

2016 - 2017

OFERTA

DEPORTIVA

Oferta deportiva



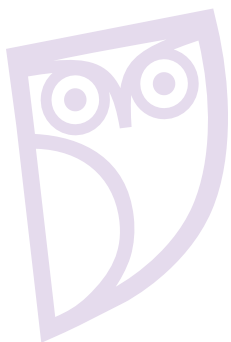
La posibilidad de hacer preinscripciones on-line así como posibilidad la renovación automática en los cursos, junto a nuevas especialidades atendiendo a la demanda, son algunas de las novedades que presentamos de cara a la oferta deportiva municipal 2016-2017.

Este catálogo recoge estas novedades, así como toda la información necesaria y útil para facilitar el acceso a las instalaciones municipales y a la práctica deportiva.

Se siguen dando así pasos hacia la modernización de este servicio, con la comunicación on-line ganando cada vez más terreno para propiciar un atención más directa y accesible. Buscamos que la atención ciudadana sea el eje vertebrador de cualquier mejora, incluidos los servicios municipales en el ámbito del deporte.

El acuerdo vigente con los gimnasios privados, garantizando mejoras en precios para las personas abonadas a instalaciones municipales, es otro de los aspectos destacados que aparecen consolidados en este catálogo, tras la experiencia pionera de los dos cursos anteriores y que ha ofrecido buenos resultados.

Todo ello se condensa en este catálogo, con una propuesta lo suficientemente amplia como para que cada persona encuentre acomodo en función de sus propias expectativas: pequeños, mayores, deporte-competición, deporte-salud... Todo ello para proponer una forma saludable de entender la vida.



Ibon Uribe Elorrieta
Alcalde de Galdakao

Normas de cursos deportivos

Normas para la pre-inscripción

OCTUBRE 2016

FECHAS DE PRE-INSCRIPCIONES

Lunes	12 septiembre
Martes	13 septiembre
Jueves	15 septiembre
Viernes	16 septiembre

NOVEDAD: Como gran novedad durante la presente temporada las preinscripciones se podrán efectuar tanto en las conserjerías de los polideportivos como de forma on line, pudiendose además domiciliar los pagos "garantizando" de esta forma la renovación "automática" en los cursillos.

Por otro lado, se mantendrá el principio de igualdad de oportunidades ya que tanto la primera como la última pre-inscripción realizada en las fechas habilitadas entrará de forma conjunta en el sorteo de plazas previsto para el 19 de septiembre (si fuera necesario).

HORARIO TAQUILLA:

Para preinscripciones

> Polideportivo municipal de Unkina

Mañanas.....de 9:30 a 13:00 h

Tardes

de 15:30 a 21:30 h

> Polideportivo municipal

de Urreta

de 8:30 a 21:30 h

SÓLO PODRÁN PRE-INSCRIBIRSE

EN LOS CURSOS DE NATACIÓN INFANTIL:

- > Menores que estén en posesión de la ficha de nivel.
- > Menores que deseen acceder al nivel de familiarización, no tendrán que realizar la prueba de nivel, pero deberán de estar en posesión de la ficha de nivel, cumplimentada por el personal autorizado.
- > La ficha de nivel, será entregada por el personal autorizado, una vez realizada la prueba de nivel.
- > La prueba no garantiza la plaza: sólo define el nivel.
- > En el supuesto de que se hubiera perdido la ficha de nivel entregada a la finalización del curso pasado, solicitar al personal autorizado una copia del mismo.

Adjudicación de plazas

- > Deberán pre-inscribirse en el grupo asignado por el personal autorizado, con la ficha de nivel, que será entregada el día de la prueba.

LAS PLAZAS SERÁN OTORGADAS DE ACUERDO:

- > Al número de plazas existentes en cada disciplina.
- > A la hora de adjudicar las plazas, estas se otorgarán por el siguiente orden de preferencia:
 - 1º Las personas abonadas al Polideportivo Municipal **empadronadas** en Galdakao
 - 2º Las personas abonadas al Polideportivo Municipal **No empadronadas** en Galdakao
 - 3º Las personas **No** abonadas al Polideportivo Municipal **empadronadas** en Galdakao
 - 4º Las personas **No** abonadas al Polideportivo Municipal **No empadronadas** en Galdakao
- > En el supuesto que el número de solicitudes fuera mayor que el número de plazas existentes, éstas se otorgarán mediante sorteo público realizado en el polideportivo municipal de Urreta, teniendo los criterios expuestos en el apartado anterior.

SORTEO:

Si fuera necesario:

- > Lunes 19 de septiembre 10:00 h
- > Polideportivo Municipal de Urreta


EXPOSICIÓN DE LISTAS DEFINITIVAS:

Martes..... 20 septiembre

ABONO DEL CURSO:

- > Las personas que hayan decidido domiciliar los pagos del 20 al 26 de septiembre se podrán hacer alegaciones y comunicar bajas ya que con fecha 27 de septiembre se remesará el cobro de la matrícula con cargo a 1 de octubre.
- > En caso de devolución del recibo se perderá la plaza y se seguirá el orden de la lista de espera hasta completar las plazas del cursillo.
- > Las personas que no quieran domiciliar y deseen abonar en taquilla deberán hacerlo del 20 al 23 de septiembre ya que en caso contrario perderán la plaza.

Normas de cursos deportivos



Nuevas inscripciones

- > Para el mes de octubre se realizan a partir del 26 de septiembre (incluido) para las personas abonadas, y a partir del 28 de septiembre (incluido) para las personas no abonadas.
- > Para los meses restantes (de noviembre a junio incluidos) a partir del 28 del mes anterior a pagar.
- > Todas las altas estarán condicionadas a las plazas libres que resten en cada uno de los cursos ofertados.
- > Se considerará confirmada la plaza, en el momento de emitir el recibo correspondiente.

Renovación de cuota mensual

- > Las personas matriculadas que tengan el cobro domiciliado estarán automáticamente "renovadas" en los cursillos correspondientes si no comunican su baja antes del 26 del mes en curso.
- > En caso de formalizar esa renuncia el Ayuntamiento podrá disponer de su plaza para asignarla a personas que estuvieran en lista de espera o que se pretendan inscribir a partir del 28 de cada mes.
- > En cambio, las personas que no hayan domiciliado los cobros realizarán los pagos en las conserjerías de Urreta o Unkina entre el 20 y el 27 (incluidos) del mes anterior ya que fuera de ese plazo perderán la preferencia en la renovación.

Nota aclaratoria: Esta normativa afecta a todos los cursos deportivos, a excepción de los cursos de natación infantil trimestral que se imparten en el polideportivo municipal de Urreta y Unkina.

Cuando se trate de cursos de natación; tanto adultos como menores, deberán apuntarse con la ficha de nivel que previamente habrá dado el monitorado (informarse taquilla Urreta/Unkina).

Cursos





POLIDEPORTIVO URRETA

CARDIOTONO

El Cardiotono es un programa de entrenamiento deportivo completo, destinado a mejorar la condición física general. Para ello se trabajan todos los músculos del cuerpo y el sistema cardiovascular.

Para ello, se fusionan diversas modalidades deportivas de gimnasia, tales como tonificación, coreografías básicas de aeróbic y step, estiramientos, ejercicios de fuerza y resistencia, y mucho más. Este programa, está destinado a todo tipo de personas de cualquier edad y condición física. Se usan diversos materiales para variar las sesiones y hacerlas más divertidas, según los objetivos a conseguir.

Cursos de 3 sesiones de 50 minutos semana

Lunes – Miércoles – Viernes 10:00 – 10:50

Tarifas

Personas abonadas de la clase I,II,III) por MES	23,70 €
Personas abonadas de la clase I,II,III) menores 17 años, por MES.....	17,80 €
Personas no abonadas, por MES	28,90 €
Personas no abonadas, menores 17 años, por MES	21,90 €

GIMNASIA PERSONAS MAYORES

Curso deportivo diseñado de manera específica, con ejercicios y trabajos dirigidos al fortalecimiento del sistema cardiovascular. Esta actividad está indicada para el mantenimiento de la forma física general y de la tonificación muscular.

Cursos de dos sesiones de 50 minutos semana

Martes – Jueves..... 11:00 – 12:00

Tarifas

Personas abonadas de la clase I,II,III) por MES	4,60 €
Personas no abonadas, por MES	6,30 €

Cursos de tres sesiones de 50 minutos semana

Lunes – Miércoles – Viernes 11:00 – 12:00

Tarifas

Personas abonadas de la clase I,II,III) por MES	6,80 €
Personas no abonadas, por MES	9,60 €



AERÓBIC

Actividad con música. Este deporte ayuda a tonificar el cuerpo mientras se mejora el sistema cardiovascular y se potencia el ritmo y la coordinación de la persona, mediante un enfoque dinámico que tiene su apoyo en diferentes coreografías.

Cursos de dos sesiones de 50 minutos semana

Lunes – Miércoles	18:00 – 19:00
Lunes – Miércoles	20:00 – 21:00

Tarifas

Personas abonadas de la clase I,II,III) por MES	15,60 €
Personas abonadas de la clase I,II,III) menores 17 años, por MES.....	11,80 €
Personas no abonadas, por MES	19,30 €
Personas no abonadas, menores 17 años, por MES	14,70 €

GIMNASIA MANTENIMIENTO

Actividad recomendada para la mejora y el mantenimiento de una saludable forma física. Los ejercicios de este curso están indicados para la tonificación de los músculos del cuerpo así como para fortalecer el sistema cardiovascular. La gimnasia de mantenimiento es una alternativa al curso de aeróbic, más activo y exigente. La práctica de esta actividad está indicada para personas de cualquier edad y condición física.

Cursos de 2 sesiones de 50 minutos semana

Martes – Jueves	10:00 – 11:00
Martes – Jueves	19:00 – 20:00

Tarifas

Personas abonadas de la clase I,II,III) por MES	15,60 €
Personas abonadas de la clase I,II,III) menores 17 años, por MES.....	11,80 €
Personas no abonadas, por MES	19,30 €
Personas no abonadas, menores 17 años, por MES	14,70 €

Cursos de 3 sesiones de 50 minutos semana

Lunes – Miércoles – Viernes.....	9:00 – 10:00
----------------------------------	--------------

Tarifas

Personas abonadas de la clase I,II,III) por MES	23,40 €
Personas abonadas de la clase I,II,III) menores 17 años, por MES.....	17,80 €
Personas no abonadas, por MES	28,90 €
Personas no abonadas, menores 17 años, por MES	21,90 €

GAP

Es una actividad en la que se realizan, principalmente, ejercicios de glúteos, abdominales y piernas. Va dirigida a personas de ambos sexos, jóvenes y adultas. Con esta actividad se mejora la condición física y estética.

Cursos de dos sesiones de 50 minutos semana

Lunes – Miércoles	17:00 – 18:00
Lunes – Miércoles	19:00 – 20:00
Martes – Jueves	20:00 – 21:00

Tarifas

Personas abonadas de la clase I,II,III) por MES	15,60 €
Personas abonadas de la clase I,II,III) menores 17 años, por MES.....	11,80 €
Personas no abonadas, por MES	19,30 €
Personas no abonadas, menores 17 años, por MES	14,70 €

Cursos

XUMBA

Es una actividad en la que se mezclan el baile con el ejercicio físico. Se mezclan ritmos dinámicos y ritmos lentos consiguiendo un entrenamiento muy completo.

Cursos de dos sesiones de 50 minutos semana

Lunes – Miércoles	14:00 – 15:00
Martes – Jueves	17:00 – 18:00
Viernes	17:30 – 18:30

Tarifas

Personas abonadas de la clase I,II,III) por MES	23,80 €
Personas no abonadas, por MES	35,70 €

GIMNASIA RÍTMICA INFANTIL

Actividad orientada a potenciar la expresividad corporal mediante la realización de una serie de ejercicios gimnásticos unidos a diferentes modalidades de danza. La gimnasia rítmica es una actividad indicada para iniciar a edades tempranas, de manera que se logre un óptimo desarrollo del sistema psicomotriz y de la coordinación corporal.

Cursos de dos sesiones de 45 minutos semana

Lunes – Miércoles	
Rítmica Txiki 4-6 años	17:15 – 18:00
Lunes – Miércoles	
Iniciación, a partir 7 años.....	18:00 – 18:45
Martes – Jueves	
Rítmica Txiki 4-6 años	17:15 – 18:00
Martes – Jueves (Nuevos alumnos)	
Rítmica Txiki 4-6 años	17:15 – 18:00
Martes – Jueves	
Iniciación, a partir 7 años.....	18:00 – 18:45
Martes – Jueves (Nuevos alumnos)	
Iniciación, a partir 7 años.....	18:00 – 18:45

Tarifas

Personas abonadas de la clase I,II,III) por MES	11,80 €
Personas no abonadas, por MES	14,70 €



Cursos

SPIN-BIKE

Es un entrenamiento aeróbico que se realiza con una bicicleta estática al ritmo de la música y dirigido por un o una especialista. Indicado para desarrollar el sistema cardiovascular, mejorar la condición física general y la resistencia. Su práctica es sencilla, por lo que está indicado para todas las edades.

Cursos de dos sesiones de 50 minutos semana

Lunes – Miércoles	14:00 – 15:00
Lunes – Miércoles.....	19:30 – 20:30
Lunes – Miércoles.....	20:30 – 21:30
Martes – Jueves.....	19:00 – 20:00
Martes – Jueves.....	20:00 – 21:00

Tarifas

Personas abonadas de la clase I,II,III) por MES	33,00 €
Personas no abonadas, por MES	37,30 €

PILATES

El Pilates es un sistema de entrenamiento que se centra en el fortalecimiento de los músculos para mantener el equilibrio corporal y corregir los hábitos posturales insanos. El Pilates utiliza técnicas de relajación junto con técnicas de yoga, la gimnasia, la traumatología y el ballet, entre otras. Actividad que potencia la flexibilidad y es apta par todas las personas. El curso se realiza en grupos de 15 personas o menos.

Cursos de dos sesiones de 50 minutos semana

Lunes – Miércoles	12:00 – 13:00
Lunes – Miércoles.....	21:00 – 22:00
Martes – Jueves.....	14:00 – 15:00
Martes – Jueves.....	15:00 – 16:00
Martes – Jueves.....	18:00 – 19:00
Martes – Jueves.....	21:00 – 22:00

Tarifas

Personas abonadas de la clase I,II,III) por MES	30,40 €
Personas no abonadas, por MES	37,30 €

Cursos de una sesión de 50 minutos semana

Viernes.....	18:30 – 19:30
--------------	---------------

Tarifas

Personas abonadas de la clase I,II,III) por MES	20,60 €
Personas no abonadas, por MES	24,80 €

Cursos

AQUA-GYM

El Aquagym es una actividad física que se puede definir como ejercicio en el agua. Engloba muchas actividades como: Aquaeróbic, Gimnasia en el agua, Runningpool, Juegos, Circuitos, Estiramientos,... todas con el fin de obtener una buena condición física a través de ejercicios saludables. Está indicada para todo tipo de personas, sin importar la edad o la condición física.

Cursos de dos sesiones de 50 minutos semana

Lunes – Miércoles	19:30 – 20:15
Martes – Jueves.....	12:00 – 13:00
Martes – Jueves.....	13:00 – 14:00
Martes – Jueves.....	14:00 – 15:00
Martes – Jueves.....	19:30 – 20:15

Tarifas

Personas abonadas de la clase I),II),III) por MES	19,20 €
Personas no abonadas, por MES	38,10 €

BOULDER ESCALADA

Actividad que se traslada de la montaña a un rocódromo interior. Consiste en superar las dificultades verticales y horizontales que presenta una pared, utilizando los materiales y las técnicas adecuadas. La práctica de la escalada ayuda a desarrollar fuerza, resistencia y flexibilidad. Este curso se realiza en grupos de 8 personas o menos.

Curso de dos sesiones de 45 minutos semana

Lunes – Miércoles	
Mayores de 7 años y menores de 14 años.....	18:00 – 18:45
Mayores de 14 años.....	18:45 – 19:30
Martes – Jueves	
Mayores de 7 años y menores de 14 años.....	18:00 – 18:45
Mayores de 14 años.....	18:45 – 19:30

Tarifas

Personas abonadas de la clase I),II),III) por MES	19,60 €
Personas abonadas de la clase I),II),III) menores 17 años, por MES.....	12,30 €
Personas no abonadas, por MES	46,90 €
Personas no abonadas, menores 17 años, por MES	29,80 €



NATACIÓN

Curso deportivo de aprendizaje de natación dirigido a diferentes niveles y edades. La natación consiste en aprender a desplazarse por el medio acuático sin ayuda de ningún elemento.

NATACIÓN ADULTOS (Mensual)

Cursos de 45 minutos 2 sesiones/semana

Martes/Jueves

Iniciación 9:45 – 10:30

Martes/Jueves

Perfeccionamiento 20:15 – 21:00

Martes/Jueves

Iniciación 20:15 – 21:00

Martes/Jueves

Perfeccionamiento 2 21:00 – 21:45

Tarifas

Menores 17 años

Personas abonadas de la clase I,II,III) por MES 14,70 €

Personas no abonadas, por MES 29,40 €

Mayores 16 años

Personas abonadas de la clase I,II,III) por MES 19,20 €

Personas no abonadas, por MES 38,10 €

Cursos de 45 minutos 2 sesiones/semana

Lunes/Miércoles

Perfeccionamiento 9:45 – 10:30

Lunes/Miércoles

Iniciación 1 20:15 – 21:00

Lunes/Miércoles

Perfeccionamiento 20:15 – 21:00

Lunes/Miércoles

Perfeccionamiento 21:00 – 21:45

Tarifas

Menores 17 años

Personas abonadas de la clase I,II,III) por MES 14,70 €

Personas no abonadas, por MES 29,40 €

Mayores 16 años

Personas abonadas de la clase I,II,III) por MES 19,20 €

Personas no abonadas, por MES 38,10 €

NATACIÓN INFANTIL (Trimestral)

A partir de los 4 años

Cursos de 45 minutos 2 sesiones/semana

Martes/Jueves	Familiarización	17:15 – 18:00
Martes/Jueves	Iniciación (2 grupos)	17:15 – 18:00
Martes/Jueves	Familiarización	18:00 – 18:45
Martes/Jueves	Iniciación	18:00 – 18:45
Martes/Jueves	Perfeccionamiento (2 grupos)	18:00 – 18:45
Martes/Jueves	Perfeccionamiento 6-8 años.....	18:45 – 19:30
Martes/Jueves	Escuela	19:30 – 20:15

Tarifas

Personas abonadas de la clase I,II,III) por TRIMESTRE	56,10 €
Personas no abonadas, por TRIMESTRE	112,30 €

A partir de los 4 años

Cursos de 45 minutos 2 sesiones/semana

Lunes/Miércoles	Familiarización (2 grupos)	17:15 – 18:00
Lunes/Miércoles	Iniciación	17:15 – 18:00
Lunes/Miércoles	Familiarización	18:00 – 18:45
Lunes/Miércoles	Iniciación (2 grupos)	18:00 – 18:45
Lunes/Miércoles	Perfeccionamiento (2 grupos)	18:45 – 19:30
Lunes/Miércoles	Perfeccionamiento avanzado Escuela	19:30 – 20:15

Tarifas

Personas abonadas de la clase I,II,III) por TRIMESTRE	56,10 €
Personas no abonadas, por TRIMESTRE	112,30 €

Cursos

NATACIÓN INFANTIL (Mensual)

A partir de los 4 años

Cursos de 45 minutos 2 sesiones/semana

Sábado/Domingo	Familiarización	10:00 – 10:45
Sábado/Domingo	Familiarización	10:45 – 11:30
Sábado/Domingo	Iniciación	11:30 – 12:15
Sábado/Domingo	Iniciación	12:15 – 13:00
Sábado/Domingo	Perfeccionamiento	13:00 – 13:45

Tarifas

Personas abonadas de la clase I),II),III) por TRIMESTRE	14,70 €
Personas no abonadas, por TRIMESTRE	29,40 €

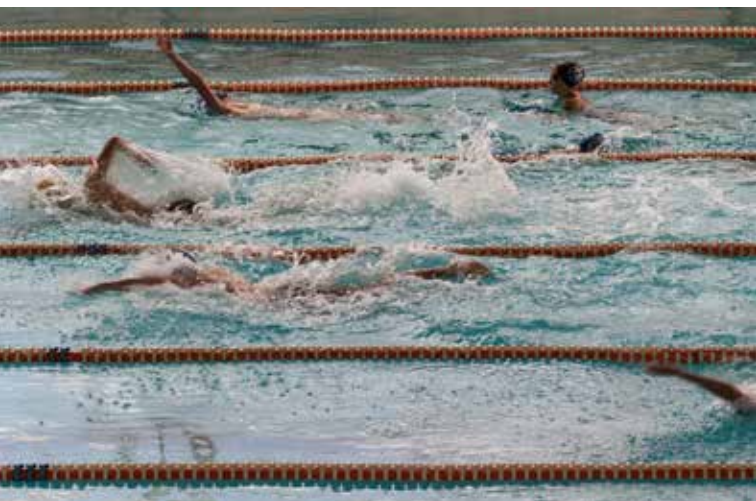
IGERI JAIA

Actividad lúdico educativa que se desarrolla en la piscina con una mezcla de práctica física, juego y creatividad. Está dirigida a niños de 2 - 4 años junto con su padre o madre.

Viernes 17:30 - 18:15 / 18:15 - 19:00

Tarifas

Personas abonadas de la clase I),II),III) por MES	20,60 €
Personas no abonadas, por MES	30,90 €





POLIDEPORTIVO UNKINA

AQUA-GYM

El Aquagym es una actividad física que se puede definir como ejercicio en el agua. Engloba muchas actividades como: Aquaerobic, Gimnasia en el agua, Runningpool, Juegos, Circuitos, Estiramientos,... todas con el fin de obtener una buena condición física a través de ejercicios saludables. Está indicada para todo tipo de personas, sin importar la edad o la condición física.

Cursos de dos sesiones de 50 minutos semana

Martes – Jueves..... 10:30 – 11:30

Tarifas

Personas abonadas de la clase I),II),III) por MES 19,20 €
Personas no abonadas, por MES 38,10 €

Nota: LOS CURSOS SE COBRARÁN TRIMESTRALMENTE.

NATACIÓN

Curso deportivo de aprendizaje de natación dirigido a diferentes niveles y edades. La natación consiste en aprender a desplazarse por el medio acuático sin ayuda de ningún elemento.

NATACIÓN INFANTIL (Trimestral)

A partir de los 4 años

Cursos de 45 minutos 2 sesiones/semana

Martes/Jueves

Familiarización 4-6 años..... 17:15 – 18:00

Martes/Jueves

Perfeccionamiento 6-8 años..... 18:00 – 18:45

Martes/Jueves

Perfeccionamiento avanzado 8-10 años..... 18:45 – 19:30

Tarifas

Personas abonadas de la clase I),II),III) por TRIMESTRE 56,10 €
Personas no abonadas, por TRIMESTRE 112,30 €

Cursos

A partir de los 4 años

Cursos de 45 minutos 2 sesiones/semana

Lunes/Miércoles/Viernes

Familiarización 4-6 años 17:15 – 18:00

Lunes/Miércoles/Viernes

Iniciación 4-6 años 18:00 – 18:45

Lunes/Miércoles/Viernes

Iniciación 6-8 años 18:45 – 19:30

Tarifas

Personas abonadas de la clase I,II,III) por TRIMESTRE **56,10 €**

Personas no abonadas, por TRIMESTRE **112,30 €**

AERÓBIC

Actividad con música. Este deporte ayuda a tonificar el cuerpo mientras se mejora el sistema cardiovascular y se potencia el ritmo y la coordinación de la persona, mediante un enfoque dinámico que tiene su apoyo en diferentes coreografías.

Cursos de dos sesiones de 50 minutos semana

Martes – Jueves..... 9:30 – 10:30

Tarifas

Personas abonadas de la clase I,II,III) por MES **15,60 €**

Personas abonadas de la clase I,II,III) menores 17 años, por MES..... **11,80 €**

Personas no abonadas, por MES **19,30 €**

Personas no abonadas, menores 17 años, por MES **14,70 €**

Nota: LOS CURSOS SE COBRARÁN TRIMESTRALMENTE.

IGERI JAIA

Actividad lúdico educativa que se desarrolla en la piscina con una mezcla de práctica física, juego y creatividad. Está dirigida a niños de 2 - 4 años junto con su padre o madre.

Sábados 10:30 – 11:15 / 11:15 – 12:00

Domingos 10:30 – 11:15 / 11:15 – 12:00

Tarifas

Personas abonadas de la clase I,II,III) por MES **20,60 €**

Personas no abonadas, por MES **30,90 €**

Cursos

GIMNASIA RÍTMICA INFANTIL

Actividad orientada a potenciar la expresividad corporal mediante la realización de una serie de ejercicios gimnásticos unidos a diferentes modalidades de danza. La gimnasia rítmica es una actividad indicada para iniciar a edades tempranas, de manera que se logre un óptimo desarrollo del sistema psicomotriz y de la coordinación corporal.

Cursos de dos sesiones de 45 minutos semana

Lunes – Miércoles	17:15 – 18:00
Lunes – Miércoles	18:00 – 18:45

Tarifas

Personas abonadas de la clase I),II),III) por MES	11,80 €
Personas no abonadas, por MES	14,70 €

Nota: LOS CURSOS SE COBRARÁN TRIMESTRALMENTE.



POLIDEPORTIVOS

URRETA, UNKINA, ELEXALDE

NATACIÓN ESCOLAR

Cursos mensuales de 45 minutos/día

Tarifas

Por niña-niño	14,70 €
---------------------	---------



Gimnasios de Galdakao



Oferta de gimnasios privados locales a personas abonadas a instalaciones deportivas municipales

El Ayuntamiento de Galdakao ha firmado con los gimnasios privados del municipio un convenio con el objetivo primordial de desarrollar hábitos de actividad física y deporte y combatir el sedentarismo entre la población del municipio.

Como resultado de este convenio, estos gimnasios privados ofertarán las siguientes actividades a las personas abonadas del Ayuntamiento de Galdakao según los siguientes horarios y tarifas:

Sala Fitness y Cardio

Tarifas

Desde la apertura hasta las 14,00 horas.....	26,45 € + IVA
Desde las 14,01 horas hasta el cierre	32,23 € + IVA

Spinning, Pilates, Zumba,

Gimnasia de Mantenimiento,

Vinyasa Yoga (dinámico),

Yoga Clásico, Body Tonic,

Gimnasia Abdominal e Hipopresiva

Técnicas Respiratorias,

Técnicas de Relajación,

Body Combat, Body Pump y Gap

Tarifas

Un día a la semana	20,66 € + IVA
Dos días a la semana	27,27 € + IVA
Tres días a la semana	37,19 € + IVA

Los gimnasios que se han acogido a este convenio son los siguientes:

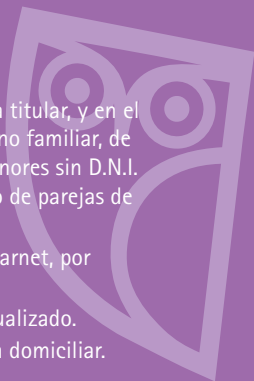
GIMNASIO OREKA.....	946008199
GIMNASIO KEMEN.....	669389899
GIMNASIO UKABILKA.....	944572331
GIMNASIO ELEXALDE	944566696

Abonos



Nuevos abonos:

- > Solicitud cumplimentada.
- > Una fotocopia del D.N.I. de la persona titular, y en el caso de solicitar la modalidad de abono familiar, de cada uno de sus integrantes. Para menores sin D.N.I. fotocopia del libro de familia. En caso de parejas de hecho, adjuntar certificado.
- > Una fotografía actualizada, tamaño carnet, por persona.
- > Certificado de empadronamiento actualizado.
- > Fotocopia de la cuenta en que se va a domiciliar.
- > Bonificaciones:
 - Bonificación del 50% a las personas contribuyentes empadronadas en Galdakao cuyos ingresos brutos anuales sean inferiores al SMI.
 - Solicitar la bonificación a la hora de realizar el alta o en los meses de noviembre y diciembre del año anterior a la renovación.
 - Más información en el Área de Deportes del Ayuntamiento.



Abonos

	I	II	III
> Abono Familiar para personas empadronadas en Galdakao	119,30 €	83,70 €	54,10 €
> Abono Familiar para personas NO empadronadas en Galdakao	150,40 €	108,80 €	70,30 €
> Abono individual para personas empadronadas en Galdakao	79,80 €	53,80 €	39,10 €
> Abono individual para personas NO empadronadas en Galdakao	97,10 €	70,00 €	52,40 €
> Abono individual para personas empadronadas en Galdakao y menores de 25 años	55,80 €	40,30 €	30,10 €
> Abono individual para personas NO empadronadas en Galdakao y menores de 19 años	79,40 €	57,10 €	42,60 €

I) anual

II) segundo semestre

III) ultimo trimestre del año

Serán personas abonadas familiares, los integrantes de la unidad familiar formada por los cónyuges y los hijos e hijas menores de 25 años.

Nota: Estas tarifas podrán variar a partir del 1 de enero de 2017.



Tarifas



Tarifas

Nota: Estas tarifas podrán variar a partir del 1 de enero de 2017

Entradas piscinas polideportivos Urreta-Unkina-Elexalde

- > Personas abonadas de la clase I), II), III).....**gratuito**
- > Personas no abonadas: Menores de 4 a 16 años ambos incluidos.....**2,10 €**
- > Personas adultas no abonadas**3,10 €**

Vestuarios Urreta-Unkina-Elexalde-Zuazo

- > Personas abonadas de la clase I), II), III).....**gratuito**
- > Personas no abonadas: Menores de 4 a 16 años ambos incluidos.....**0,70 €**
- > Personas adultas no abonadas**1,10 €**

En el supuesto de que, una vez abandonadas las instalaciones, se desee volver a hacer uso de las mismas, se deberá abonar nuevamente el precio establecido.

Reserva de instalaciones

Las personas no abonadas a las instalaciones deportivas de Galdakao al efectuar la reserva de estas instalaciones deberán abonar asimismo la tasa de utilización de los vestuarios y sólo podrán hacer la reserva el día anterior o el mismo día.

Frontones: Unkina-Elexalde-Aperribai

- Personas abonadas de la clase I),II),III) 1 HORA**4,60 €**
- Personas no abonadas, por HORA.....**7,20 €**
- Suplemento luz personas abonadas de la clase I),II) y III), por HORA.....**3,20 €**
- Suplemento luz personas no abonadas, por HORA**5,50 €**

Cancha Squash: Urreta

- Personas abonadas de la clase I),II),III) 1 HORA**5,10 €**
- Personas no abonadas, por HORA.....**7,50 €**

Pista de Tenis: Zuazo

- Personas abonadas de la clase I),II),III) 1 HORA**6,30 €**
- Personas no abonadas, por HORA.....**12,00 €**
- Suplemento luz personas abonadas de la clase I),II) y III), por HORA.....**1,50 €**
- Suplemento luz personas no abonadas, por HORA**2,80 €**

Pista de Padel: Urreta-Zuazo

- Personas abonadas de la clase I),II),III) 1 HORA**5,60 €**
- Personas no abonadas, por HORA.....**8,30 €**

Tarifas

Sala Multiusos: Urreta

Personas abonadas de la clase I,II,III) 1 HORA	11,20 €
Personas no abonadas, por HORA.....	22,50 €

Cancha Polideportiva Cubierta:

Urreta-Unkina-Elexalde

Personas abonadas de la clase I,II,III) 1 HORA.....	19,00 €
Personas no abonadas, por HORA.....	36,40 €
Suplemento luz personas abonadas de la clase I,II) y III), por HORA.....	3,20 €
Suplemento luz personas no abonadas, por HORA	5,50 €

Modulo Cancha Polideportiva Cubierta:

Urreta-Unkina-Elexalde

Personas abonadas de la clase I,II,III) 1 HORA.....	6,30 €
Personas no abonadas, por HORA.....	12,00 €
Suplemento luz personas abonadas de la clase I,II) y III), por HORA.....	1,50 €
Suplemento luz personas no abonadas, por HORA	2,80 €

Campo de Fútbol 11: Elexalde-Unkina

Personas abonadas de la clase I,II,III) 1 HORA.....	34,20 €
Personas no abonadas, por HORA.....	49,00 €
Suplemento luz personas abonadas de la clase I,II) y III), por HORA.....	8,80 €
Suplemento luz personas no abonadas, por HORA	11,20 €

Campo de Fútbol 7: Elexalde-Unkina

Personas abonadas de la clase I,II,III) 1 HORA.....	25,70 €
Personas no abonadas, por HORA.....	36,80 €
Suplemento luz personas abonadas de la clase I,II) y III), por HORA.....	6,30 €
Suplemento luz personas no abonadas, por HORA	8,80 €



Tarifas



Otras actividades

Las personas no abonadas a las instalaciones deportivas de Galdakao para hacer uso de estos servicios deberán de abonar asimismo la tasa de utilización de los vestuarios.

Sauna

Personas abonadas de la clase I),II),III) por SESION	3,30 €
Personas no abonadas, por SESION	3,80 €
Personas abonadas de la clase I),II),III) BONO 10 SESIONES	28,50 €
Personas no abonadas, BONO 10 SESIONES.....	33,10 €

> **Polideportivo Urreta:** Días pares público femenino, días impares público masculino.

Horario: de Lunes a Viernes de 9:00 a 22:30 horas

Sábados 10:00 a 21:30 horas

Domingos y festivos: 10:00 a 19:30 horas.

> **Polideportivo Unkina:** Días pares público masculino, días impares público femenino.

Horario: de Lunes a Viernes de 9:30 a 13:00 horas y de 15:30 a 22:00 horas

Sábados 9:00 a 21:30 h.

Domingos y festivos: 9:30 a 14:30 h.

Sala Cardiovascular

Personas abonadas de la clase I),II),III) por SESION	gratuito €
Personas no abonadas, por SESION	3,00 €
Personas no abonadas, por MES	29,30 €

Rocódromo

Personas abonadas de la clase I),II),III) por SESION	1,00 €
Personas no abonadas, por SESION	3,10 €
Personas abonadas de la clase I),II),III) por MES	12,80 €
Personas no abonadas, por MES	29,30 €

Servicios

Renovación de carnet por pérdida o deterioro	4,70 €
--	--------

Instalaciones



Polideportivo de Unkina

- > DIRECCIÓN: Camino de Meatzeta, s/n. (Usansolo).
- > TELÉFONO: 94 456 79 73
- > HORARIO: de lunes a viernes de 9:00 a 13:00
y de 15:00 a 22:00
Sábados de 9:00 a 22:00
Domingos y festivos de 9:00 a 15:00
 - Frontón cubierto.
 - Piscina climatizada.
 - Cancha polideportiva cubierta.
 - Campo de fútbol de hierba artificial para fútbol 11 y fútbol 7.
 - Sauna

Polideportivo de Urreta

- > DIRECCIÓN: Bizkai, n.º 44.
- > TELÉFONO: 94 456 27 03
- > HORARIO: de lunes a viernes de 8:00 a 23:00
Sábados de 9:00 a 22:00
Domingos y festivos de 9:00 a 20:00
 - Cancha polideportiva cubierta.
 - Piscina climatizada de 8 calles
y piscina de aprendizaje de 17 m.
 - Cancha de squash, cancha de paddle.
 - Sala polivalente.
 - Gimnasio cardiovascular.
 - Sauna.
 - Rocódromo.

Zona deportiva Zuazo

- > DIRECCIÓN: Barrio Zuazo s/n.
- > HORARIO: de lunes a viernes de 17:00 a 22:00
Sábados de 10:00 a 20:00
Domingos y festivos de 10:00 a 14:00
 - Campo de fútbol de hierba artificial.
 - Pista Paddle.
 - Pista Ténis.

Las personas usuarias dispondrán de 30 minutos adicionales para asearse y salir de la instalación.



Polideportivo de Elexalde

- > DIRECCIÓN: Barrio Elexalde s/n.
- > TELÉFONO: 94 456 30 43

FRONTÓN

- > HORARIO: de lunes a viernes de 11:00 a 22:00
Sábados de 9:00 a 20:00
Domingos y festivos de 9:00 a 14:00
Para frontones, consultar horarios en Polideportivo Urreta.
- Frontones cubiertos.
- Cancha polideportiva cubierta.

CAMPO DE FÚTBOL DE ELEXALDE

- > HORARIO: de lunes a viernes de 17:00 a 22:00
Sábados de 9:00 a 20:00
Domingos y festivos de 9:00 a 14:00
- Campo de fútbol de hierba artificial para futbol 11 y futbol 7
- Pista de atletismo.

NOTA: Las reservas se realizarán en taquillas de Urreta y Unkina.

Instalaciones

Piscinas descubiertas de Elexalde

- > DIRECCIÓN: Barrio Elexalde s/n.
 - > TELÉFONO: 94 456 76 81
 - > TEMPORADA: Del 15 de junio al 15 de septiembre (14 de septiembre cerrado).
 - > HORARIO: de lunes a domingo de 11:00 a 20:00 horas.
(Todas las actividades cesarán 15 minutos antes del cierre de las instalaciones al público).
- Vasos Olímpico y de chapoteo.
 - Solarium de hierba artificial.



Instalaciones

Frontón Kurtzea

- > DIRECCIÓN: Kurtzeko plaza s/n.
- > HORARIO: abierto todo el día.
 - Frontón de 36 metros.
 - Grada con asientos para 360 espectadores.

Frontón Aperribai

- > DIRECCIÓN: Aperribai, 38-A.
- > HORARIO: abierto todo el día.
 - Frontón de 36 metros.

CIERRE DE LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS

- > 1 y 6 de enero, 14 de septiembre y 25 de diciembre.

HORARIO EXTRAORDINARIO

- > Los días 24 y 31 de diciembre, las instalaciones deportivas municipales se cerrarán a las 14:00.

