

Berriozar

CULTURA | IGUALDAD | JUVENTUD | PERSONAS MAYORES | DEPORTE

ACTIVIDADES Y CURSOS MUNICIPALES 2016/2017

DL NA 1435-2015



BERRIOZAR
Poblamiento - Kiriakitia



funciona

INSCRIPCIONES SEPTIEMBRE

Información: www.berriozar.es y web municipal.

NOTAS

- **Plazas limitadas**, prioridad para las personas empadronadas; el resto en lista de espera. Las personas no empadronadas pasan automáticamente a lista de espera (reserva), pendientes de confirmación de plaza en octubre.
- Para que un grupo se confirme serán necesarias 10 personas inscritas.
- En septiembre las plazas se distribuirán por orden de inscripción.
- **Escuelas deportivas: convenio de colaboración entre los Ayuntamientos de Berriozar y Juslapeña.**

SISTEMA ÚNICO DE PAGO

- **Generalmente: mediante domiciliación bancaria en dos plazos.** Este hecho supone una facilidad de pago, no eximiendo del pago del coste total de la inscripción en ningún caso.
- En el caso de inscripciones fuera de plazo la tasa del curso se pagará en su totalidad.
- Sólo se posibilitará la **devolución económica** a las bajas solicitadas **antes del 28 de septiembre.**



El Ayuntamiento de Berriozar cuenta con una **ordenanza** para facilitar a las personas con menores recursos económicos el acceso a estos cursos y actividades. Solicitudes **de septiembre al 14 de octubre.**

Información: www.berriozar.es y en áreas municipales



Ayuntamiento de Berriozar

Plaza Euskal Herria 1
31013 Berriozar (Navarra)
Tel. 948 30 00 05 Fax. 948 30 10 34
www.berriozar.es



Fotografías

Eguzkiplaza, Bergazki, Ayuntamiento de Berriozar y Berrikilan



Impreso en papel ecológico



Inscripción del 12 al 16 de septiembre, llamando al teléfono 012 o en www.berriozar.es (sede electrónica/cultura).

Cursos infantiles

Actividad	Horario	Lugar	Edad	Inscripción	Matrícula ⁽¹⁾
Danzas*	L 17 a 18 h	Instituto	5	Del 12 al 16 de septiembre Llamando al teléfono 012 o en www.berriozar.es	Empadronadas 56,38 € No empadronadas 50% más
	L 17 a 18 h		6		
	L 18 a 19:30 h		7		
	V 17 a 18:30 h		8		
	X 17 a 18:30 h		9-10		
	L 18 a 19:30 h		11		
	X 17 a 18:30 h		12		
	V 17 a 18:30 h		13		
	X 18:30 a 20		14 en adelante		
X 18:30 a 20 h	Chicos				
Iniciación a la pintura** (Grupo 1: 11 plazas Grupo 2: 14 plazas, Grupo 3: 7 plazas) C E	Grupo 1 C X 15:30 a 16:30 h	Taller de arte Arte Etxea (C/ San Agustín, 3)	A partir de 6 años		
	Grupo 2 C X 16:30 a 17:30 h				
	Grupo 3 E M 17:15 a 18:15 h				

⁽¹⁾Prioridad personas empadronadas, el resto en lista de espera.

C E Castellano y Euskera

***Danzas**: a partir de 5 años. Los horarios pueden sufrir modificaciones por motivos organizativos.

****Iniciación a la pintura**: cursillo intensivo de acercamiento al dibujo y a la pintura. Recorrido por todas las técnicas y géneros: témperas, acrílicos, arcilla, dibujo, cómic, ilustración, arte moderno, reciclaje, experimentos, etc.



Cursos para personas adultas

Actividad	Horario	Lugar	Edad	Inscripción	Matrícula ⁽¹⁾
Mujer y medicina (curso de octubre a diciembre)	M 16:30 a 18 h	Kulturgune		Del 12 al 16 de septiembre Llamando al teléfono 012 o en www.berriozar.es	Empadron. 45,10 € No empadron. 50% más
Dibujo y pintura* (7 plazas)	L y J 17 a 19 h	Taller de arte Arte Etxea (C/ San Agustín, 3)			Empadron. 78,94 € No empadron. 50% más
Manualidades (Grupo 1: 7 plazas, Grupo 2: 2 plazas)	Grupo 1 M 16 a 18 h				Empadron. 101,49 € No empadron. 50% más
	Grupo 2 M 18 a 20 h				
Encaje de bolillos (3 plazas)	J 17 a 20 h				
Corte y confección (1 plaza)	L y J 15 a 17 h				
Talla en madera (15 plazas)	L y X 17 a 19 h				
Teatro	J 19 a 21 h	Kulturgune		Empadron. 45,10 € No empadron. 50% más	

⁽¹⁾Prioridad personas empadronadas, el resto en lista de espera.



***Dibujo y pintura:** iniciación al dibujo (lápiz, carboncillo, pastel, acuarela), a los géneros de la pintura tradicional (bodegón, retrato, paisaje) y a los temas y técnicas modernas (abstracción, vanguardias, diferentes estilos, etc.).



Cursos impartidos por otras entidades

MANCOMUNIDAD DE SERVICIOS SOCIALES

Cursos de formación para población adulta (curso 2016/17):

- Curso de Castellano para personas inmigrantes.

Información: Servicio Social de Base (C/ Kaleberri 12 / 948 30 00 07).

APYMAS

APYMA AUNSENSI

Contacto: apymaausensi@gmail.com

APYMA MENDIALDEA G. E.

Contacto: mendialdeage@gmail.com

CORAL ELKARREKIN

Si te gusta cantar puedes formar parte de la Coral Elkarrekin.

Teléfono: 659 295 551

ESCUELA DE LA NATURALEZA / NATUR ESKOLA

Oferta trimestral de charlas, cursos y talleres de formación en actividades respetuosas con la naturaleza, que favorezcan un consumo sostenible y favorezcan la salud.

Contacto: 948 29 19 09 / 660 402 496 / naturaskola@sumaconcausa.org / www.sumaconcausa.org



Inscripción del 12 al 16 de septiembre llamando al teléfono 012 o en www.berriozar.es (sede electrónica).

Actividad	Horario	Lugar	Edad	Inscripción	Matrícula
Curso de autocuidados* (máximo 20 personas)	J 10 a 11:30 h	Kulturgune	Mayores de edad (especialmente dirigido a mujeres)	Del 12 al 16 de septiembre Llamando al 012 o en www.berriozar.es	Empadron. 30 € No empadron. 45 €
Curso de danza integral y empoderamiento para mujeres** (máximo 20 personas)	X 19 a 21 h	Centro Juvenil - Gaztegun	Mujeres de cualquier edad		Empadron. 80 € No empadron. 120 €

***Curso de autocuidados:** dirigido a personas que deseen conocerse mejor, trabajar autoestima, aprender a decir **No** y capacitarlas de herramientas para superar diferentes situaciones emocionales.

Inicio: 06/10/2016 **Fin:** 25/05/2017.

****Curso de Danza Integral y empoderamiento para mujeres:** taller de empoderamiento, para trabajar la creatividad, la intuición, el autocuidado, y autoconocimiento a través del movimiento, la danza, el cuerpo y su movimiento.

Dirigido a mujeres, de cualquier edad, que quieran conocerse, cuidarse, compartir espacios con otras mujeres y empoderarse.

Inicio: 05/10/2016 **Fin:** 24/05/2017.



INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN

En septiembre en el Centro Juvenil.

Contacto: 948 06 01 60 / infogaztegun@gmail.com

CURSO DE BRICOLAJE DOMÉSTICO

Para personas a partir de 18 años.

- **20 y 27 septiembre:** ebanistería.

- **4 y 11 octubre:** fontanería.

- **18 y 25 octubre:** electricidad.

- **8 y 15 noviembre:** albañilería.

De 17 a 19 h en el Centro Juvenil.

TALLER DE MARIONETAS

Lunes de octubre a diciembre.

De 17 a 19 h en el Centro Juvenil.

PREMONITORES/AS DE TIEMPO LIBRE

Para personas de 12 a 15 años.

Del 10 al 28 de octubre, de 17 a 20 h, en Gaztegun.

Noviembre, diciembre, enero: salida.

Resto de información a concretar en octubre.

ACTIVIDAD NUEVA

TALLER DE RADIO

A partir de 12 años.

Configuración de grupo con personas inscritas, concreción días, horarios, etc...



Gestionado por el Ayuntamiento de Berriozar, la Empresa Pública Berrikilan, el Programa Comunitario Hábitos Saludables (subvencionado por el Gobierno de Navarra) y el Club de Jubilados/as San Esteban de Berriozar.

Actividades para personas mayores

INSCRIPCIONES:

Del 13 al 15 de septiembre (de martes a jueves)

Por la mañana:

De 10 a 13 h

Por la tarde:

De 17 a 19 h

Lugar:

Polideportivo

Dirigido a:

Personas mayores de 60 años o menores de 60 con alguna discapacidad.

Calendario:

Presentación segunda semana de octubre 2016, final segunda semana mayo 2017 (se entregará calendario por curso).

Orden de preferencia en la inscripción:

1. Personas mayores de 60 años, abonados/as instalaciones deportivas o socios del club de jubilados/as de Berriozar.
2. Personas + 60 años empadronadas en Berriozar
3. Personas con situaciones especiales
4. Personas entre 50 y 60 años empadronadas. El coste de las actividades para estas personas será de un 30% más que personas mayores.
5. Personas + 60 años, no empadronadas.

Tasas/Precios:

Es objeto del Ayuntamiento facilitar el acceso de las personas con situaciones especiales socioeconómicas. Para ello se concreta un sistema de inscripciones mediante Renta. En las siguientes actividades se pagará según la Declaración de la Renta del año en curso. Será necesaria la presentación de la Declaración para poder estar en los tramos reducidos. Las personas que no adjunten Declaración de la Renta pasarán al tramo más alto (precio igual que el año pasado).

MAYORES DE 60 AÑOS (actividad de 1 h ó 1 ½ h ó 2 h/semanales)

	RPC <10.000 €	RPC 10.001-20.000 €	RPC +20.001 €
Abonado/a ó Socio/a	50 €	65 €	80 €
Empadronado/a	55 €	70 €	90 €
No empadronado/a	125 €	125 €	125 €

Sistema de pago:

- Fraccionado en dos pagos (mitad + mitad).
- Sistema de pago (presencial).

+ 60 años	1.º pago - septiembre/octubre	2.º pago - diciembre/enero	Total
%	50%	50%	100%

Entidades que participan en las actividades:

Ayuntamiento de Berriozar, Empresa Pública Berrikilan, Club de Jubilados/as San Esteban, Lantxotegi, MKE, Programa Comunitario de Hábitos Saludables de Berriozar.



Actividad	Horario	Lugar	Plazas vacantes
Taller memoria*	Grupo 1 L 10 a 11:30 h	Kulturgone	Mínimas: 10 Máximas: 14
	Grupo 2 L 11:30 h a 13 h		
Clases para aprender o mejorar: leer y escribir	X 11:30 a 12:30 h		Mínimas: 6 Máximas: 12
Gimnasia	M y V 10:45 a 11:45 h		Mínimas: 12 Máximas: 18
Bailes de salón	X 10:30 a 11:30 h		Mínimas: 12 Máximas: 18
Autocuidados**	J 10 a 11:30 h		Máximas: 20
Masaje y expresión corporal	J 11:30 a 12:30 h		Mínimas: 10 Máximas: 18
Eliminación de brecha digital (informática)	Iniciación (sin conocimiento previo) L 16 a 18 h		Lantxotegi
	Intermedio M 16 a 18 h		
	Avanzado X 18 a 20 h		
Clases manejo teléfono móvil***	Grupo 1 M 16:15 a 17:45 h	Mínimas: 8 Máximas: 14	
	Grupo 2 X 16:15 a 17:45 h		
Yoga personas adultas****	Mañana M y V 9:30 a 10:45 h	Kulturgone	
Gimnasia y natación para mayores	Actividad gestionada por Berrikilan (ver Berrikilan)		

***Taller memoria:** los grupos se distribuyen por niveles definitivamente en el mes de noviembre.

****Autocuidados:** gestionado por el Área de Igualdad. Inscripción llamando al 012 y web.

*****Clases manejo teléfono móvil:** duración de octubre a diciembre (10 horas + dossier formación).

Precio: 1/3 del coste general de los cursos. Por ejemplo: Empadronado/a 18 €, 24 €, 30 €.

******Yoga personas adultas:** edad +60 años. La última sesión de mes se posibilita traer a la sesión a vuestras parejas/amigos/as (una persona acompañante por persona inscrita).

Inscripción: del 13 al 15 de septiembre, telefónicamente ó en el Polideportivo de 10 a 13 h y de 17 a 19 h.

Precios: según tasas personas mayores 60 años (Renta).

Contacto: 650 814 373 (Ana).

Actividades para mujeres

- **Running para mujeres:** actividad gestionada por el Área de Igualdad. **Contacto:** 636 475 425.

- **Actividad física para mujeres embarazadas:** actividad gestionada por Berrikilan (ver Berrikilan).

Actividades para personas con discapacidad

- **Actividad física en el agua:** actividad gestionada por Berrikilan (ver Berrikilan).



Inscripción del 13 al 15 de septiembre.

Mañanas: de 10:30 a 13 h. Tardes: martes, miércoles y jueves de 17 a 19 h. En el Polideportivo.

Actividades deportivas programadas por otras entidades y patrocinadas por el Ayuntamiento de Berriozar

Actividad	Horario	Lugar	Edad	Inscripción	Precio	Entidad y contacto
Ajedrez	Iniciación X 16 a 17 h V 18 a 19 h	Antiguo Gaztetxe (Artekale, 6)	Todas	Del 13 al 15 de septiembre Telefónicamente	Abonadas 60 €	Club de Ajedrez de Berriozar Alfredo 699 121 300
	Avanzado X 17 a 18 h V 19 a 20 h				Empadronadas 90 € No empadronadas 130 €	
Atletismo	Mixto (15 plazas) M y J 19:15 h	Polideportivo	Adultos +16	Del 13 al 15 de septiembre Telefónicamente o en el Polideportivo de 10 a 13 h y de 17 a 19 h.	Abon. 150 € Empadron. 200 € No empadron. 250 €	BKE Felipe 676 031 194
	Benjamín M 18 a 19 h V 18:30 a 19:30	Polideportivo Instituto	2008-2009		Abonadas 100 € Empadronadas 150 € No empadronadas 250 €	BKE Félix 669 024 798
	Alevín M 18 a 19 h V 18:30 a 19:30 h		2006-2007			
	Infantil M 18 a 19 h V 18:30 a 19:30 h		2004-2005			
	Cadete M 18 a 19 h V 18:30 a 19:30 h		2002-2003			
Bailes latinos	L 20:30 a 22:00 h	A concretar	Adultos	Del 13 al 15 de septiembre	Abon. 20 €/mes Empadron. 25 €/mes No empad. 30 €/mes	MKE Vázquez 646 244 389
Baloncesto	Benjamín masc.y fem. L y J	Polideportivo y pistas exteriores	2008-2009	Telefónicamente o en el Polideportivo de 10 a 13 h y de 17 a 19 h.	Abonadas 110 € Empadronadas 160 € No empadronadas 250 €	MKE Vázquez 646 244 389
	Premini masc.y fem. L y J		2006-2007			
	Minibasquet masc.y fem. L y J		2005			
	Preinfantil masc.y fem. L y J		2004			
	Infantil masc.y fem. L y J		2003-2004			
	Cadete masc.y fem. L y J		2001-2002			
Cesta punta C E	Cestapunta grupo 1 y Frontenis masc.y fem. M y J 17 a 19 h	Frontón	8-12 años	Todo el año, pref. antes del 15 de septiembre Telefónicamente o en euskaljaialai@ gmail.com	Menores 12 años 80 € +14 años 100 €	Euskal Jai Alai Klub Xabi 665 759 006 euskaljaialai@ gmail.com
	Cestapunta grupo 2 M y J 19 a 20 h		+13 años			

Actividad	Horario	Lugar	Edad	Inscripción	Precio	Entidad y contacto
Danzas africanas*	Danzas y ritmo M 17:15 a 18:15 h	Gimnasio escolar	De 6 a 13 años	Del 13 al 15 de septiembre Teléfonoicamente o en el Polideportivo	Abon. 75 € Empadron. 100 € No empadron. 150 €	María Arcos 630 822 880
	Danzas africanas M 18:30 a 20:15 h		+14 años		Abon. 150 € Empadron. 200 € No empadron. 250 €	
Deporte rural	Soka masc. y fem. L, M y J 19:30 h	Polideportivo	Adultos +16	Del 13 al 15 de septiembre	Abon. 150 € Empadron. 200 € No empadron. 250 €	BKE Oier 626 710 234
	Comb. masculino M y J 19:30 h	Frontón escuelas				
	Alevín, inf. y cadete V 16 a 18 h	Polideportivo y frontón	Al. 2003-04-05 Inf. 2001-02 Cad. 1999-00			
Escalada** (10 plazas por grupo) C E	Gr. 1 L 17 a 18 h C Gr. 2 L 18 a 19 h	Rocódromo	4-10 años	Del 13 al 15 de septiembre	Abon. 60 € Empadron. 90 € No empadron. 130 €	
	Gr. 3 X 16:30 a 17:30 h Gr. 4 X 17:30 a 18:30 h E Gr. 5 X 18:30 a 19:30 h					
Futbito*** (12 plazas por grupo) C E	Benjamín J mixto M y V 17 a 18 h E	Polideportivo	6 años (2010)	En el Polideportivo de 10 a 13 h y de 17 a 19 h.	Abon. 100 € Empadron. 150 € No empadron. 250 €	Berriozar Club de Fútbol berriozar.cf@gmail.com
	Benjamín K mixto M y V 17 a 18 h C					
Gimnasia rítmica	M y J 17 a 18 h	Gimnasio del Instituto	2009-10-11	Del 13 al 15 de septiembre	Abon. 110 € Empadron. 160 € No empadron. 250 €	MKE Vázquez 646 244 389
	M y J 18 a 19 h		2007-08			
	M y J 18:30 a 19:30 h		02-03-04-05-06			
	M y J 18:30 a 19:30 h		Adultas			
Judo	Grupo 1 L 16:40 a 17:40 h X 15:30 a 16:30 h	Gimnasio 2	6-9 años	Del 13 al 15 de septiembre	Abon. 100 € Empadron. 150 € No empadron. 250 €	Club de Judo Berriozar Pedro 948 302 033
	Grupo 2 M y J 16:40 a 17:40 h		10-14 años			
Salidas de montaña (16 plazas)	D 9 h		+16	Teléfonoicamente o en el Polideportivo de 10 a 13 h y de 17 a 19 h.	Abon. 150 € Empadron. 200 €	BKE bkemendia@yahoo.es
Multideporte**** (12 plazas por edad) C E	Grupo 1, 2 y 3 L 17 a 18 h L 18 a 19 h	Pista exterior del Polideportivo	4, 5 y 6 años		Abon. 60 € Empadron. 90 € No empadron. 130 €	BKE, MKE, BCF Vázquez 646 244 389
Natación de competición	L, X y V 19 a 20 h	Piscinas municipales			Deportistas: 180€	MKE Vázquez 646 244 389

***Danza africana:** txikis último día del mes con padres y madres.

****Escalada:** último día del mes con padres y madres.

*****Futbito:** equipos nuevos: **previsión** próxima temporada (sujeto a los mínimos cambios posibles).

Equipos de 7, 8 y 9 años (futbito) y de 10 años en adelante en fútbol, tienen preinscripción previa con la sección de futbito o la sección de fútbol. **Es obligatorio matricularse todos los años para contar con plaza.**

Calendarios según competición. Festivos según calendarios: Navidades, Semana Santa...

******Multideporte:** deporte en familia: futbito, baloncesto y herri kirola (una modalidad al bimestre). En caso de no salir grupo suficiente por cada edad, juntaremos en un mismo grupo diferentes edades.

Ultima clase de cada mes, padres/madres e hijos/hijas realizarán conjuntamente la actividad.

Actividad	Horario	Lugar	Edad	Inscripción	Precio	Entidad y contacto
Patinaje* (12 plazas por grupo)	Iniciación L y X 17:30 a 18:30 h	½ frontón escolar C.P. Mendialdea		Del 13 al 15 de septiembre Telefónicamente o en el Polideportivo de 10 a 13 h y de 17 a 19 h.	Abonadas 110 € Empadronadas 160 € No empadronadas 250 €	MKE Vázquez 646 244 389
	Avanzado L y X 18:30 a 19:30 h					
	Free style y artístico M y J 18:30 a 19:30 h					
Pelota a mano (20 plazas por grupo) E	L 17 a 18 h X 16:30 a 17:30 h	Frontón	6-8 años	Del 13 al 15 de septiembre Telefónicamente o en el Polideportivo de 10 a 13 h y de 17 a 19 h.	Abonadas 100 € Empadronadas 150 € No empadronadas 250 €	Iker Mariezcurrera 638 925 012
	L 18 a 19 h X 15:30 a 16:30 h		9-12 años			
	X 17:30 a 18:30 V 18 a 19 h		+ 12 años			
Yoga**	Niños/as Grupo 1 X 16 a 16:45 h	Kulturgune	3, 4 y 5 años	Del 13 al 15 de septiembre Telefónicamente o en el Polideportivo de 10 a 13 h y de 17 a 19 h.	Abonadas 60 € Empadronadas 90 € No empadronadas 130 €	BKE Ana 650 814 373
	Niños/as Grupo 2 X 17 a 17:45 h		4-5 años			
	Niños/as Grupo 4 X 19 a 20 h		10-14 años			
	Adultos Tarde L 20:15 a 21:30 h X 20:30 a 21:45 h		+14 años			

***Patinaje competición:** el Club Patinaje Navarra tiene convenio con el Ayuntamiento de Berriozar, las personas interesadas en competir pueden inscribirse en dicho club. **Información:** 616 492 051 / patinajenavarra@hotmail.com

****Yoga: Niños/as Grupo 1:** 3 plazas, **Niños/as Grupo 2:** 3 plazas, **Niños/as Grupo 4:** 7 plazas.

Yoga niños/as: último día mes con padres y madres.

Yoga adultos: la última sesión de mes se posibilita traer a la sesión a vuestras parejas/amigos/as (una persona acompañante por persona inscrita).

Otras actividades realizadas en la localidad

Actividad	Horario	Lugar	Edad	Inscripción	Precio	Entidad y contacto
Voleibol	Escuela, infantiles y cadetes M y J 19 a 20 h	Polideportivo	Esc. 05-09 Inf. 03-04 Cad. 01-02	Solo si hay plazas del 5 al 9 de septiembre	120 € Seniors consultar información	C.D. Navarvoley Juan 669 548 028 Idoia 620 536 109 navarvoley@ yahoo.es
	Juveniles M y J 20 a 21 h		1998-2000	Telefónicamente o mediante email		
	Senior M y J 20 a 22 h		≤1997			

Actividades APYMAS (en horario de comedor escolar)

APYMA AUNSENSI **C**

Contacto: apymaausensi@gmail.com

APYMA MENDIALDEA G. E. **E**

Contacto: mendialdeage@gmail.com

C E Castellano y Euskera

INFORMACIÓN AYUNTAMIENTO JUSLAPEÑA

Pilates

V 18 a 19 h en la Sociedad Xulapain (Belzunce).

Contacto: 636 565 567 (Mentxu)

Ludoteca

Para niños y niñas de entre 3 y 12 años.

Verano, la primera septiembre, en Navidad,

Semana blanca y Semana Santa.



Ayuntamiento de Juslapeña

C/ San Miguel 1

CP 31193 Marcalain (Navarra)

Tel. 948 30 20 55

aytojusla@gmail.com

NOVEDADES DE TEMPORADA

ENTRENAMIENTOS PERSONALES Y ELECTRO ESTIMULACIÓN MUSCULAR

Entrenamientos dirigidos por personal propio y cualificado de la instalación.

NATACIÓN SINCRONIZADA

A partir de los 8 años, entrena y disfruta del agua y la música.

PROGRAMAS DE NATACIÓN PARA PERSONAS CON NECESIDADES ESPECIALES Y ACTIVIDAD FÍSICA PARA MUJERES EMBARAZADAS

En colaboración con el Centro de Salud y el Programa de Salud y Actividad Física municipal.



ACTIVIDADES POLIDEPORTIVO BERRIOZAR

1

Programa Abono Deporte

Incluido en cuota "Mes Deporte".

Lunes		Martes		Miércoles	
9:30-10:30	Aerotono	9:15-10:15	Gimnasia suave	9:30-10:30	Aerotono
10:45-11:30	Aquagim	10:15-11:15	Spinning	10:45-11:30	Aquagim
17:00-18:00	Yoga	10:15-11:15	Step	10:30-11:30	Zumba
18:15-19:00	TRX	14:30-15:30	Spinning	17:00-18:00	Yoga
19:15-20:00	Step iniciación	17:00-18:00	Gimnasia +50 años	18:15-19:00	TRX
19:30-20:30	Spinning	18:15-19:15	Aerobic	19:15-20:00	Step medio
20:00-20:30	GAP	18:15-19:00	Aquagim	19:30-20:30	Spinning
20:30-21:30	Zumba	19:00-20:00	Spinning Euskera E	20:00-20:30	Abdominales
		19:15-20:00	Insanity	20:30-21:30	Zumba
		20:00-21:00	Body fit		
		20:00-21:00	Spinning		

Jueves	
9:15-10:15	Gimnasia suave
10:15-11:15	Body fit
14:30-15:30	Spinning
17:00-18:00	Gimnasia +50 años
18:15-19:15	Step avanzado
18:15-19:00	Aquagim
19:00-20:00	Spinning Euskera E
19:15-20:00	Insanity
20:00-21:00	Body Fit
20:00-21:00	Spinning

Viernes	
9:30-10:30	Aerotono
10:15-11:15	Spinning
10:45-11:30	Aquagim
19:00-20:00	Cardio-Box

Sábado	
10:15-11:15	Spinning



Cuota	Descripción	20-60 años	16-19 y +61 años
Gim + Kropp 3D	Gimnasio + Kropp 3D	15,45 €	12,37 €
Actividades	Solo actividades (*más de 14 años)	20,20 €	15,15 €
Gim + Actividades	Gimnasio + Actividades	21,72 €	16,16 €
No abonado/a	Solo actividades	36,36 €	29,29 €

Entrenamiento funcional anual en grupos reducidos, dirigido por el monitorado en el mismo gimnasio de aparatos.

Entrenamientos personales y electro estimulación muscular

- Presentamos nuestro servicio de entrenamientos personales para todas las personas que quieran mejorar sus hábitos deportivos y alimenticios.
- El entrenamiento E.E.M. (Electro Estimulación Muscular) consigue, en 20 minutos a la semana, los mismos resultados que con cualquier otro entrenamiento convencional tres días a la semana. En cada sesión se trabajan más de 300 músculos a la vez, por lo que la efectividad y consecución de objetivos están garantizados.
- Con nuestro programa tendrás un entrenador personal para tí, que estará a tu lado y te acompañará durante todo el entrenamiento.
- Entrenamientos individuales, en pareja y en grupos reducidos.
- **Más información:** personalizada con el coordinador del programa.



CURSOS DEPORTIVOS OCTUBRE-MAYO

1

Cursos de natación

En coordinación con Club Mendialdea de Natación.

Estimulación acuática bebés

Grupo	Meses	Nivel	Días	Horario
B1	3-12	E. A.	M-J	17:00-17:30
B2	12-24	E. A.	M-J	17:30-18:00
B3	24-36	E. A.	M-J	18:00-18:30
B4	36-48	E. A.	M-J	18:30-19:00

Personas adultas

Grupo	Edad	Nivel	Días	Horario
A1	+14	Todos	L-X	11:30-12:15
A2	+14	Todos	L-X	19:30-20:15

Infantil castellano C

Grupo	Año nac.	Nivel	Días	Horario
C1	2013	3a Iniciación	L-X	17:15-17:45
C2	2013	3a Iniciación	X	17:15-18:00
C3	2012-2011	4-5a Iniciac.	X	16:30-17:15
C4	2012-2011	4-5a Iniciac.	X	16:30-17:15
C5	2012-2011	4-5a Avanz.1	L-X	17:45-18:15
C6	2012-2011	4-5a Avanz.1	L	18:15-19:00
C7	2012-2011	4-5a Avanz.2	M	18:15-19:00
C8	2010-2009	6-7a Avanz.1	L	17:30-18:15
C9	2010-2009	6-7a Avanz.2	L	17:15-18:00
C10	2010-2009	6-7a Avanz.2	X	18:45-19:30
C11	2010-2009	6-7a Avanz.3	M	19:00-19:45
C12	2008-2004	8-12a Perf.	J	19:00-19:45

Infantil euskera E

Grupo	Año nac.	Nivel	Días	Horario
E1	2013	3a Iniciación	M-J	17:15-17:45
E2	2013	3a Iniciación	X	17:15-18:00
E3	2012-2011	4-5a Iniciac.	M-J	17:15-17:45
E4	2012-2011	4-5a Iniciac.	X	17:15-18:00
E5	2012-2011	4-5a Avanz.1	M-J	17:45-18:15
E6	2012-2011	4-5a Avanz.1	L-X	18:15-18:45
E7	2012-2011	4-5a Avanz.2	L-X	18:45-19:15
E8	2010-2009	6-7a Avanz.2	M-J	17:45-18:15
E9	2010-2009	6-7a Avanz.3	L	18:00-18:45
E10	2010-2009	6-7a Avanz.3	J	18:15-19:00
E11	2008-2004	8-12a Avanz.3	X	18:00-18:45
E12	2008	8-12a Perf.	L	18:45-19:30

Modalidad curso	Abonado/a	No abonado/a
Estimulación acuática para bebés	247 €	362 €
Natación infantil de 3 a 12 años	222 €	321 €
Natación infantil (1 día) de 3 a 12 años	164 €	263 €
Natación adultos/as a partir de 14 años	222 €	321 €
Natación +61 años	164 €	263 €

2

Natación sincronizada

- Actividad intensa y entretenida que aporta una gran resistencia física por su trabajo en el agua.
- Grupos de uno y/o dos días, según edad y nivel de los participantes.

Grupo	Días	Horario	Abonado/a	No abonado/a
Iniciación 8-14 años	V	19:00-20:30	175 €	220 €
Avanzado	M y S	18:45-19:45 y 11:00-12:00	240 €	295 €

3

Natación para personas con necesidades especiales

- Programa subvencionado por el Ayuntamiento de Berriozar.
- Sesiones individuales y personalizadas de intervención acuática que intenta conseguir la autonomía del sujeto en la piscina y fomentar una mejora de la motricidad y por tanto la mejora de su día a día.
- Se abarca todo tipo de discapacidades, tanto físicas como cognitivas y en todos los rangos de edad y grado de discapacidad.
- **Más información:** personalizada con el coordinador del programa.

4

Actividad física para mujeres embarazadas

- Actividad perteneciente al programa de actividad física y salud del Ayuntamiento de Berriozar.
- A partir de la semana 12, la actividad acuática es buena para el desarrollo del embarazo, adaptando los ejercicios a sus necesidades.
- Ejercicios basados en el método pilates y la actividad aeróbica serán la base de un embarazo activo.

Grupo	Días	Horario	Abonado/a	No abonado/a
Mañana	M-V*	12:00-13:00	45 €/mes	60 €/mes

*Posibilidad de otros horarios a demanda.

5

Curso de método Pilates

Grupo	Días	Horario		
Mañana	M-J	9:15-10:15		
Tarde	M-J	18:00-19:00		
Tarde	M-J	19:00-20:00		
Mes y "Abono Deporte"		Abonado/a	No abonado/a	
113 €		226 €	346 €	



6

Método hipopresivo

Grupo	Días	Horario		
Mañana	M-V	11:30-12:00		
Tarde	M-J	20:00-20:30		
Mes y "Abono Deporte"		Abonado/a	No abonado/a	
30 €/mes		38 €/mes	50 €/mes	

7

Taekwondo infantil-juvenil

En coordinación con Club Mendialdea Taekwondo.

Grupo	Días	Horario	Abonado/a	No abonado/a
Alevín-infantil / 2010-2006	X-V	16:30-17:30 / 17:30-18:30	126 €	195 €
Alevín / 2010-2008	M-J	18:00-19:00		
Infantil / 2007-2006	M-J	19:00-20:00		
Cadete / 2005-2003	M-J	20:00-21:00		
Junior-senior / 2002-...	M-J	21:00-22:00		



8

Karate infantil y personas adultas

En coordinación con Club Karate Berriozar.

Grupo	Días	Horario	Abonado/a	No abonado/a
1. 2010-2009*	L-X	18:00-19:00	18 €/mes	24 €/mes
2. 2008-2002*	L-X	19:00-20:00		
3. 2002-Adultos/as**	L-X	20:00-21:00		

*Grupos de infantiles: septiembre a mayo.

**Grupo personas adultas: septiembre a junio.



9

Pádel

Cursos de 1 hora semanal. Solicitud de cursos intensivos semanales u otros horarios en hoja de inscripción. Los grupos se organizarán según niveles y a criterio del monitor o monitora. **Iniciación y avanzado.**

Grupo	Días	Horario	Abon. Dep. y Juv.	Abonado/a	No abonado/a
Infantil (8-16 años)	L a V	17:00-19:00		24,50 €/mes*	31,50 €/mes*
Juvenil	L a V	17:00-19:00	26,50 €/mes*	30,50 €/mes*	39,00 €/mes*
Adultos/as	L-X	19:00-21:00	26,50 €/mes*	30,50 €/mes*	39,00 €/mes*

*Octubre a mayo

10

Zumba infantil

Grupo	Días	Horario	Abonado/a	No abonado/a
10-12 años	V	17:00-18:00	74 €	110 €
7-10 años	V	18:00-19:00		

FECHAS DE INSCRIPCIONES

Programa "Abono Deporte": cualquier día del año // **Cursos octubre-mayo:** del 12 al 16 de septiembre

- **Recogida de solicitudes:** en el propio polideportivo y en nuestro blog www.polideportivoberriozar.es a partir de la fecha señalada; se podrán inscribir hasta cubrir plazas.
- "**Abono Deporte**": la baja de la actividad se comunicará antes de la finalización del mes en curso.
- **Cursos deportivos:** el pago se efectúa en dos cuotas de la mitad del precio en octubre y enero. La baja para el 2.º cuatrimestre se comunicará antes del 31 de diciembre. La inscripción para el 2.º periodo será en el mes de enero (método hipopresivo, karate y pádel, pago mensual).
- **Sistema de inscripción:** en todos los cursos la inscripción será mediante sorteo de plazas. En taekwondo los alumnos y alumnas federadas en Club Mendialdea tendrán plaza reservada con anterioridad.
- **Forma de pago:** por domiciliación bancaria. Una vez efectuado el cobro, en ningún caso se efectuarán devoluciones.
- **Plazas no abonadas instalación:** 4 por curso. En natación 2 plazas y en pádel 1 plaza. Plazas libres no ocupadas por personas abonadas.