5 años
18:15	Patínaje 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 Training	50'	+ 16 años
17:00	Body Fit	50'	+ 16 años
19:00	Xumba	50'	+ 16 años
SALA 2			
10:00	Pilates	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
19:00	Fit Pilates	50'	+ 16 años
20:00	Pilates	50'	+ 16 años
21:00	Pilates	50'	+ 16 años
SALA 3			
18:00	Pilates	50'	+ 16 años
20:00	Body Tono (Tonificación)	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

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

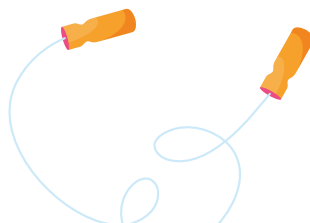
SALA 3

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
19:30	Actividad Acuática para embarazadas	45'	De 12 a 36 semanas
20:15	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
De 9:30 a 10:15 horas
De 19:00 a 19:45 horas
De 20:00 a 20:45 horas

Martes y Jueves

CURSOS TENIS ADULTOS POLIDEPORTIVO GOROSTITZA

Lunes y Jueves

INICIO CURSO	FINALIZACIÓN CURSO	INICIACIÓN HORA	DURACIÓN
2 octubre*	21 diciembre	17:00 - 21:00	45'
8 enero****	21 marzo	17:00 - 21:00	45'
8 abril	20 junio	17:00 - 21:00	45'

Lunes y Sábados

INICIO CURSO	FINALIZACIÓN CURSO	INICIACIÓN HORA	DURACIÓN
2 octubre**	23 diciembre	Lu 19:00 - Sa 12:00	45'
8 enero****	23 marzo	Lu 19:00 - Sa 12:00	45'
8 abril	22 junio	Lu 19:00 - Sa 12:00	45'

Martes y Viernes

INICIO CURSO	FINALIZACIÓN CURSO	PERFECCIONAMIENTO HORA	DURACIÓN
3 octubre	22 diciembre	21:00	45'
8 enero*** ****	22 marzo	21:00	45'
9 abril	21 junio	21:00	45'

Miércoles y Sábados

INICIO CURSO	FINALIZACIÓN CURSO	INICIACIÓN HORA	DURACIÓN
4 octubre**	23 diciembre	Mi 21:00 - Sa 13:00	45'
10 enero****	23 de marzo	Mi 21:00 - Sa 13:00	45'
10 abril	22 junio	Mi 21:00 - Sa 13:00	45'

Miércoles

INICIO CURSO	FINALIZACIÓN CURSO	PERFECCIONAMIENTO HORA	DURACIÓN
4 octubre	20 diciembre	19:00	45'
10 enero****	20 marzo	19:00	45'
10 abril	19 junio	19:00	45'

La inscripción se realizará: La semana anterior al inicio del siguiente curso

* 7 diciembre no lectivo. ** 9 diciembre no lectivo. *** 26 enero no lectivo. **** Del 25 de marzo al 6 de abril vacaciones semana santa.

CURSOS PADEL ADULTOS POLIDEPORTIVO LASESARRE

Viernes

INICIO CURSO	FINALIZACIÓN CURSO	INICIACIÓN HORA	DURACIÓN	EDAD
6 octubre	15 diciembre	18:00 y 19:00	50'	+ 16 años
12 enero	15 marzo	18:00 y 19:00	50'	+ 16 años
12 marzo*	14 junio	18:00 y 19:00	50'	+ 16 años

La inscripción se realizará: La semana anterior al inicio del siguiente curso.

* Del 25 de marzo al 6 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 2023-2024

OCTUBRE 2023

- **Días 2 y 3** (lunes y martes): comienzo del curso para todas las actividades.

DICIEMBRE 2023

- **Día 7** (jueves): no lectivo.
- **Día 21** (jueves): último día de clase para Envejecimiento Activo.

ENERO 2024

- **Día 5** (viernes): 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 2024

CARNAVALES

- **Día 13** (martes): carnavales para el programa de Envejecimiento activo.

MARZO 2024

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

- **Piscinas de Lasasarre:** Del 25 de marzo al 1 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 26** (martes): último día de las clases.

ABRIL 2024

Dentro del programa de Envejecimiento activo:

- **Día 9** (martes): reanudación de las clases.

JUNIO 2024

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

PRECIOS DE ACTIVIDADES

DÍAS/SEMANA	ACTIVIDAD	ABONADOS/AS	NO ABONADOS/AS
	<ul style="list-style-type: none"> • Fitness • Fitness + Spinning 	<p>26,50 €</p> <p>43,10 €</p>	<p>43,15 €</p> <p>65,20 €</p>
1 día	• Patinaje en familia	12,20 €	16,30 €
	• Actividades acuáticas para embarazadas	15,35 €	23,90 €
2 días	<ul style="list-style-type: none"> • Aerobic • Body tono (tonificación) • Gimnasia activa • Bailes salón • Bailes latinos • 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	<ul style="list-style-type: none"> • Gimnasia de mantenimiento • Body tono (tonificación) • Fit circuit training • Xumba • Xumba gym • Body fit • Gimnasia activa 	32,20 €	48,05 €
2 días (80')	<ul style="list-style-type: none"> • Yoga 	32,20 €	48,05 €
Envejecimiento activo		Individual	Matrimonio
– Ingresos entre 1.000 € y 1.200 €		4,50 €	5,90 €
– Ingresos entre 1.201 € y 1.410 €		6,50 €	9,20 €
– Ingresos superiores a más de 1.411 €		11,70 €	17,10 €

Nota: Estos precios son para el año 2023.

En el 2024 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

