



AYUNTAMIENTO DE BARAÑAIN
BARAÑAINGO UDALA

Cultura

Deportes

Área TIC [Telecentro]

Igualdad

BARAÑAIN >> OCTUBRE 2015 - MAYO 2016

PROGRAMA MUNICIPAL DE CURSOS Y TALLERES

- BAILES CARIBEÑOS ■ DANZA ORIENTAL ■ SEVILLANAS-FLAMENCO ■ DANZAS REGIONALES
- PATCHWORK ■ TÉCNICAS TEATRALES ■ DIBUJO Y PINTURA ■ PATINAJE ■ KÁRATE
- ATLETISMO ■ GIMNASIA RÍTMICA ■ GIMNASIA ARTÍSTICA ■ JUDO ■ PELOTA ■ GIMNASIA DE MANTENIMIENTO ■ AEROBIC ■ ZUMBA ■ YOGA ■ ESPALDA SANA ■ TONOFIT ■ GAP ■ BAILE DEPORTIVO EN LÍNEA ■ DESCUBRIR EL ORDENADOR ■ INTERNET Y CORREO ELECTRÓNICO
- ANDROID ■ WORD ■ POWER POINT ■ PREZI ■ POWTOON ■ GIMP ■ EXCEL ■ REDES SOCIALES
- GOOGLE ■ EMPODERAMIENTO ■ AUTODEFENSA ■ COSTURA ■ CHAPUZAS DOMÉSTICAS

Calendario 2015-2016

► Fechas de comienzo y fin de las actividades.

■ Vacaciones y festivos.

Octubre

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Diciembre

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Febrero

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29						

Abril

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Noviembre

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Enero

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Marzo

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Mayo

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Inscripción cursos-talleres municipales

- Las actividades disponen de un número de plazas limitado y se concederán por riguroso orden de inscripción.
- Las actividades ofertadas, horarios e instalaciones podrán ser susceptibles de cambios o anulaciones según el número de inscripciones. Existe un número mínimo de participantes que se tendrá en cuenta para el comienzo de las actividades.
- La campaña de actividades comenzará el 1 de octubre y finalizará el 31 de mayo y su cuota se abonará en un solo plazo en el momento de la inscripción, salvo en el caso de aquellas actividades organizadas por cuatrimestres, que abonarán su cuota en dos plazos.
- Se establece un solo calendario para todas las actividades municipales, basado en los calendarios escolares de los centros de Barañáin y que estará expuesto en las instalaciones y oficinas municipales. Por ello, en períodos de vacaciones escolares no habrá actividades.
- Las actividades están reservadas para personas empadronadas en Barañáin; si al finalizar la inscripción quedaran plazas libres, se abrirá un nuevo plazo para toda persona que esté interesada en las mismas (el 21 y 22 de septiembre).
- Una vez iniciada la campaña de actividades (1 de octubre), **NO se atenderán** posibles devoluciones y/o anulaciones de cuotas. El importe de la inscripción sólo se devolverá en caso de suspensión de la actividad.
- Toda la información sobre los programas y actividades se puede consultar en la página web del Ayuntamiento www.baranain.es, en el 012 6 948 012 012 INFOLOCAL y en la OAC (Oficina Atención Ciudadana):
Plaza Consistorial s/n. 31010 Barañáin (Navarra).
Tfno: 948 28 13 28 / Fax: 948 28 63 08
Email: oac@baranain.com

Otras notas de interés

- Fichas informativas de las actividades para su consulta disponibles en la OAC (Oficina Atención Ciudadana) y en las áreas correspondientes (Casa de Cultura, Polideportivo, TIC Telecentro e Igualdad).
- Recomendamos a las personas inscritas en las actividades (deportivas, bailes...) someterse a un reconocimiento médico previo; reservándose el Ayuntamiento el derecho de exigirlo si lo estimase conveniente.
- La participación en estas actividades es voluntaria. Cada participante cubrirá los posibles accidentes o lesiones producidas en el transcurso de la actividad mediante su seguro, no haciéndose cargo el Ayuntamiento del gasto que ello ocasione.

Edición:
Áreas de Deporte,
Cultura, TIC e
Igualdad del
Ayuntamiento de
Barañáin.

**Traducción y
coordinación de
textos castellano-
euskera:**
Área de Euskera.

**Diseño y
maquetación:**
Heda Comunicación.

Depósito legal:
NA 992-2014.

De conformidad con la Ley 15/1999 de LOPDP se le informa que sus datos se incorporarán al fichero para la gestión de los programas municipales. También se le informa que los datos recogidos podrán ser cedidos a terceros para la gestión de las inscripciones. El responsable del fichero es el Ayuntamiento de Barañáin (Pza. Consistorial s/n- 31010 Barañáin). Usted podrá ejercer sus derechos de cancelación, rectificación u opinión en las dependencias municipales.

1er Plazo de inscripción

SÓLO PERSONAS EMPADRONADAS EN BARAÑÁIN

FECHAS

- **Deportes (Esc. Deportivas, Adultos/as y Tercera Edad):** del 27 de agosto al 9 de septiembre 2015.
- **Cultura, TIC Telecentro e Igualdad:** del 3 al 9 de septiembre 2015.

INSCRIPCIÓN TELEFÓNICA

>> 948 012 012

>> 012

(Se atenderán 3 inscripciones como máximo en cada llamada).

Horario de atención telefónica:

lunes a viernes, de 8:00 a 19:00 h.

Datos que hay que indicar:

Código curso y horario / nombre y apellidos / fecha de nacimiento / dirección / nº de teléfono / DNI / confirmar empadronamiento en Barañáin / Nº tarjeta de crédito (pago con tarjeta).

Pago inscripción:

- Pago mediante TARJETA en el momento de hacer la inscripción por teléfono.
- Todas las inscripciones de una llamada se cargarán a una misma tarjeta.

Inscripciones enero 2016

Inscripciones 012:

Cuatrimestre (febrero-mayo 2016): 11 al 18 de enero de 2016.

2º Plazo de inscripción

DIRIGIDO A CUALQUIER PERSONA INTERESADA

FECHAS

- **Deportes, Cultura, TIC Telecentro e Igualdad:** 21 y 22 de septiembre 2015.

INSCRIPCIÓN PRESENCIAL

en la Oficina de Atención Ciudadana (OAC)

La "Oficina de Atención Ciudadana" permite la mayor parte de las consultas y gestiones habituales entre el Ayuntamiento y la ciudadanía, permitiendo una administración más eficaz y accesible.

Plaza Consistorial s/n.
31010 Barañáin (Navarra).

Tfno: 948 28 13 28 / Fax: 948 28 63 08

E-mail: oac@baranain.com

Horario de atención presencial:

lunes a viernes, de 8:30 a 14:00 h.

Datos que hay que indicar: código curso y horario / nombre y apellidos / fecha de nacimiento / dirección / Nº de teléfono / DNI.

Pago inscripción: con tarjeta o en metálico.

Inscripciones enero 2016

Inscripción presencial en la OAC:

Cuatrimestre (febrero-mayo 2016):
25 de enero 2016 (personas empadronadas).
26 de enero 2016 (personas no empadronadas).

Índice

CULTURA	4
DEPORTES	6
TIC TELECENTRO	14
IGUALDAD	16



Dirección:

Calle Comunidad de Navarra 2.
31010 BARAÑAIN (NAVARRA)
Tfno: 948 18 53 10
cultura2@baranain.com

Horario:

Lunes a viernes, de 9:00 a 21:30 h.

Técnica municipal:

Ana Díez de Ure Erául

Oficial administrativo:

Anjel Irureta Nemours

Excepto para los cursos anuales la cuota indicada se abonará por cada cuatrimestre.

El segundo cuatrimestre es siempre continuación del primero.

Primer cuatrimestre: del 1 de octubre de 2015 al 31 de enero de 2016.

Segundo cuatrimestre: del 1 de febrero al 31 de mayo de 2016.

TALLERES DEL ÁREA DE CULTURA

BAILES DEL MUNDO:

BAILES CARIBEÑOS

Baile suelto y en parejas de los ritmos merengue, bachata, cha cha chá, salsa y rueda cubana.

Nivel iniciación: el primer contacto con los bailes caribeños.

Nivel medio: para el alumnado que ya se haya iniciado en los bailes caribeños.

SEVILLANAS-FLAMENCO

Nivel iniciación: el primer contacto con las sevillanas y el flamenco.

DANZA ORIENTAL O DEL VIENTRE

Nivel iniciación: el primer contacto con estas danzas milenarias que provienen del antiguo Egipto y que fortalecen el abdomen y la parte inferior de la espalda.

BAILES DE SALÓN

Nivel iniciación: baile en pareja de los ritmos pasodoble, tango, vals, foxtrot y rock & roll.

DANZAS REGIONALES CON EL GRUPO HARIZTI BDT

Nivel iniciación: Zazpi Jauzi, Zortziko, Txulalai, Baztango Eskudantza, Balkarlos, Polka Pik, Polka Ryan. Segundo Cuatrimestre: Repaso, Jota, Purrusalda.

Nivel medio: repaso de los bailes aprendidos en iniciación y el baile de la Era.

Nivel avanzado: repaso de la Era, Jauzis, Aurreku, Jota de Tafalla (Pilindros) y Jota de Sangüesa.

DESCUBRE LA MAGIA DEL TEATRO

CON LA ACTRIZ MARISA SERRANO

Acércate al conocimiento de las distintas técnicas que componen el arte dramático: la técnica vocal, la técnica corporal y la técnica de la interpretación, a través de juegos e improvisaciones, todo ello de una manera lúdica y divertida.

TÉCNICA DEL DIBUJO Y DE LA PINTURA

CON LA PINTORA NAROA ARMENDARIZ

Acércate al conocimiento teórico-práctico de la pintura con una joven pintora de prestigio. Adquirirás herramientas de dibujo y de pintura por medio de ejercicios teórico-prácticos, así como con la realización de trabajos libres. El primer cuatrimestre se centrará más en el aprendizaje del dibujo y en el segundo en la técnica de la pintura.

PATCHWORK

Técnica que consiste en la unión de telas entre sí, unidas con puntadas a mano o con máquina de coser, para formar una sola pieza, que previamente tengamos diseñada. Las piezas que se realizan con más frecuencia son cojines, mantas, colchas, muñecos, etc.

TALLERES DEL ÁREA DE CULTURA

ANUAL: Indica un abono único en septiembre. **CUATRIMESTRAL:** Abono en dos plazos (septiembre y enero).

Todos los talleres tienen lugar en la **CASA DE CULTURA**.

CARIBEÑOS

	Código	Horario	Edades	Duración	Empadronados/as	No empadronados/as
Iniciación	BCILXN	Lunes y miércoles / 10:00-10:55 h	Adultos/as	Cuatrimestral	80€	100€
Iniciación	BCILXT	Lunes y miércoles / 19:00-19:55 h	Adultos/as	Cuatrimestral	80€	100€
Medio	BCMLXN	Lunes y miércoles / 20:00-20:55 h	Adultos/as	Cuatrimestral	80€	100€
Medio	BCMMJT	Martes y jueves / 19:00-19:55 h	Adultos/as	Cuatrimestral	80€	100€

FLAMENCO-SEVILLANAS

Iniciación	SILXT1	Martes y jueves / 18:00-18:55 h	Adultos/as	Cuatrimestral	80€	100€
-------------------	--------	---------------------------------	------------	---------------	-----	------

DANZA ORIENTAL

Iniciación	DOIJT1	Jueves / 19:00-19:55 h	Adultos/as	Cuatrimestral	50€	62€
-------------------	--------	------------------------	------------	---------------	-----	-----

BAILES DE SALÓN

Iniciación	BSMJN	Martes y jueves / 20:00-20:55 h	Adultos/as	Cuatrimestral	80€	100€
-------------------	-------	---------------------------------	------------	---------------	-----	------

DANZAS REGIONALES

Iniciación	DRIMN1	Miércoles / 20:00-21:00 h	Adultos/as	Cuatrimestral	25€	31€
Medio	DRMLN1	Lunes / 20:00-21:00 h	Adultos/as	Cuatrimestral	25€	31€
Avanzado	DRACLN	Lunes / 19:00-20:00 h	Adultos/as	Cuatrimestral	25€	31€

TÉCNICAS TEATRALES

Iniciación	TITTT1	Jueves / 18:00-20:30 h	Adultos/as	Cuatrimestral	135€	165€
Iniciación	TITTX2	Miércoles / 18:00-20:30 h	Jóvenes (16-30)	Cuatrimestral	135€	165€

TÉCNICA DEL DIBUJO Y LA PINTURA

TIPAT1	Lunes / 17:00-19:00 h	Adultos/as	Anual	180€	225€
TIPAN1	Miércoles / 19:00-21:00 h	Adultos/as	Anual	180€	225€

PATCHWORK

TPWJ18	Jueves / 18:00-20:00 h	Adultos/as	Cuatrimestral	87€	108€
TPWJ19	Viernes / 18:00-20:00 h	Adultos/as	Cuatrimestral	87€	108€



Dirección:

Plaza Consistorial, s/n.
31010 Barañáin (NAVARRA)
Tfno: 948 28 63 10
deportes@baranain.com

Técnica municipal:

Inés Ocariz Mauleón

Oficial administrativo:

Anjel Irureta Nemours

En la OAC del Ayuntamiento de Barañáin y en el Polideportivo municipal, tenemos a su disposición fichas informativas para su consulta, con la descripción y objetivos de todas las actividades deportivas.

INSTALACIONES DEPORTIVAS

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL: ZONA FITNESS-MUSCULACIÓN

A partir de 16 años puedes hacerte abonado/a con los siguientes servicios:

- SALA DE MUSCULACIÓN Y TONIFICACIÓN: preparación de entrenamientos personalizados.
- SALA CARDIOVASCULAR.
- SALA DE ENTRENAMIENTOS EN CIRCUITO: clases en grupo dirigidas, con entrenamientos en circuitos funcionales y/o en suspensión y con ejercicios de tonificación, fuerza, resistencia, agilidad y coordinación, así como estiramientos al finalizar la clase. Útiles como complemento o sustitución tanto de la actividad en la sala fitness como de la sala cardiovascular.
- SAUNA (masculina y femenina).
- VESTUARIOS (con ducha de cabina y taquillas).



- HORARIOS:

De lunes a viernes, de 8:15 a 21:45 h.
Sábados, de 9:00 a 20:00 h.

- HORARIOS CON MONITOR:

Mañanas: De lunes a viernes, de 8:15 a 12:30 h.

Tardes: Lunes, de 16:30 a 21:30 h.;
martes, miércoles y jueves, de 16:30 a 20:30 h.;
viernes, de 16:30 a 19:30 h.

- PRECIO DEL SERVICIO:

- 31,50€ /mes empadronados.
- 46,00€ /mes no empadronados (siempre que haya disponibilidad de plazas).

- INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN:

En el gimnasio, de lunes a viernes, en los horarios del monitor.



PISTAS DE ATLETISMO

NUEVAS PISTAS DE ATLETISMO SITUADAS EN EL POLÍGONO (junto a Lagunak).

- Utilización: Las pistas se podrán utilizar libremente por la población, cuando estas se encuentren abiertas (durante el horario previsto para la escuela deportiva de atletismo y de acuerdo al calendario deportivo establecido).



ESCUELAS DEPORTIVAS

CURSO: 1 de octubre de 2015 a 31 de mayo de 2016.

CUOTAS: 72 € /curso empadronados/as y 108 € /curso no empadronados/as.

GIMNASIA RÍTMICA

	Código	Horario	Edades
5-16 AÑOS	RILX18	Lun. y Miér. / 18:00-19:00 h	10 años en adelante (99-05)
Lugar: Polideportivo (pista central)	RIMJ17	Mar. y Juev. / 17:00-18:00 h	7, 8 y 9 años (06-08)
	RIMJ18	Mar. y Juev. / 18:00-19:00 h	5 y 6 años (09-10)

PATINAJE

	Código	Horario	Edades
5-11 AÑOS	PAMJ17	Mar. y Juev. / 17:00-18:00 h	5-7 años (08-10)
Lugar: Colegio Saucos (pista cubierta)	PAMJ18	Mar. y Juev. / 18:00-19:00 h	8-11 años (04-07)

KÁRATE

	Código	Horario	Edades
6-16 AÑOS	KALX17	Lun. y Miér. / 17:00-18:00 h	6 a 9 años (06-09)
Lugar: Polideportivo (sala de espejos)	KALX18	Lun. y Miér. / 18:00-19:00 h	10 a 13 años (02-05)
	KAMJ17	Mar. y Juev. / 17:00-18:00 h	6 a 9 años (06-09)
	KAMJ18	Mar. y Juev. / 18:00-19:00 h	10 a 13 años (02-05)
	KA3D19	Lun. y Miér. / 19:00-20:00 h y Vier. / 17:00-18:00 h	14-16 años (99-01)

ATLETISMO

	Código	Horario	Edades
7-16 AÑOS	AT1	Lun. y Miér. / 17:15-18:15	7-11 años (04-08)
Lugar: Nuevas Pistas Atletismo (en el Polígono junto a Lagunak, trasera de los asadores)	AT2	Lun. y Miér. / 17:15-18:15	12-13 años (02-03)
	AT4	Mar. y Juev. / 17:15-18:15	7-11 años. Euskera (04-08)
	AT5	Mar. y Juev. / 17:15-18:15	12-13 años (02-03)
	AT6	Mar. y Juev. / 18:30-19:30	mayores de 13 años (99-01)

GIMNASIA ARTÍSTICA / ACROBACIAS

	Código	Horario	Edades
6-16 AÑOS	GALX17	Lun. y Miér. / 17:00-18:00 h	6 a 16 años (99-09)
Lugar: Polideportivo (pista central)			

JUDO

	Código	Horario	Edades
5-16 AÑOS	JUMJ18	Mar. y Juev. / 18:00-19:00 h	5-8 años (07-10)
Lugar: Lagunak (sala de tatami)	JU4D19	Lun, Mar, Miér y Juev / 19:00-20:00 h	9 en adelante (99-06)
NO ABONADOS/AS, SOLICITAR ACCESO			

PELOTA

	Código	Horario	Edades
6-16 AÑOS	PE2D17	Miér 16:30-17:00 h Juev 17:00-17:30 h	6-7 años (08-09)
Lugar: Lagunak (Frontón Retegui)	PE3D17	Lun, Miér y Juev / 17:00-18:00 h	8-9 años (06-07)
NO ABONADOS/AS, SOLICITAR ACCESO	PE3D18	Lun, Miér y Juev / 18:00-19:00 h	10-13 años (02-05)
	PE3D19	Lun, Miér y Juev / 19:00-20:00 h	14-16 años (99-01)

PSICOMOTRICIDAD DEPORTIVA

	Código	Horario	Edades
4-6 AÑOS	PSIX16	Miércoles / 16:00-17:30 h	4-6 años Inglés (09-11)
Lugar: Polideportivo (pista central)			

JUEGOS PREDEPORTIVOS

	Código	Horario	Edades
6-8 AÑOS	JPMJ18	Mar. y Juev. / 18:00-19:00 h	6-8 años Inglés (07-09)
Lugar: Polideportivo (pista central)			



ACTIVIDADES JÓVENES Y ADULTOS/AS

EDAD:

A partir de 17 años: nacidos/as en el año 1998 y anteriores (excepto Kárate juvenil de 17 a 30 años).

CURSO:

PRIMER CUATRIMESTRE: 1 de octubre de 2015 a 31 de enero de 2016.

SEGUNDO CUATRIMESTRE: 1 de febrero a 31 de mayo de 2016.

CUOTAS: La cuota a abonar será por la participación en el 1º cuatrimestre (1 de octubre a 31 de enero). Para continuar participando en el 2º cuatrimestre se deberá volver a inscribir y abonar la cuota correspondiente.
Inscripciones 2º cuatrimestre: del 11 al 18 de enero de 2016.

ACTIVIDADES CON MAS DE 15 PERSONAS/GRUPO:

CUOTAS:	empadronados/as	no empadronados/as
1 sesión semanal	27 € / cuatrimestre	43 € / cuatrimestre
2 sesiones semanales	54 € / cuatrimestre	87 € / cuatrimestre
3 sesiones semanales	81 € / cuatrimestre	130 € / cuatrimestre

GINNASIA DE MANTENIMIENTO

	Código	Horario	Cuota empadronado/a	Cuota no empadronado/a
Lugar: Polideportivo (sala de Espejos)	GMM3D9	Lunes, miércoles y viernes / 9:00-10:00 h	81€	130€
	GMMJ9	Martes y jueves / 9:00-10:00 h	54€	87€
Lugar: Polideportivo (cancha)	GMLX19	Lunes y miércoles / 19:00-20:00 h	54€	87€
	GMMJ18	Martes y jueves / 18:00-19:00 h	54€	87€
	GMMJ19	Martes y jueves / 19:00-20:00 h	54€	87€
	GMMJ20	Martes y jueves / 20:00-21:00 h	54€	87€

AEROBIC

	Código	Horario	Cuota empadronado/a	Cuota no empadronado/a
Lugar: Polideportivo (sala de Espejos)	AEJU11	Jueves / 11:00-12:00 h	27€	43€
	AEMJ19	Martes y jueves / 19:00-20:00 h	54€	87€
	AEMJ20	Martes y jueves / 20:00-21:00 h	54€	87€

ACTIVIDADES JÓVENES Y ADULTOS/AS

EDAD: A partir de 17 años: nacidos/as en el año 1998 y anteriores (excepto Karate juvenil de 17 a 30 años).

YOGA

	Código	Horario	Cuota empadronado/a	Cuota no empadronado/a
Lugar: Lagunak (sala tatami) NO ABONDADOS/AS, SOLICITAR ACCESO	YOMJ9	Martes y jueves / 9:30-11:00 h	81€	130€
	YOMJ11A	Martes y jueves / 11:00-12:30 h	81€	130€
	YOMJ20	Martes y jueves / 20:00-21:30 h	81€	130€
Lugar: Casa de Cultura	YOLX17	Lunes y miércoles / 17:45-19:15 h	81€	130€
	YOMJ18	Martes y jueves / 18:00-19:30 h	81€	130€
	YOMJ19	Martes y jueves / 19:30-21:00 h	81€	130€

PATINAJE EN LÍNEA

	Código	Horario	Cuota empadronado/a	Cuota no empadronado/a
Lugar: Colegio los Sauces (pista cubierta)	PASA10	Sábados / 10:00-12:00 h	54€	87€

TONOFIT

	Código	Horario	Cuota empadronado/a	Cuota no empadronado/a
Lugar: Polideportivo (sala de Espejos)	TFVI10	Viernes / 10:00-11:00 h NUEVO	27€	43€
	TFMJ15	Martes y jueves / 15:00-16:00 h	54€	87€
	TFLX19	Lunes y miércoles / 19:00-20:00 h	54€	87€
	TFLX20	Lunes y miércoles / 20:00-21:00 h	54€	87€
	TFX21	Miércoles / 21:00-22:00 h NUEVO	27€	43€
	TFVI20	Viernes / 20:00-21:00 h	27€	43€

GAP

	Código	Horario	Cuota empadronado/a	Cuota no empadronado/a
Lugar: Polideportivo (sala de Espejos)	GAMJ10	Martes y jueves / 10:00-11:00 h	54€	87€
	GAVI19	Viernes / 19:00-20:00 h	27€	43€





ACTIVIDADES CON UN MÁXIMO DE 15 PERSONAS/GRUPO GIMNASIA HIPOPRESIVA Y PILATES

CUOTAS:

empadronados/as

1 sesión semanal:
51€/cuatrimestre
2 sesiones semanales:
101€/cuatrimestre

no empadronados/as

1 sesión semanal:
81€/cuatrimestre
2 sesiones semanales:
161€/cuatrimestre

ACTIVIDADES JÓVENES Y ADULTOS/AS

EDAD: A partir de 17 años: nacidos/as en el año 1998 y anteriores (excepto Kárate juvenil de 17 a 30 años).

ESPALDA SANA

Lugar: Casa de Cultura

Código	Horario	Cuota empadronado/a	Cuota no empadronado/a
ESMJ9	Martes y jueves / 9:00-10:00 h	54€	87€
ESLX19	Lunes y miércoles / 19:15-20:15 h NUEVO	54€	87€
ESLX20	Lunes y miércoles / 20:15-21:15 h	54€	87€
ESVI18	Viernes / 18:00-19:00 h	27€	43€

KÁRATE (de 17 a 30 años / 1985-1998) JUVENIL

Lugar: Polideportivo (cancha y sala de Espejos)

Código	Horario	Cuota empadronado/a	Cuota no empadronado/a
KA3DJU	Martes y jueves / 19:00-20:00 h y viernes / 18:00-19:00 h	81€	130€

ZUMBA

Lugar: Polideportivo (sala de Espejos)

Código	Horario	Cuota empadronado/a	Cuota no empadronado/a
ZUMA11	Martes / 11:00-12:00 h NUEVO	27€	43€
ZUVI11	Viernes / 11:00-12:00 h	27€	43€
ZULU15	Lunes / 15:00-16:00 h NUEVO	27€	43€
ZULU21	Lunes / 21:00-22:00 h NUEVO	27€	43€
ZUMJ21	Martes y jueves / 21:00-22:00 h	54€	87€

GIMNASIA HIPOPRESIVA

Lugar: Polideportivo (sala 1ª planta)

Código	Horario	Cuota empadronado/a	Cuota no empadronado/a
HILX11	Lunes y miércoles / 11:00-11:30 h	51€	81€
HILX18	Lunes y miércoles / 18:00-18:30 h	51€	81€
HILX19	Lunes y miércoles / 18:30-19:00 h NUEVO	51€	81€
HIMJ 21	Martes y jueves / 21:20-21:50 h NUEVO	51€	81€

PILATES

Lugar: Polideportivo (sala 1ª planta)

Código	Horario	Cuota empadronado/a	Cuota no empadronado/a
PILX9	Lunes y miércoles / 9:00-10:00 h	101€	161€
PIMJ19	Martes y jueves / 19:15-20:15 h	101€	161€
PIMJ20	Martes y jueves / 20:15-21:15 h	101€	161€

NUEVO

ACTIVIDADES 3ª EDAD

EDAD: A partir de 60 años (Nacidos/as en 1955 y anteriores)

CURSO:

1 de octubre de 2015
a 31 de mayo de 2016

CUOTAS:

Empadronados/as
38 €/curso

No empadronados/as
59 €/curso

GINNASIA DE MANTENIMIENTO

Lugar: Polideportivo

Código	Horario
GMLX10	Lunes y miércoles / 10:00-11:00 h (Grupo de GIMNASIA SUAVE)
GMLX11	Lunes y miércoles / 11:00-12:00 h
GMLX12	Lunes y miércoles / 12:00-13:00 h
GMLX16	Lunes y miércoles / 16:00-17:00 h (Grupo de GIMNASIA SUAVE) NUEVO
GMLX17	Lunes y miércoles / 17:00-18:00 h
GMMJ11	Martes y jueves / 11:00-12:00 h
GMMJ12	Martes y jueves / 12:00-13:00 h

YOGA

Lugar:
Casa de Cultura

Código	Horario
YOLX10	Lunes y miércoles / 10:00 a 11:00 h
YOLX11	Lunes y miércoles / 11:00-12:00 h
YOLX12	Lunes y miércoles / 12:00-13:00 h
YOLX16	Lunes y miércoles / 16:45-17:45 h
YOMJ11	Martes y jueves / 11:00-12:00 h
YOMJ12	Martes y jueves / 12:00-13:00 h
YOMJ17	Martes y jueves / 17:00-18:00 h

PILATES

Lugar: Polideportivo
(sala de espejos)

Lugar: Casa de Cultura

Código	Horario
PIMJ12	Martes y jueves / 12:00-13:00 h
PIMJ16	Martes y jueves / 16:00-17:00 h
PIMJ10	Martes y jueves / 10:00-11:00 h

BAILE DEPORTIVO EN LÍNEA

Lugar: Polideportivo
(sala de espejos)

Código	Horario
BDV12	Viernes / 12:00-13:30 h
BDV15	Viernes / 15:30-17:00 h NUEVO





BALONCESTO - BALONMANO - HOCKEY SOBRE PATINES

La inscripción en estas escuelas deportivas se hará llamando al teléfono 012 del 31 de agosto al 12 de septiembre, en el caso de los abonados/as a Lagunak y del 14 al 19 de septiembre, para los empadronados/as en Barañáin, no abonados/as a Lagunak. Las personas no abonadas y no empadronadas acudirán a partir del día 28 de septiembre a la oficina de deportes de Lagunak. El paso de los participantes en escuelas deportivas a los equipos de Lagunak, estará supeditado a la aceptación de los mismos por parte del S.M. Lagunak. Mas información, en el S.M. Lagunak, tel. 948 181233 o www.lagunak.org

HOCKEY SOBRE PATINES (7-15 años)

Lugar: Lagunak (Patinódromo)

NO ABONADOS/AS, SOLICITAR ACCESO

Horario

Lunes y miércoles 17:45-19:00 h, viernes 19:15-20:15 h

Lunes y miércoles 19:15-20:30 h, viernes 20:15-21:15 h

Edad

Años 02 - 08

Años 00 - 01

Sexo

Masc y Fem

Masc y Fem

BALONCESTO (7-15 años)

Lugar: Polideportivo Colegio Eulza Polideportivo Lagunak

NO ABONADOS/AS, SOLICITAR ACCESO

Horario

Lunes 18:00 - 19:00 h, miércoles 16:00 - 17:00 h, viernes 17:30-19:00 h

Lunes 19:00-20:30 h, miércoles 18:30-20:00 h, viernes 18:45-20:15 h

Miércoles 16:00-17:00 h, viernes 17:30-19:00 h

Lunes 18:00-19:30 h, martes 19:15-20:30 h, viernes 17:30-19:00 h

Martes 19:15-20:30 h, miércoles 19:15-20:45 h, viernes 18:00-19:30 h

Lunes 17:30-19:00 h, martes 17:45-19:30 h, jueves 18:30-20:15 h

Lunes 19:00-20:30 h, miércoles 17:30-19:15 h, viernes 19:00-20:15 h

Lunes 17:00-19:30 h, martes 17:30-19:30 h, jueves 16:30-18:00 h

Lunes 18:00-19:30 h, martes 16:30-18:00 h, jueves 19:00-20:30 (Gr A)

Lunes 16:30-18:00 h, martes 16:30-18:00 h, viernes 19:15-20:45 (Gr B).

Edad

Años 06-08

Años 05

Años 04-05

Años 04

Años 03-4

Años 03

Años 02

Años 02

Años 00-01

Años 00-01

Sexo

Masc y Fem

Fem

Masc

Fem

Masc

Fem

Masc

Fem

Fem

Fem

BALONMANO (7-15 años)

Lugar: Lagunak (Patinódromo), Polideportivo Municipal, Polideportivo Lagunak

NO ABONADOS/AS, SOLICITAR ACCESO

Horario

Martes y jueves 17:00-18:30 h y viernes 17:45-19:00 h

Martes 18:30-20:00 h, jueves 17:00-19:00 h y viernes 16:30-17:45 h

Martes y jueves 18:30-20:00 h y viernes 17:00-18:30 h

Martes y jueves 20:00-21:30 h y viernes 17:00-18:30 h

Martes 19:30-20:45 h, miércoles 20:00-21:15 h y viernes 20:15-21:15 h

Edad

Años 04-08

Años 02-03

Años 02-03

Años 00-01

Años 00-01

Sexo

Masc y Fem

Masc

Fem

Masc

Fem



INFORMACIÓN

ESCUELAS DEPORTIVAS

En el programa de escuelas deportivas solicitamos que las familias comuniquen en el servicio de deporte cualquier posible información sobre el niño o niña al que inscriben que resulte importante para el desarrollo de las actividades. El paso de los participantes en las escuelas deportivas a los equipos de Lagunak estará supeditado a la aceptación de los mismos por parte del S.M.

ACTIVIDADES EN EL POLIDEPORTIVO

El acceso al recinto deportivo estará permitido solo a los/as participantes, no a los acompañantes.

Para acceder a la instalación, el encargado asignará a cada grupo un vestuario, que ocupará hasta 20 minutos después de la finalización de la actividad. En el caso de los menores, el acceso al vestuario se realizará junto con el resto del grupo y el monitor /entrenador responsable del mismo.

Durante el desarrollo de las actividades se recomienda el uso de las taquillas de vestuarios. El Ayuntamiento no responderá de los objetos personales que puedan extraerse.

ACTIVIDADES JÓVENES Y ADULTOS/AS

Las personas que quieran acudir a las actividades de jóvenes y adultos en varios horarios (por turnos de trabajo) deberán presentar una solicitud en la Oficina de Deportes una vez hecha la inscripción en Infolocal. Esta solicitud de otro horario complementario, deberá presentarse con el justificante de trabajo y solo se atenderá siempre que haya plazas disponibles

Las personas que se inscriban en actividades que se imparten en el S.M. Lagunak y no sean abonados a esas instalaciones, deberán pasar por el Servicio Municipal Lagunak para activar su tarjeta de acreditación personal (tarjeta ciudadana) a partir del 25 de septiembre. Aquellas personas que no dispongan de tarjeta ciudadana, acudirán a la OAC del Ayuntamiento de Barañán para solicitarla.

En todas las actividades de patinaje, será obligatorio que los/las participantes acudan con casco

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO: Actividad que busca la mejora de la condición física en personas de cualquier edad y estado de forma, a través de ejercicios practicados en grupo, con un programa variado y motivante.

YOGA: Trabajo en base a unas técnicas posturales, respiratorias y de relajación que ayudan a equilibrar y normalizar cuerpo y mente.

AEROBIC: El aerobio es una actividad deportiva que busca la mejora de la condición física en base a un trabajo físico con acompañamiento musical.

PATINAJE EN LÍNEA: Actividad que busca la familiarización y el dominio del desplazamiento con patines en línea.

TONOFIT: Actividad que se centra en la consolidación de las estructuras musculares existentes, consiguiendo un tono muscular adecuado.

GAP: Actividad física de tonificación muscular en la que se realizan ejercicios de tipo localizado (fundamentalmente en glúteos, abdomen y piernas), con el objetivo de mantener o aumentar la fuerza y el tono muscular en esas partes del cuerpo.

ESPALDA SANA: Prevención del dolor de espalda, con un trabajo de fortalecimiento y estiramiento de los músculos de la columna y el abdomen. Adquisición de rutinas correctas en la realización de las tareas cotidianas.

KÁRATE JUVENIL: Deporte derivado de un arte marcial, por lo que es una disciplina físico-mental, que está basada en el uso de todas las partes del cuerpo, aplicadas a la defensa personal.

ZUMBA: Nueva disciplina fitness que, mediante movimientos de baile con ritmos latinos, busca la mejora de la capacidad aeróbica, así como la flexibilidad y fortalecimiento del cuerpo de manera muy saludable.

GIMNASIA HIPOPRESIVA: Realización de ejercicios en apnea respiratoria y con posturas específicas que provocan múltiples beneficios al organismo: tonificación del abdomen y suelo pélvico, mejoras posturales, etc.

PILATES: Sistema de acondicionamiento físico muy completo donde se trabaja el cuerpo como un todo y en la que interviene tanto la mente como el cuerpo.

GIMNASIA MANTENIMIENTO 3ª EDAD: Basado en actividades variadas de carácter físico-deportivo, dirigido a personas mayores y con un objetivo de mantener y mejorar la capacidad funcional y la calidad de vida.

YOGA 3ª EDAD: Trabajo en base a unas técnicas posturales, respiratorias y de relajación que ayudan a equilibrar y normalizar cuerpo y mente y dirigido a personas mayores.

PILATES 3ª EDAD: Sistema de acondicionamiento físico muy completo donde se trabaja el cuerpo como un todo y en la que interviene tanto la mente como el cuerpo y adaptado a personas mayores.

BAILE DEPORTIVO EN LINEA 3ª EDAD: Actividad de baile en grupo, donde se realizan coreografías de varios estilos, con las personas bailando agrupadas en filas.

En el Ayuntamiento de Barañán y en el Polideportivo Municipal tenemos a su disposición fichas informativas para su consulta, con la descripción y objetivos de todas las actividades deportivas.

ÁREA TIC (TELECENTRO)

Dirección:

Calle Lurgorri, nº 12-14.
(1ª planta Biblioteca Pública)
31010 BARAÑÁIN (NAVARRA)
Tfno: 948 19 72 95
Fax: 948 18 26 38
telecentro@baranain.com

Técnico municipal:

Gustavo Urra Pombo

Horarios:

Lunes a viernes, 11:45-14:00 h y
lunes a jueves, 17:00-19:00 h.

Verano:

15 junio al 15 de septiembre
de 11:45 a 14:00 h.

Se imparten en el

Telecentro Municipal
(Lurgorri 12-14 - 1ª Planta,
Biblioteca Pública) excepto
* “Aprende a manejar
Android en tabletas y
móviles” que se imparte en
la Sala 5 de la Casa de
Cultura

TALLERES: OCTUBRE - DICIEMBRE 2015

CÓDIGO	ACTIVIDAD	NIVEL	HORARIO	FECHAS	EMPAD.	NO EMPAD.
01 DO	DESCUBRIR EL ORDENADOR	SIN CONOC.	09:15-11:45 h	29 SEP a 02 OCT	7 €	10 €
02 ANDR (C. Cultura)*	APRENDE MANEJAR ANDROID EN TABLETAS Y MÓVILES	USUARIO/A HABITUAL	18:00-20:30 h	30 SEP, 2, 7 y 9 OCTUBRE	30 €	45 €
03 INT	INTERNET Y CORREO ELECTRÓNICO	BÁSICO	09:15-11:45 h	06 al 09 OCTUBRE	7 €	10 €
04 RINT	REDES SOCIALES Y RELACIONES INTERPERS. EN INTERNET (Charla)	INTERMEDIO	19:00-20:30 h	06 y 08 OCTUBRE	9 €	13 €
05 INF	SEGURIDAD INFANTIL: DETECTA AMENAZAS Y EVÍTALAS (Charla)	INTERMEDIO	19:00-20:30 h	13 y 15 OCTUBRE	9 €	13 €
06 MOT-E	MOTIVACIÓN EMPRESARIAL: CREANDO MI EMPRESA (1)	INTERMEDIO	09:15-11:45 h	19 y 20 OCTUBRE	Gratuito	Gratuito
07 MAT-E	MATERIALIZAR LA EMPRESA: LICENCIAS DE APERTURA (2)	INTERMEDIO	09:00-13:00 h	21 OCTUBRE	Gratuito	Gratuito
08 DIS-E	DISEÑO EMPRESARIAL: IMAGEN CORPORATIVA E INTERIORISMO (3)	INTERMEDIO	09:00-13:00 h	22 OCTUBRE	Gratuito	Gratuito
09 COMP	COMPRA EN INTERNET DE FORMA SEGURA	USUARIO/A HABITUAL	19:00-21:00 h	19 a 23 OCTUBRE	30 €	45 €
10 GIMP	INICIATE Y RETOCA TUS FOTOS (Gimp)	USUARIO/A HABITUAL	19:00-21:00 h	26 a 30 OCTUBRE	30 €	45 €
11 W1	COMENZAR WORD	BÁSICO	09:15-11:45 h	27 a 30 OCTUBRE	7 €	10 €
12 UNI	UNIVERSO GOOGLE: NO SOLO UN BUSCADOR (DRIVE, PLAY...)	USUARIO/A HABITUAL	19:00-21:00 h	02 a 06 NOVIEMBRE	30 €	45 €
13 EXC	EXCEL INICIACIÓN	BÁSICO	09:15-11:45 h	03 a 06 NOVIEMBRE	7 €	10 €
14 POWT	CREA TU VÍDEO ANIMADO CON POWTOON	USUARIO/A HABITUAL	19:00-21:00 h	09 a 13 NOVIEMBRE	30 €	45 €
15 PREZ	REALIZA CON PREZI PRESEN- TACIONES ESPECTACULARES	USUARIO/A HABITUAL	19:00-21:00 h	16 a 20 NOVIEMBRE	30 €	45 €
16 W2	WORD AVANZADO	INTERMEDIO	09:15-11:45 h	17 a 20 NOVIEMBRE	7 €	10 €
17 RED	CONOCE LAS REDES SOCIALES MÁS IMPORTANTES (facebook...)	USUARIO/A HABITUAL	19:00-21:00 h	23 a 27 NOVIEMBRE	30 €	45 €
18 POWP	POWER POINT INICIACIÓN	INTERMEDIO	09:15-11:45 h	24 a 27 NOVIEMBRE	7 €	10 €

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

NIVEL-REQUERIM. TALLER - CHARLA

SIN CONOCIMIENTOS

BÁSICO

Se requiere manejo de ratón y teclado

INTERMEDIO

Se requiere manejo de word e internet



USUARIO/A HABITUAL

Se requiere manejo de word, internet y correo electrónico

DESCUBRIR EL ORDENADOR

COMENZAR CON WORD

INTERNET Y CORREO ELECTR.

EXCEL INICIACIÓN

WORD AVANZADO

POWER POINT INICIACIÓN

SEGURIDAD INFANTIL: DETECTA AMENAZAS Y EVITALAS (Charla)

REDES SOCIALES Y RELACIONES INTERPERSONALES EN INTERNET (Charla)

**MOTIVACIÓN EMPRESARIAL (1)
MATERIALIZAR LA EMPRESA (2)
DISEÑO DE LA EMPRESA (3)**

INICIATE Y RETOCA TUS FOTOS

APRENDE A MANEJAR ANDROID EN TABLETAS Y MOVILES

COMPRA EN INTERNET DE FORMA SEGURA

UNIVERSO GOOGLE... (DRIVE, CALENDAR, PLAY...)

CREA TU VIDEO ANIMADO CON POWTOON

REALIZA CON PREZI PRESENTACIONES ESPECTACULARES

CONOCE LAS REDES SOCIALES MÁS IMPORTANTES

OBJETIVO

Se aprenden las habilidades y los procedimientos necesarios para manejar el ordenador (ratón y teclado) por primera vez.

Se aprenden las funciones básicas para escribir textos e insertar alguna imagen. (Office 2007)

Se aprenden las utilidades básicas de la navegación y del correo electrónico (Gmail).

Se aprenden las funciones básicas de una hoja de cálculo y sus gráficos. (Office 2007)

Se aprenden utilidades más avanzadas del programa (tablas, imágenes, tabulación, etc.). (Office 2007)

Las presentaciones de diapositivas son de gran utilidad tanto en el ámbito laboral como en el de ocio. (Office 2007)

Asistentes interesados en establecer un control sobre el accesos de sus hijos a la red, englobando navegación, redes sociales, accesos restringidos generales, etc.

Dirigido a cualquier persona interesada en reflexionar sobre los efectos que las nuevas tecnologías tienen en la calidad de las relaciones sociales, amistades y de pareja. Cualquier avance tecnológico necesita de una preparación y conocimiento previo.

Se pretende capacitar a aquellas personas interesadas en poner en marcha un negocio, y emprendedores potenciales. Son 3 talleres gratuitos que abarcan desde el desarrollo del plan de empresa hasta la materialización del negocio tomando en cuenta la imagen corporativa, el diseño del local y el cumplimiento de la normativa.

Iniciación en la edición y manipulación de imágenes digitales con la herramienta de uso libre Gimp.

Disfruta de la comunicación, del envío de fotos, videos, etc. Se utilizarán herramientas como GPS, cámaras fotos, reproductores música y video. Es necesario traer Movil o Tableta con sistema operativo Android, cable cargador y cable conexión USB.

Dirigido a personas que quieran conocer el comercio electrónico y aprendan a comprar en internet de forma segura (pautas a seguir con las tarjetas crédito/débito, pautas con nuestra entidad financiera, Paypal, protocolos de seguridad, etc.)

Usuarios o no de Google, quieran aprender a sacar el mayor provecho de los servicios unificados que este ofrece. Alojamiento en la nube, sincronización de agenda, calendario, drive, móvil sincronizado, perfil de Google+, etc.

Se pretende conocer sus características básicas para su tratamiento El funcionamiento es parecido al de Power Point o Impress, pero Powtoon permite la animación de todos estos elementos dándole al conjunto una apariencia similar a la de un cómic. Además incluye música y sonido y la posibilidad de incorporar tus propias grabaciones.

Se pretende conocer sus características básicas para su tratamiento. Prezi es una aplicación multimedia para la creación de presentaciones similar a Microsoft Office PowerPoint o a Impress de LibreOffice pero de manera dinámica y original.

Dirigido a un público que desee conocer y manejar las principales redes sociales y servicios de mensajería (Facebook, Twitter, WhatsApp, Line, etc.) y que tenga un conocimiento escaso de ellas.



Dirección:

Plaza de la Paz s/n
Teléfono: 948 26 55 58
E-mail: pio@baranain.com

Horario de atención al público:

De 8:30 a 14:30 h
Lunes, martes y miércoles

Técnica municipal:

Elisa Palacios Santos

En el Área de Igualdad del Ayuntamiento (plaza de la Paz s/n) tenemos a su disposición fichas informativas para su consulta, con la descripción y objetivos de todas las actividades de Igualdad y Coeducación.

EMPODERAMIENTO

STOP A LA VIOLENCIA

ESCUELA COEDUCATIVA

TALLERES

CINE FORUM

EXPOSICIONES

CONCURSOS

CONSEJO DE IGUALDAD ENTRE

MUJERES Y HOMBRES

PLAN DE IGUALDAD DE OPORTUNIDADES

TALLERES DEL ÁREA DE IGUALDAD

PRIMER CUATRIMESTRE:

Del 1 de octubre al 31 de diciembre de 2015

Todos los talleres y cursos del Área de Igualdad están abiertos a la participación de mujeres y hombres. Excepcionalmente el taller de empoderamiento que está dirigido a mujeres de Barañaín y de fuera de Barañaín.



Taller de autodefensa (TA):

Se aprenderán técnicas para saber actuar y defenderse ante una agresión.

Taller de chapuzas domésticas (TCHD):

Se trabajarán destrezas relacionadas con las actividades domésticas tradicionalmente asignadas a los hombres: bricolaje, fontanería y electricidad.

Taller de costura (TC):

Taller para aprender a crear tu propia ropa y reciclar otras.

Taller de empoderamiento (TE):

Taller con varios contenidos para el desarrollo personal (feng shui, autogestión, plantas medicinales, redes sociales).



ACTIVIDAD	CÓDIGO	FECHAS	HORARIO	LUGAR	EMPADRONADOS	NO EMPAD.
Taller de Autodefensa*	TA	17 y 24 octubre 14 y 21 noviembre	4 sábados 9:30-13:30 h	Lagunak	40,75 €	61,00 €
Taller de chapuzas domésticas	TCHD	07 octubre a 09 diciembre	Miércoles 17:00- 19:00 h	Av. Central nº 32*1º izda	40,75 €	61,00 €
Taller de costura	TC	06 octubre a 15 diciembre	Martes 19:00-21:00 h	Av. Ayuntamiento. 5-1º Izda	40,75 €	61,00 €
Taller de empoderamiento	TE	01 octubre a 10 diciembre	Jueves 17:00-19:00 h	Casa de Cultura	40,75 €	61,00 €

* El curso Taller de Autodefensa puede estar sujeto a cambios.