

# OFERTA DEPORTIVA 14/15



CONCELLERÍA DE DEPORTES  
E ACTIVIDADES MARÍTIMAS  
EXCMO. CONCELLO DE BAIONA

## PRACTICAR DEPORTE XA NON É EXCUSA TI ESCOLLES O QUE MÁIS TE CONVEÑA

.....

Dende o CONCELLO DE BAIONA temos a intención de crear un Centro Deportivo aberto e dinámico, onde teremos a oportunidade de realizar actividade física e deporte, dirixido por persoal técnico cualificado durante todo o ano.

Queremos ofrecervos **MÁIS POR MENOS**, os usuarios poderán realizar o maior número de actividades posibles. Tamén ofrecela posibilidade de realizar entrenamentos e rutinas personalizadas, tendo como único obxectivo que a poboación de **BAIONA** sexa activa deportivamente e no maior número de actividades posible.

.....



ACTIVIDADES  
NO PAVILLÓN



DEPORTE  
ESCOLAR



OUTRAS ESCOLAS  
DEPORTIVAS



CONCELLERÍA DE DEPORTES  
E ACTIVIDADES MARÍTIMAS  
EXCMO. CONCELLO DE BAIONA



XUNTA  
DE GALICIA



Deputación  
Pontevedra



DEPORTE  
GALEGO



GALICIA  
SAUDABLE

RECREactiva



# 1. ACTIVIDADES NO PAVILLÓN

A REALIZAR NO XIMNASIO OU SALA

## CROSSFIT

**LUNS e MÉRCORES 20.30h. // MARTES e XOVES 10.30h.**

É un programa de adestramento con exercicios funcionais onde se realizan sesións de adestramento de alta intensidade e curta duración. Este programa baséase no incremento das 10 capacidades físicas máis recoñecidas polos especialistas no adestramento deportivo, tales como resistencia cardiorrespiratoria, resistencia muscular, forza, flexibilidade, potencia, velocidade, coordinación, axilidade, equilibrio e precisión.

## CORE

**LUNS e MÉRCORES 10.00h. // MARTES e XOVES 20.00h.**

Fortalecemento da zona abdominal e cintura pélvica a partir de traballos asimétricos, tensión activa e respiración.

## TRX

**LUNS e MÉRCORES 20.00h. // MARTES e XOVES 10.00h.**

Programa de adestramento de alta intensidade baseado na autocarga para o fortalecemento e desenvolvemento muscular que se caracteriza por traballar suspendido sobre un arnés de dúas anclaxes. Melloras en flexibilidade, forza, estabilidade e equilibrio.

## IOGA

**MARTES e XOVES 9.30 h. e ás 19.30h.**

Disciplina orientada a incrementar o benestar físico e mental a través de técnicas de respiración, estiramientos e traballo postural.

## SPINNING

**LUNS e MÉRCORES 10.30h. e 21.00h.**

**MARTES e XOVES 11.00h. e 21.30h.**

Exercicio aeróbico de pernas mediante o cambio de frecuencia do pedaleo e a resistencia ó movemento. Posúe numerosos beneficios, dende a perda de peso ó mantemento e fortalecemento dos músculos e cadeira.

## FITNESS

**LUNS e MÉRCORES 19.15h. // MARTES e XOVES 11.30h.**

Actividade dirixida á resistencia, forza e tono muscular con exercicios con pesas, barras, steps e diferentes elementos con acompañamento musical de forma dinámica de mediana e alta intensidade.

## CARDIO "KIDS" **NOVIDADE!!**

**LUNS e MÉRCORES 18.15h.**

Actividade dirixida a perda de peso nos máis pequenos baixo a tutela dun monitor.

## XIMNASIA DE MANTEMENTO

**LUNS e MÉRCORES 21.30h. // MARTES e XOVES 9.30h.**

Ximnasia que traballa a condición física para a vida cotiá a través, tanto de exercicios grupais como por parellas e individual de tonificación e mellora de resistencia cardiovascular e cardiopulmonar.

## GAP

**LUNS e MÉRCORES 9.30h. // MARTES e XOVES 19.30h.**

Programa de adestramento focalizado na tonificación da musculatura das pernas, do glúteo e dos abdominais. Practicar GAP é realizar un conxunto de exercicios adicados a fortalecer e tonificar estas zonas do corpo que moitas veces son as máis afectadas do noso corpo pola vida sedentaria.

## AERÓBIC

**LUNS, MARTES e VENRES 10.30h.**

**MARTES e XOVES e VENRES 20.30h.**

Método de ximnasia con acompañamento musical baseado fundamentalmente en coreografías aeróbicas de diferentes estilos de baile e ademais exercicios específicos para tono muscular, cuxo obxectivo é mellorar a forma física xeral.

## PILATES

**LUNS, MÉRCORES e VENRES 9.30h. LUNS e MÉRCORES 20.15h.**

**VENRES 19.30h.**

Actividade adicada ao fortalecemento dos músculos á corrección postural e ao traballo da respiración a través de exercicios de chan básico.

## PILATES TERAPÉUTICO

**MARTES e XOVES 18.30h.**

Adaptación de pilates, cun enfoque máis orientado á reeducación postural e o tratamento de correccións e patróns motores incorrectos.

## LATINO - ZUM

**LUNS e MÉRCORES 21.15h.**

Baile / disciplina fitness de orixe colombiano, enfocado a mantelo corpo saudable e a desenrolar, fortalecer e dar flexibilidade o corpo mediante o baile, cunha serie de rutinas aeróbicas.

## ADESTRAMENTO PERSOAL e FICHAS PERSONALIZADAS

**VENRES de 10.00h. a 12.00h. e de 19.00h. a 21.00h.**

A consultar cunha duración de 4 horas a semana

# 2. DEPORTE ESCOLAR

PARA NENOS E NEAS DE 4 A 13 ANOS

## FONTES-BAHIÑA

<b>INIC. MULTIDEPORTIVA</b>
LUNS [16:00 h.]
<b>FÚTBOL- SALA</b>
XOVES [16:00 h.]
<b>BALONCESTO</b>
MÉRCORES [16:00 h.]

### + PAVILLÓN

- **PADEL** · MARTES e MÉRCORES [16:00 h.]
- **CARDIO KIDS** · LUNS e MÉRCORES [18:15 h.]

## BELESAR

<b>INIC. MULTIDEPORTIVA</b>
XOVES [16:00 h.]
<b>FÚTBOL-SALA</b>
LUNS [16:00 h.]
<b>BALONCESTO</b>
MARTES [16:00 h.]

## COVATERREÑA

<b>INIC. MULTIDEPORTIVA</b>
MÉRCORES [16:00 h.]
<b>FÚTBOL-SALA</b>
MARTES [16:00 h.]
<b>BALONCESTO</b>
LUNS [16:00 h.]
<b>TENIS</b>
XOVES [16:00 h.]

## SABARÍS

<b>INIC. MULTIDEPORTIVA</b>
MARTES [16:00 h.]
<b>FÚTBOL- SALA</b>
MÉRCORES [16:00 h.]
<b>BALONCESTO</b>
XOVES [16:00 h.]
<b>TENIS</b>
LUNS [16:00 h.]

### DURACIÓN DAS CLASES

**1 HORA Á SEMANA [TENIS, PÁDEL E MULTIDEPORTE]**  
**2 HORAS Á SEMANA [FÚTBOL SALA, BASKET E CARDIO KIDS]**

## PRACTICA DEPORTE TODO O ANO

LIGAS INTERCENTROS [Baloncesto, Fútbol, Vela lixeira, Fútbol-Sala, Bádminton] · CROSS ESCOLAR · TORNEOS MULTIDEPORTIVOS · XORNADAS LÚDICAS PSICOMOTRICES [Tae Kwon-do, Rítmica, Patín e Aerobic] · TORNEOS ESCOLARES de Bádminton, Tenis, Minibasket, Loita Libre Olímpica, Ciclismo e NATACIÓN · FESTA DA BICICLETA · SEMANA VERDE · SEMANA AZUL · CURSOS FORMATIVOS · XORNADAS DE RÍTMICA · ACTIVIDADES DE MONTAÑA · DUATLON

## REQUISITOS DE INSCRIPCIÓN

- 1º Solicitud de praza no Pavillón Municipal de Deportes de Baiona do grupo desexado. De Luns a Venres, de 9.00 h. a 14.00 h.
- 2º 2 fotos de carné [ ou fotocopias de foto de carné]
- 3º Pago da matrícula no Servizo de Recadación do Concello de Baiona.

De Luns a Venres, de 9.00 a 14.00 h. ou nos números de conta que se adxuntan neste folleto.

\***PRAZAS LIMITADAS** [ Segundo riguroso orde de entrega de matrícula]

## IMPORTANTE

- Nas actividades sen rapaces de abondo para formar un grupo, agrúpanse aos mesmos nun centro de ensino.
- Poderán participar tódolos nenos que estuden nos centros de ensino de Baiona e tamén os que non o fagan [tendo estes que escoller o Colexio de Baiona onde desexan realizar as Actividades].

## NORMATIVA

1. Durante o horario das Escolas Municipais, os pais ou tutores non terán acceso ás actividades para non dificultar a organización e desenvolvemento do ensino. Rógase non interferir durante as clases ós alumnos ou ó profesorado. Para calquer cambio de actividade ou cuestións que tratar, deberán dirixirse ó director das Instalacións Municipais. Os participantes nas Escolas Deportivas e demais Actividades só poderán permanecer no recinto deportivo durante o horario establecido.
2. As clases comezarán e rematarán segundo o horario establecido con anterioridade, agás modificacións por causas maiores. Por Consideracións pedagóxicas recoméndase a máxima puntualidade no comezo das Actividades. As faltas reiteradas e non xustificadas, serán causa de baixa.
3. Para acceder ás Instalacións é requisito imprescindible o pago da actividade correspondente, e o respecto ós horarios establecidos e á instalación a utilizar, atendendo en todo momento as indicacións do concello. Os usuarios, manterán limpa a instalación, respetando o equipamento deportivo e mobiliario da mesma, e ordenando o material despois do seu uso.
4. Non se permite fumar nas instalacións, pista de xogo, vestiario e gradas, segundo o DECRETO 113/93, de 12 de Maio, polo que se establece as normas de protección da saúde da poboación na promoción, venta e consumo dos produtos do tabaco [ DOGA nº110].
5. Esíxese a utilización de calzado e roupa deportiva para a práctica e adestramento propios de cada modalidade deportiva, tanto para xogadores como adestradores e persoal auxiliar.
6. A dirección das actividades resérvase o dereito a realizar posibles modificacións do horario por causa de forza maior, e notificando sempre que sexa posible, coa debida antelación.
7. Observarase o cumprimento das normas xerais e de aquelas outras normas particulares de cada instalación e instrucións da Dirección. A transgresión de calquera norma producirá o termo no uso da instalación. A falta de civismo para sí mesmo ou cos demais, que provoque trastornos no bo funcionamento das Actividades, será causa de baixa.

# 3. OUTRAS ESCOLAS DEPORTIVAS

## CONVENIOS CON CLUBES LOCAIS

### ACTIVIDADES NO PAVILLÓN

#### **XIMNASIA RÍTMICA** [DE 4 A 14 ANOS]

**HORARIO** · LUNS, MÉRCORES E VENRES  
GRUPO 1 DE 16H. A 17H. [4 A 7 ANOS]  
GRUPO 2 DE 17H. A 18H. [8 A 14 ANOS]  
**PREZO** · 30€ MATRÍCULA [só alumnos novos]  
20€ LICENCIA[ós alumnos temporadas pasadas]  
16€/MES  
2º MEMBRO DA FAMILIA 14€/MES  
**INFORMACIÓN** · LARA LORENZO MARTÍNEZ  
646.540.102 · clubasestelas@hotmail.com

#### **PATINAXE**

**HORARIO** · LUNS E MÉRCORES  
GRUPO 1 DE 18H. A 19H.  
GRUPO 2 DE 19H. A 20H.  
**PREZO** · 30€ MATRÍCULA [só alumnos novos]  
20€ LICENCIA[ós alumnos temporadas pasadas]  
14,50€/MES  
2º MEMBRO DA FAMILIA 10,50€/MES  
**INFORMACIÓN** · LARA LORENZO MARTÍNEZ  
646.540.102 · clubpatinajebaiona@hotmail.com

#### **TENIS** [A PARTIR DE 6 ANOS]

**HORARIO** · MARTES E XOVES  
18H. A 18.50H. [6 A 9 ANOS]  
18.50H. A 19.40H. [10 A 13 ANOS]  
19.40H. A 20.30H. [ADULTOS · + DE 14 ANOS]  
**PREZO** · 15 €/MES  
**INFORMACIÓN** · CARLOS GARCÍA  
663 166 726 · teniscarlos@gmail.com

#### **JUDO** [A PARTIR DE 6 ANOS]

**HORARIO** · MÉRCORES E VENRES  
INFANTIL [5 A 8 ANOS] 16H. A 17H.  
CADETE-SENIOR [9 A 12 ANOS] 17H. A 18H.  
SENIOR [+ 13 ANOS] 21H. A 22H.  
**PREZO** · 15 €/MES  
**INFORMACIÓN** · 693 626 878  
luisangelrl@telefonica.net

#### **TAEKWONDO** [A PARTIR DE 3 ANOS]

**HORARIO** · MARTES E XOVES  
PREBENXAMÍNS [3 A 6 ANOS] 16H. A 17H.  
INFANTIL-CADETE [7 A 12 ANOS] 17H. A 18H.  
SENIOR-SENIOR+ [13 ANOS] 21.45H. A 22.45H.  
**PREZO** · 15 €/MES  
**INFORMACIÓN** · 693 626 878  
escueladeportivasey@hotmail.com

#### **BALONCESTO** [TÓDALAS IDADES E SEXOS]

**INFORMACIÓN E CONTACTO** · 610 728 179  
WWW.CLUBBALONCESTOBAIONA.COM  
clubbaloncestobaiona@gmail.com  
**PREZO** · MATRÍCULA 60€ E 20€/MES

#### **LOITA LIBRE OLÍMPICA**

**NO PAVILLÓN** · LUNS E MÉRCORES  
18H. A 20H./SÁBADOS 12H. A 14. [+11 ANOS]  
**NO C. DE SABARÍS** · MARTES E VENRES  
16H. A 17.30H.  
**PREZO** · 15€/MES [IRMÁNS 10€/MES]  
**INFORMACIÓN** · JUAN LÓPEZ 664 223 317  
montepezz@yahoo.es  
**LUGAR** · TAMÉN NO COLEXIO DE SABARÍS

#### **FÚTBOL-SALA** [BAÍÑA F.S.]

**HORARIO** · [TÓDALAS CATEGORÍAS]  
DE LUNS A VENRES POLA TARDE, NO PAVILLÓN E NOS CENTROS ESCOLARES DE SABARÍS E COVATERREÑA  
**PREZO** ·  
ATA CADETES[NADOS DESPOIS DO 2010]  
10€/MES  
XUVENÍS[NADOS ENTRE 1996 E 1998]  
15€/MES  
**INFORMACIÓN E CONTACTO** ·  
DANIEL ÁLVAREZ SUÁREZ · 617 902 730  
SANTIAGO RODRÍGUEZ · 622 393 182  
baifutsal@gmail.com · baifutsal.blogspot.com.es  
**LUGAR** · TAMÉN EN SABARÍS E COVATERREÑA

### ACT. EN INSTALACIÓNS PROPIAS

#### **FÚTBOL** [ERIZANA C.F.]

**HORARIO** ·  
PREBENXAMÍNS · Mércores · Xoves · 18.15h. a 19.45h.  
BENXAMÍNS · Martes · Xoves · 18.15h. a 19.45h.  
ALEVÍNS · Luns · Mércores · 18.15h. a 19.45h.  
INFANTÍS · Luns · Martes · Xoves · 19.45h. a 21.15h.  
CADETES · Martes · Xoves · Venres · 19.45h. a 21.15h.  
XUVENÍS · Luns · Mércores · Venres · 19.45h. a 21.15h.  
**PREZO** · INDIVIDUAL 30€/MES · FAMILIAR 45€/MES  
**INFORMACIÓN E CONTACTO** ·  
WWW.ERIZANACF.COM ·  
erizanacf@hotmail.com  
**LUGAR** · INSTALACIÓNS DO ERIZANA C.F.

#### **VELA LIXEIRA** [MRCYB]

**HORARIO** · LUNS A VENRES 16.00H. A 18.30H.  
[ESCOLLER UN DÍA] · **PREZO** · 20 €/MES  
DOMINGOS 10 A 14 H · **PREZO** · 30€/MES  
SABADOS E DOMINGOS 10 A 14 H.  
**PREZO** · 50€/MES  
**INFO E CONTACTO** · CARLOS RÚA 625 261 586  
**LUGAR** · INSTALACIÓNS DO MRCYB

#### **CICLISMO** [DE 6 A 15 ANOS]

**HORARIO** · SÁBADOS DE 11.00H. A 13.00H.  
**PREZO** · 100€ [INCLÚE LICENCIA E EQUIPACIÓ]N  
**INFORMACIÓN** · 629063555  
info@clubciclistariasbaixas.com  
**LUGAR** · PRAIA LADEIRA\*OBRIGATORIO CASCO

#### **WINDSURF e STAND UP PADDLE**

[A PARTIR DE 12 ANOS]  
**PREZO** · 50€/MES  
**INFORMACIÓN** · ROBERTO ROMERO  
627 900 799 · info@wetsportsladeira.com  
**LUGAR** · WETSPTS CLUB · PRAIA LADEIRA

## AS TARIFAS QUE SE APLICARÁN SERÁN AS SEGUINTE

	<b>MATRÍCULA SÓ ALTAS NOVAS</b>	<b>ABONO ANUAL</b>	<b>CURSO ESCOLAR 8 MESES</b>	<b>VERÁN 4 MESES</b>	<b>DEPORTE ESCOLAR</b>
<b>INDIVIDUAL</b>	20 €	100 €	75 €	37 €	<b>1 ACTIVIDADE</b>
<b>UNIDADE FAMILIAR</b>	20 €	200 €	150 €	75 €	18 €
<b>PENSIONISTA</b>	20 €	50 €	35 €	20 €	<b>DÚAS OU TÓDALAS ACTIVIDADES</b>
					30 €
					<b>ALUGUER PISTA DE PÁDEL</b> DURACIÓN · 1h 30min 16€ abonados · 20€ non abonados

\* As matrículas deberán formalizarse no Pavillón de Deportes Municipal, de 9.00 a 14.00h. ou de 16.00 a 20.00h. , de luns a Venres. O pago efectuarase na oficina de recadación do Concello de 9.00 a 13.00 h. ou nos números de conta que se adxuntan.

### INFORMACIÓN XERAL:

**a) Pensionistas:** Os maiores de 65 anos cumpridos e os que así sexan recoñecidos pola Seguridade Social/INSS ou Consellaría correspondente da Xunta de Galiza, como consecuencia do recoñecemento dunha incapacidade laboral permanente.

**b) Unidade familiar:** Aquela formada por pais ou titores e os fillos ata 18 anos de idade. A estes efectos deberá acreditarse a unidade familiar coa presentación do libro de familia ou certificado de convivencia.

### BONIFICACIONES:

1.- En atención á importancia que as condicións físicas teñen no labor desenvuelto polos membros dos Corpos e Forzas de Seguridade do Estado, funcionarios do Grupo de policía de Baiona e traballadores do Grupo Profesional de Emerxencias da Comunidade do Val Miñor, estes colectivos terán dereito a unha bonificación do 50% na tarifa anual, ou de curso escolar prevista para os aboados individuais no artigo 10 da presente Ordenanza, sen que a bonificación afecte á matrícula que se devengará polo seu importe íntegro. Para ter dereito a acto de nomeamento como membro do Instituto Armado, no caso da Garda Civil.


2.- Os pensionistas cuxos ingresos familiares sexan inferiores ao Salario Mínimo Interprofesional, estarán exentos das tarifas previstas no artigo 10 desta Ordenanza.


A estes efectos tomaranse en consideración ingresos da unidade familiar; é dicir, das persoas que conviven no mesmo enderezo. Para ter dereito a esta exención deberá solicitarse no Rexistro do Concello, aportando fotocopia compulsada da declaración da renda do exercicio inmediatamente anterior ou no seu defecto certificación negativa da Delegación da Axencia Estatal da Administración Tributaria, correspondente a todos os integrantes da unidade familiar.


## PAGO E FORMALIZACIÓN DAS MATRÍCULAS

O PAGO EN RECAUDACIÓN DO CONCELLO e para aqueles usuarios que se acollan a algún tipo de desconto. Para o resto de usuarios o pago será a través de ingreso bancario no número de conta [ADXUNTASE VARIAS CONTAS] e posteriormente ENVIANDO a [deportes@baiona.org](mailto:deportes@baiona.org) ou levando as oficinas do pavillón de deportes o XUSTIFICANTE do ingreso bancario.


Os números de conta para o ingreso bancario son:

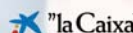
 **ABANCA** · 2080 5015 60 3040011550

 **BBVA** · 0182 5355 81 0000003164


 **BANESTO** · 0030 6057 60 0375100273

 **BANCO POPULAR** · 0075 8904 90 0660000271

 **BANCO PASTOR** · 0072 8335 06 0660000173

 **"la Caixa"** LA CAIXA · 2100 1821 68 0200000539

 **BANCO SANTANDER** · 0049 4368 96 2710000683

 **Sabadell** BANCO SABADELL · 0046 0308 54 0000022270

Para formalizala matrícula, as altas novas [os que non teñan nº de socio] deberán traer só 2 fotos e o xustificante do ingreso. As renovacións [xa teñen nº de socio] soamente o xustificante de pago.

## HORARIO DE APERTURA DAS INSTALACIÓNS E CONTACTO

	LUNS A VENRES	SÁBADOS E DOMINGOS
MAÑÁN	8.00h. a 23.00h.	9.00h. a 14.00h.
TARDE		16.00h. a 21.00h.

[www.baiona.org](http://www.baiona.org) · [deportes@baiona.org](mailto:deportes@baiona.org) · T/ 986 35 65 58 · F/ 986 35 80 78



/deportes.baiona



@deportebaiona

.....CLUBES LOCAIS COLABORADORES.....

