

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.