

ACTIVIDADES DEPORTIVAS ANUALES

1.-"ABONO DEPORTE": (incluido en cuota "Mes 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", BATUCA Y...**

***NOVEDADES DE TEMPORADA**

TRX®: EL ENTRENAMIENTO EN SUSPENSION

Sea cual sea tu objetivo y tu nivel físico, trabaja con tu propio peso. Te aportará fuerza general, equilibrio, resistencia, flexibilidad y estabilidad.



CARDIO DANCE

conjunto de ejercicios de aerobic, funky, hip-hop, batuka...etc. fusionados en una coreografía dinámica y llena de energía

LIBRE ACCESO A CUALQUIER HORA Y DÍA!!

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		
18.00		AEROTONO		AEROTONO	
18.30	BODY-FIT		BODY-FIT		
19.00	TRX®	100% CARDIO AQUAGIM	TRX®	STEP AVANZADO AQUAGIM	
19.30	STEP		STEP		CARDIO ESTILOS
20.00		BODY-FIT		BODY-FIT	
20.30	BAILES		BAILES		
21.00	CARDIO ESTILOS	TONIFICACION EUSKERAZ	CARDIO ESTILOS	AEROBIC EUSKERAZ	

CUOTA	20-60 AÑOS	16-19 Y +61 AÑOS
GIMNASIO	41.40 € /TRIM.	31.50€/ TRIM.
GIMNASIO + ACTIVIDADES	48€ / TRIM.	37.95€/ TRIM.
"MES DEPORTE"	0€ /MES	0€ /MES

*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
CARDIO ESTILOS	L-X	21-22
GIM. SUAVE +61	M-J	9.00-9.55
STEP / BODY FIT	M-J	10.15-11.10
AEROTONO + 40	M-J	18.00-18.55
AQUAGIM	M-J	19.00-19.45
TONO/AEROBIC EUSKERAZ	M-J	21-22

CUOTA	20-60 AÑOS	16-19 Y +61 AÑOS
PLAZA NO ABONADO	88 €/TRIM.	76/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.

14 horas semanales de actividad. Consultar plantilla horarios semanales.

**LIBRE ACCESO A CUALQUIER HORARIO Y DIA
PLANIFICA TU NUEVA TEMPORADA Y ENTRENA CON EL MEJOR SPINNING!!**

INICIO	LUNES	MARTES	XCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
09.30			 SPINNING		 SPINNING	 SPINNING
14.30		 SPINNING		 SPINNING		
18.00	 SPINNING		 SPINNING			
19.15	 SPINNING	 SPINNING	 SPINNING	 SPINNING	 SPINNING	
20.15		 SPINNING		 SPINNING		



SPINNING ®	"MES DEPORTE"	"ABONO DEPORTE"	ABONADO INSTALACION	NO ABONADOS
CUOTA MENSUAL	5€	12€	28€	38€

*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: LUNES Y MIERCOLES 20-21.30.

ENTRENA Y COMPITE CON EL CLUB K1 BERRIOZAR

PRECIO	"MES DEPORTE"	"ABONO DEPORTE"	ABONADO INSTALACION	NO ABONADOS
CUOTA MENSUAL	13€/MES	13€/MES	26€/MES	40€/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 2011 a mayo 2012. **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	226€	320€
NATACION INFANTIL	196€	286€
NAT. INFANTIL (1 DIA)	146€	216€
NATACION ADULTOS	196€	286€
NATACION +61 AÑOS	144€	232€

* El pago se efectúa en dos cuotas de la mitad del precio en octubre 2011 y enero 2012. La baja para el 2º cuatrimestre se comunicara antes del 31 de diciembre de 2011

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
C1	2008		X	16,30-17,15
C2	2008		L-X	17,45-18,15
C3	2008		M-J	18,30-19
C4	2007-06/INI	INICIACION	X	16,30-17,15
C5	2007-06/INI	INICIACION	L-X	17,15-17,45
C6	2007-06/INI	INICIACION	L-X	17,45-18,15
C7	2007-06/INI	INICIACION	M-J	17,45-18,15
C8	2007-06/A	AVANZADO	X	19-19,45
C9	2007-06/A	AVANZADO	L-X	17,15-17,45
C10	2007-06/A	AVANZADO	L-X	17,45-18,15
C11	2007-06/A	AVANZADO	L-X	18,30-19
C12	2007-06/A	AVANZADO	M-J	18,30-19
C13	2005-04/INI	INICIACION	L-X	17,15-17,45
C14	2005-04/A	AVANZADO	L	19-19,45
C15	2005-04/A	AVANZADO	M-J	17,15-17,45
C16	2005-04/A	AVANZADO	L-X	18,30-19
C17	2005-04/P	PERFECCIONAMIENTO	L	19-19,45
C18	2005-04/P	PERFECCIONAMIENTO	M-J	17,15-17,45
C19	2003-99/A	AVANZADO	M-J	19-19,30
C20	2003-99/P	AVANZADO	M-J	19-19,30

INFANTIL EUSKERA				
GRUPO	AÑO NACIMIENTO	NIVEL	DIAS	HORARIO
E1	2008		M-J	17,15-17,45
E2	2008		M-J	17,45-18,15
E3	2007-06/INI	INICIACION	X	16,30-17,15
E4	2007-06/INI	INICIACION	L-X	17,15-17,45
E5	2007-06/INI	INICIACION	M-J	17,45-18,15
E6	2007-06/A	AVANZADO	M-J	17,45-18,15
E7	2007-06/A	AVANZADO	L-X	18,30-19
E8	2007-06/A	AVANZADO	M-J	18,30-19
E9	2005-04/A	AVANZADO	X	19-19,45
E10	2005-04/A	AVANZADO	L-X	17,45-18,15
E11	2005-04/A	AVANZADO	L-X	18,30-19
E12	2005-04/P	PERFECCIONAMIENTO	M-J	19-19,30

ADULTOS				
GRUPO	EDAD	NIVEL	DIAS	HORARIO
A1	16-65	MEDIO	M-J	10,15-11
A2	16-65	MEDIO	L-X	19,45-20,30

2-.CURSO DE MÉTODO PILATES :

Cursos de octubre 2011 a mayo 2012. **60 sesiones/ curso**

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

NUEVOS MATERIALES, GLIDDING, TONO-BALL METODOS DE TRABAJO PARA PROBLEMAS DE ESPALDA

GRUPO	DIAS	HORARIO
1º	M-J	9.15-10.10
2º	M-J	18.00-18.55
3º	M-J	20.00-20.55
4º	L-X	19.30-20.25

CURSO 8 MESES	ABONADOS	"ABONO DEPORTE"	NO ABONADOS
METODO PILATES	202€	101€	308€

* El pago se efectúa en dos cuotas de la mitad del precio en octubre 2011 y enero 2012. La baja para el 2º cuatrimestre se comunicara antes del 31 de diciembre de 2011.

3-.CURSO JUVENILES. FUNKY Y TAEKWONDO.

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

PREPARA DIVERTIDAS COREOGRAFIAS CON TUS AMIG@S!!

ENTRENA Y COMPITE CON EL CLUB DE TAEKWONDO MENDIALDEA K.E.

	DIAS	HORARIO
FUNKY 9-13 AÑOS	L-X	18.30-19.30
TAEKWONDO ALEVIN 5-7 AÑOS	M-J	18-19
TAEKWONDO INFANTIL 8-10 AÑOS	M-J	19-20
TAEKWONDO CADETE Y JUNIOR 11-17 AÑOS	M-J	20-21.30

CURSO 8 MESES	ABONADOS	NO ABONADOS
TAEKWONDO	110€	170€
TAEKWONDO MAYORES	165€	255€
FUNKY	110€	170€

- El pago se efectúa en dos cuotas de la mitad del precio en octubre 2011 y enero 2012. La baja para el 2º cuatrimestre se comunicara antes del 31 de diciembre de 2011.

SISTEMA Y FECHAS DE INSCRIPCION

ACTIVIDAD	ABONADOS	NO ABONADOS
"ABONO DEPORTE"	Cualquier día del año	Trimestralmente
SPINNING®	Cualquier día del año	
KICK BOXING	Cualquier día del año	
CURSOS NATACION	12 al 16 de Septiembre	
METODO PILATES	12 al 16 de Septiembre	
ACT. JUVENILES	12 al 16 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: EL PAGO SE EFECTÚA EN DOS CUOTAS DE LA MITAD DEL PRECIO EN OCTUBRE Y ENERO.

LA BAJA PARA EL 2º CUATRIMESTRE SE COMUNICARA ANTES DEL 31 DE DICIEMBRE DE 2011

LA INSCRIPCION PARA EL 2º CUATRIMESTRE SERA EN EL MES DE ENERO DE 2012

EN TODOS LOS CURSOS, LA INSCRIPCION SERA MEDIANTE SORTEO DE PLAZAS. EN TAEKWONDO LOS ALUMNOS FEDERADOS EN CLUB MENDIALDEA TENDRAN PLAZA RESERVADA CON ANTERIORIDAD.

FORMA DE PAGO: POR DOMICILIACION BANCARIA. UNA VEZ 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 31013 Berriozar Tfno: 948301719
poliberriozar@sedena.es