

# POLI DEPORTIVO BERRIOZAR

## ACTIVIDADES DEPORTIVAS ANUALES

### 1.-"ABONO DEPORTE":

(Exclusivo para abonados instalación)

Actividad anual ininterrumpida, dividida en 4 trimestres de programación de actividades diversas. Dos modalidades:

- Gimnasio fitness

- Gimnasio fitness y actividades. Plantilla de actividades de 35 horas semanales de programación de lunes a viernes de **AEROBIC, STEP, YOGA, BAILES DE SALÓN Y LATINO, AEROTONO, GIMNASIA SUAVE, AQUAGIM,"BOSU", "BODY FIT", BATUKA Y...**

### TRX®: EL ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN

**LIBRE ACCESO A CUALQUIER HORA Y DÍA!!  
CONSULTA LA PLANTILLA SEMANAL DE HORARIOS!!**

INICIO	LUNES	MARTES	XCOLES	JUEVES	VIERNES
9.00		GIM SUAVE +61		GIM SUAVE +61	
9.30	AEROTONO		AEROTONO		NUEVAS TENDENCIAS
10.15		AERO-STEP		BODY-FIT	
10.45	AQUA +61		AQUA +61		AQUA+61
17.30	YOGA		YOGA		
18.30	BODY-FIT	GIM SUAVE +40	BODY-FIT	GIM SUAVE +40	AEROBIC EUSKERAZ
19.00	TRX®				
19.30		BOSU CARDIO/ AQUAGIM		G.A.P. / AQUAGIM	BATUKA
20.00	AEROTONO/ TONIFICACION EUSKERAZ		AEROTONO / TRX®		
20.30	BAILES	BODY-FIT	BAILES	BODY-FIT	
21.00	AEROBIC		STEP		

CUOTA	20-60 AÑOS	16-19 Y +61 AÑOS
GIMNASIO	39.75 € /TRIM.	30.30€/ TRIM.
GIMNASIO + ACTIVIDADES	46.05€ / TRIM.	36.60€/ TRIM.

\*PLAZA NO ABONADOS: Curso de 2 horas semanales. De octubre a junio. Plazas y grupos limitadas.

CURSO	DIAS	HORARIO
AEROTONO	L-X	9.30-10.30
YOGA	L-X	17.30-18.25
BAILES	L-X	20.30-22
STEP 1	L-X	21-22
GIM. SUAVE +61	M-J	9.00-9.55
STEP / BODY FIT	M-J	10.15-11.10
GIM. SUAVE + 40	M-J	18.00-18.55
AQUAGIM	M-J	19.30-20.15
ACT. AEROBICA EUSKARAZ	L-V	20-21 / 18.30-19.30

CUOTA	20-60 AÑOS	16-19 Y +61 AÑOS
PLAZA NO ABONADO	84.30 €/TRIM.	72.70/TRIM.

\* La baja de la actividad se comunicará antes de la finalización del trimestre del curso.

















## 2-.SPINNING®:

Actividad anual ininterrumpida, excepto julio.

Recorrido imaginario en bici estática con música seleccionada que combina cambios de ritmo y de terreno que favorece la eliminación del stress diario a la vez que mejoras físicamente.

15 horas semanales de actividad. Consultar plantilla horarios semanales.

**LIBRE ACCESO A CUALQUIER HORARIO Y DIA!!  
CONSULTA LA PLANTILLA SEMANAL DE HORARIOS!!**

INICIO	LUNES	MARTES	XCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
10.00	 SPINNING		 SPINNING		 SPINNING	 SPINNING
14.30		 SPINNING		 SPINNING		
18.00		 SPINNING		 SPINNING		
19.00	 SPINNING	 SPINNING	 SPINNING	 SPINNING	 SPINNING	
20.15	 SPINNING	 SPINNING	 SPINNING	 SPINNING		

SPINNING ®	ABONADO	ABONO DEPORTE	NO ABONADOS
CUOTA MENSUAL	35.35 €	28.30 €	38.40 €

\*La baja de la actividad se comunicará antes de la finalización del mes del curso.

## 3-.KICK BOXING:

Actividad anual ininterrumpida, excepto julio.

Realiza un buen trabajo físico a través de un arte marcial completo y entretenido.

HORARIO: MARTES Y JUEVES 20-21.30.

PRECIO	ABONADOS	"ABONO DEPORTE"	NO ABONADOS
CUOTA MENSUAL	24.25€/MES	12.15€/MES	36.85€/MES

\*La baja de la actividad se comunicará antes de la finalización del mes del curso.

## CURSOS DEPORTIVOS OCTUBRE-MAYO

### 1-.CURSOS DE NATACION:

Cursos de octubre 2010 a mayo 2011. **60 sesiones/ curso**

- Estimulación acuática para bebés 6-36 meses
- Natación infantil, 3-12 años, iniciación, avanzado y perfeccionamiento
- Natación adultos, iniciación y avanzado

CURSO 8 MESES	ABONADOS	NO ABONADOS
ESTIMULACION ACUATICA	218€	307€
NATACION INFANTIL	188€	275€
NAT. INFANTIL (1 DIA)	141€	206€
NATACION ADULTOS	188€	275€
NATACION +61 AÑOS	139.30€	224.10€

\* El pago se efectúa en dos cuotas de la mitad del precio en octubre 2010 y enero 2011. La baja para el 2º cuatrimestre se comunicara antes del 31 de diciembre de 2010

ESTIMULACION ACUATICA BEBES				
GRUPO	MESES	NIVEL	DIAS	HORARIO
B1	3 - 12	ESTIMULACION ACUATICA	M-J	11,15-11,45
B2	12 - 24	E. A.	M-J	11,45-12,15
B3	12 - 24	E. A.	M-J	16,30-17
B4	24 - 36	E. A.	M-J	17-17,30
B5	3 - 12	E. A.	M-J	17,45-18,15
B6	12 - 24	E. A.	M-J	18,15-18,45
B7	24 - 36	E. A.	M-J	18,45-19,15

INFANTIL CASTELLANO				
GRUPO	AÑO NACIMIENTO	NIVEL	DIAS	HORARIO
C01	2007		L-X	17,15-17,45
C02	2007		L-X	17,45-18,15
C03	2007		M-J	18,30-19
C04	2006-2005	INICIACION	L-X	17,15-17,45
C05	2006-2005	INICIACION	L-X	17,45-18,15
C06	2006-2005	INICIACION	L-X	18,30-19
C07	2006-2005	INICIACION	L-X	19-19,30
C08	2006-2005/A	AVANZADO	L-X	17,15-17,45
C09	2006-2005/A	AVANZADO	L-X	17,45-18,15
C10	2006-2005/A	AVANZADO	M-J	17,45-18,15
C11	2006-2005/A	AVANZADO	L-X	18,30-19
C12	2004-2003	INICIACION	L-X	19-19,30
C13	2004-2003/A	AVANZADO	L-X	19-19,30
C14	2004-2003/P	PERFECCIONAMIENTO	L	17,30-18,15
C15	2004-2003/P	PERFECCIONAMIENTO	L-X	19-19,30
C16	2002-1998	INICIACION	M-J	19-19,30
C17	2002-1998 /A	AVANZADO	M-J	19-19,30
C18	2002-1998 /P	PERFECCIONAMIENTO	M-J	19-19,30

INFANTIL EUSKERA				
GRUPO	AÑO NACIMIENTO	NIVEL	DIAS	HORARIO
E01	2007		M-J	17,15-17,45
E02	2007		M-J	17,45-18,15
E03	2007		L-X	18,30-19
E04	2006-2005	INICIACION	M-J	17,15-17,45
E05	2006-2005	INICIACION	M-J	17,45-18,15
E06	2006-2005	INICIACION	M-J	18,30-19
E07	2006-2005/A	AVANZADO	M-J	17,15-17,45
E08	2006-2005/A	AVANZADO	L-X	17,45-18,15
E09	2006-2005/A	AVANZADO	M-J	18,30-19
E10	2004-2003/A	AVANZADO	L-X	17,15-17,45
E11	2004-2003/A	AVANZADO	L-X	18,30-19
E12	2004-2003/P	PERFECCIONAMIENTO	X	17,30-18,15
E13	2004-2003/P	PERFECCIONAMIENTO	M-J	17,45-18,15

ADULTOS				
GRUPO	EDAD	NIVEL	DIAS	HORARIO
A1	16-65	GRUPO UNICO	M-J	10,15-11
A2	16-65	INICIACION	L-X	19,45-20,30
A3	16-65	AVANZADO	L-X	20,30-21,15

## 2-.CURSO DE MÉTODO PILATES :

Cursos de octubre 2010 a mayo 2011. **60 sesiones/ curso**

Busca a través de un buen trabajo corporal, tanto postural como de tonificación, el equilibrio ideal de cada persona.

GRUPO	DIAS	HORARIO
1º	M-J	9.15-10.10
2º	M-J	18.30-19.25
3º	M-J	20.30-21.25
4º	L-X	19.30-20.25

CURSO 8 MESES	ABONADOS	"ABONO DEPORTE"	NO ABONADOS
METODO PILATES	193.80€	96.90€	296.80€

\* El pago se efectúa en dos cuotas de la mitad del precio en octubre 2010 y enero 2011. La baja para el 2º cuatrimestre se comunicara antes del 31 de diciembre de 2010.

## 3-.CURSO JUVENILES. FUNKY Y TAEKWONDO.

Cursos de octubre 2010 a mayo 2011. **60 sesiones/ curso**

### TAEKWONDO:

Arte marcial que se distingue por su velocidad, rapidez y coordinación de movimientos.

Grupos de 6 a 8 y 9-12 años.

### FUNKY:

Te gustaría realizar coreografías y bailar con los últimos éxitos musicales? U.P.A. DANCE, Shakira, etc  
Actividad aeróbica, musical, dinámica y divertida para la juventud de Berriozar

Grupo de 8 a 13 años

	DIAS	HORARIO
FUNKY 9-13 AÑOS	L-X	18.30-19.30
TAEKWONDO 6-8 AÑOS	M-J	18-19
TAEKWONDO 9-13 AÑOS	M-J	19-20

CURSO 8 MESES	ABONADOS	NO ABONADOS
TAEKWONDO	106€	164.60€
FUNKY	106€	164.60€

\* El pago se efectúa en dos cuotas de la mitad del precio en octubre 2010 y enero 2011. La baja para el 2º cuatrimestre se comunicara antes del 31 de diciembre de 2010.

## SISTEMA DE INSCRIPCION

### FECHAS :

ACTIVIDAD	ABONADOS	NO ABONADOS
"ABONO DEPORTE"	Cualquier día del año	Cualquier día del año
SPINNING®	Cualquier día del año	Cualquier día del año
KICK BOXING	Cualquier día del año	Cualquier día del año
CURSOS NATACION	14-15 de septiembre	16-17 de septiembre
METODO PILATES	21-22 de septiembre	23-24 de septiembre
ACTIVIDADES JUVENILES	21-22 de septiembre	23-24 de septiembre

**SOLICITUDES:** EN EL PROPIO POLIDEPORTIVO Y EN LA WEB MUNICIPAL EN LAS FECHAS INDICADAS. A PARTIR DE ESA FECHA, SE PODRAN INSCRIBIR HASTA CUBRIR PLAZAS.

**ACTIVIDADES DEPORTIVAS ANUALES:** LA BAJA DE LA ACTIVIDAD SE COMUNICARÁ ANTES DE LA FINALIZACIÓN DEL TRIMESTRE EN CURSO

**CURSOS DEPORTIVOS:** En pago se SE EFECTÚA EN DOS CUOTAS DE LA MITAD DEL PRECIO EN OCTUBRE. LA BAJA PARA EL 2º CUATRIMESTRE SE COMUNICARA ANTES DEL 31 DE DICIEMBRE DE 2010  
LA INSCRIPCION PARA EL 2º CUATRIMESTRE SERA EN EL MES DE ENERO

**FORMA DE PAGO:** POR DOMICILIACION BANCARIA. UNA VEZ EFECTUADO EFECTUADO EL COBRO, EN NINGUN CASO SE EFECTUARAN DEVOLUCIONES.

**PLAZAS NO ABONADOS INSTALACION:** 4 POR CURSO (en natación 2 plazas y plazas libres no ocupadas por abonados)

POLIDEPORTIVO BERRIOZAR  
C/Cendea de Ansoáin s/n  
Tlfn: 948301719  
31013 Berriozar  
poliberriozar@sedena.es