

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL

2º cuatrimestre

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Personas ya inscritas en el 1er cuatrimestre

Las personas que ya están realizando actividad en cualquier grupo del Programa Deportivo Municipal porque fueron admitidas en el 1er cuatrimestre, **no deben volver a inscribirse** ya que su inscripción fue para todo el curso escolar (hasta el sábado 31 de mayo).

En caso de no querer continuar de cara al 2º cuatrimestre se deberá **solicitar la baja antes del 19 de enero** rellenando el formulario que hay disponible en la web del Ayuntamiento del Valle de Aranguren. En caso contrario, se girará el correspondiente recibo de la cuota del 2º cuatrimestre.



Formulario para darse de baja en una actividad



Ayuntamiento del Valle de
ARANGUREN
Ibarreko Udala

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL

2º cuatrimestre

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Nuevas inscripciones 2º cuatrimestre

- **Los accidentes o lesiones producidos por la práctica voluntaria de estas actividades serán cubiertos por la entidad aseguradora que cada persona tenga concertada. SE RECOMIENDA CONSULTAR CON EL MÉDICO ANTES DE REALIZAR CUALQUIER TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTIVA.**
- Para participar en las actividades en la **piscina cubierta** es necesario ser **abonado/a** al polideportivo del Valle de Aranguren (salvo casos excepcionales en virtud de convenios o situaciones de protección social).
- Los y las menores de edad que participen en los cursillos deberán acceder al vestuario acompañados por una persona adulta y ésta les acompañará hasta la entrada a la zona de piscina. Una vez finalizado el cursillo deberá recogerle en el mismo lugar. Se recuerda que no se puede acceder a la piscina cubierta si no es en bañador y con calzado adecuado.
- Se podrá solicitar bonificaciones en las cuotas en los siguientes casos:
 - Un **10% de descuento** en las actividades infantiles (escuelas deportivas y natación infantil): familia numerosa en los casos en que la Base Imponible del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas no supere el salario mínimo interprofesional por miembro de la unidad familiar.
 - Un **50% de descuento** en las actividades para personas adultas (excepto gimnasia de mantenimiento para la 3ª edad): personas mayores de 65 años cumplidos en el año 2023 o anteriores en los casos en que la Base Imponible del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas no supere el salario mínimo interprofesional por miembro de la unidad familiar.
 - En ambos casos la solicitud de bonificación deberá acompañarse de una copia de la declaración de la Renta del año 2023.
- Para las actividades que se desarrollen en el Polideportivo Municipal, las personas no abonadas deberán **solicitar una tarjeta para acceder** a la instalación por la que deberán abonar 4,5 euros además de 6,5 euros de fianza (la fianza se reintegrará en el momento de devolver la tarjeta al finalizar la temporada de actividades).
- Todas las personas que obtengan plaza en una actividad, deberán confirmar dicha vacante rellenando el formulario de confirmación disponible en la web. Una vez realizada dicha **confirmación** en una actividad, **no habrá opción de devolución de la cuota.**



Formulario de confirmación de plaza en una actividad

2º cuatrimestre

PROCEDIMIENTO DE PREINSCRIPCIÓN

La participación en las actividades del Programa Deportivo Municipal sufre modificaciones a lo largo del curso quedando algunas plazas libres para el 2º cuatrimestre (comienzo lunes 10 de febrero). Para dar opciones de participación a personas interesadas que se quedaron en listas de espera o personas nuevas se establece una **nueva preinscripción** de cara a cubrir estas posibles vacantes en las actividades y/o grupos.

Las preinscripciones se podrán realizar de dos maneras:

- Llamando al **948012012** (**gratuito** para todos los teléfonos con tarifa plana), los días **13, 14 y 15 de enero de 8.00 a 18.00 horas**
- **ONLINE**, desde el **13 de enero a las 8.00 horas hasta el 15 de enero a las 23.59 horas**.



Link a la página web de las preinscripciones online

PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIÓN

Para agilizar la inscripción, una misma persona podrá, si así lo desea, preinscribir a distintas personas de la unidad familiar. En el momento de efectuar la llamada deberá **aportar los siguientes datos**:

- Actividad/es y grupo/s y **prioridad**.
- Nombre, apellidos, fecha de nacimiento y DNI (si lo tuviera) de la persona que va a participar en la actividad.
- En el caso de participantes menores de edad, nombre y apellidos del padre, madre o tutor/a responsable.
- Dirección, código postal, nº de teléfono y mail (para facilitar los avisos vía SMS y/o mail. Se ruega dar el nº de teléfono móvil y correo electrónico).
- Especificar si la persona que participará **es empadronada o no en el Valle de Aranguren**.

LISTADOS PARA LA ADJUDICACIÓN DE PLAZAS

Con las personas preinscritas se realizará un sorteo para establecer el orden de adjudicación de las plazas vacantes de las actividades y grupos. El sorteo se realizará, en **primer lugar, sólo entre las personas empadronadas en el Valle**, en segundo lugar entre las personas que no sean empadronadas pero sí abonadas a las instalaciones y en tercer lugar entre el resto de personas preinscritas (importante guardar el código que os dará el 012 con cada preinscripción). Una vez realizado el sorteo, se expondrán los listados de espera por grupos (aproximadamente 20 o 21 de enero en polideportivo y web) con el total de personas preinscritas en el orden que marque el sorteo. A lo largo de las dos siguientes semanas, se adjudicarán las plazas vacantes de las diferentes actividades, **SIEMPRE** bajo previa llamada telefónica o correo a la persona que corresponda la plaza".

.....

IMPORTANTE: las listas de espera que se generaron en la primera tanda serán sustituidas por las nuevas listas. Las personas que a 31 de diciembre de 2024 continúen en lista de espera para las actividades **deberán llamar de nuevo para preinscribirse**.



2º cuatrimestre



ACTIVIDADES DEL PROGRAMA DEPORTIVO

ACTIVIDADES EN LA PISCINA CUBIERTA (SOLO PERSONAS ABONADAS AL POLIDEPORTIVO)

- **ESTIMULACIÓN PARA BEBÉS** (entre 18 y 36 meses) - Grupos los lunes, martes, miércoles y jueves 16,30 a 17.00 horas y sábados de 11.00 a 11.30 horas.
Cuota / cuatrimestre: 31€
- **NATACIÓN INFANTIL NIVEL INICIACIÓN 0** (a partir de 3 años para niños/a que no saben nadar) - De lunes a viernes a partir de las 17.00 horas y sábados mañana. Castellano y euskera.
Cuota / cuatrimestre: 35€
- **NATACIÓN INFANTIL NIVEL INICIACIÓN 1** (a partir de 3 años para niños/a que nadan 2-3 metros con material de flotación) - De lunes a viernes a partir de las 17.00 horas y sábados mañana. Castellano y euskera.
Cuota / cuatrimestre: 35€
- **NATACIÓN INFANTIL NIVEL PERFECCIONAMIENTO BAJO** (a partir de 5 años para niños/a que nadan unos metros sin material de flotación) - De lunes a viernes a partir de las 17.00 horas y sábados mañana. Castellano y euskera.
Cuota / cuatrimestre: 35€
- **NATACIÓN INFANTIL NIVEL PERFECCIONAMIENTO ALTO** (a partir de 5 años para niños/a que nadan un ancho sin material de flotación) - Lunes y miércoles a la tarde y sábados mañana.
Cuota / cuatrimestre: 35€
- **NATACIÓN INFANTIL ESCUELA** (a partir de 8 años para niños/a que nadan metros con soltura y han pasado por el resto de niveles) - Viernes tarde o sábado mañana.
Cuota / cuatrimestre: 37,5€
- **NATACIÓN ADULTOS PERFECCIONAMIENTO** (a partir de 15 años) - Lunes y miércoles de 19.15 a 20.00 horas y **NATACIÓN ADULTOS INICIACIÓN** (a partir de 15 años) - Martes y jueves de 19.15 a 20.00 horas.
Cuota / cuatrimestre: 72€
- **FITNES ACUÁTICO** (a partir de 15 años) - L-X o M-J de 19.15 a 20.00 horas.
Cuota / cuatrimestre: 72€
- **GIMNASIA SUAVE EN EL AGUA** (dirigida a personas mayores de 65 años abonadas o empadronadas en el Valle. Si quedaran plazas libres, podrán participar aquellas personas menores de 65 años y abonadas que requieran este tipo de actividad). L-X de 10.00 a 10.45 horas y de 10.45 a 11.30 horas. **NUEVO GRUPO 2º cuatrimestre:** L-X de 11.30 a 12.15 horas.
Cuota / cuatrimestre: 72€



2º cuatrimestre



ACTIVIDADES DEL PROGRAMA DEPORTIVO

ACTIVIDADES INFANTILES (SECO)

- **ESCUELA GIMNASIA RÍTMICA** (a partir de 6 años) - Grupos establecidos en función de edades y niveles. M-J a partir de las 16.45 horas y Viernes a partir de las 16,45 horas. Polideportivo.
*Cuota / cuatrimestre: EMP. 2 h. 58,5€ – NO EMP. 2 h. 116,5€
EMP. 1 h. 29€ – NO EMP. 1 h. 58€. Competición EMP. 72,5€ – NO EMP. 145€*
- **ESCUELA KARATE** (a partir de 6 años) - Grupos establecidos en función de edades y niveles. L-X a partir de las 17.30 horas. Polideportivo.
Cuota / cuatrimestre: EMP. 58,5€ – NO EMP. 116,5€
- **ESCUELA PELOTA MANO** (a partir de 7 años) - Grupos establecidos en función de edades y niveles. Martes y jueves a partir de las 17.00 horas. Polideportivo.
Cuota / cuatrimestre: EMP. 58,5€ – NO EMP. 116,5€
- **ESCUELA TENIS INFANTIL** (a partir de 6 años) - Grupos establecidos en función de edades y niveles con grupos de dos sesiones semanales de 60 minutos (L-X o M-J tarde) o grupos de una sesión semanal de 90 minutos (viernes tarde y sábado mañana). Polideportivo.
*Cuota / cuatrimestre: EMP. 2 h. 77,5€ – NO EMP. 2 h. 180€
EMP. 90 minutos 58,5€ – NO EMP. 90 minutos 160€*
- **ESCUELA DE ESCALADA** (para niños/as nacidos/as antes del 1 de enero de 2020) - Grupos establecidos en función de edades y niveles. Lunes y miércoles a partir de las 17.00 horas. Castellano y euskera. La actividad se realiza a través del Club Aranguren Mendi Taldea (AMT). Polideportivo.
Cuota: a consultar con el Club
- **JUMPING** (a partir de 6 años) - Lunes 16.45-17.30 h. Polideportivo.
Cuota / cuatrimestre: EMP. 29€ – NO EMP. 58€
- **MULTIDEPORTE** (entre 4 y 6 años) - M-J 17.15 a 18.00 horas (euskera) y M-J 18.00 a 18.45 horas (castellano). Polideportivo.
Cuota / cuatrimestre: EMP. 44€ – NO EMP. 87,5€
- **PATINAJE** (a partir de 7 años) - X-V de 18.00 a 19.00 horas. Polideportivo.
Cuota / cuatrimestre: EMP. 58,5€ – NO EMP. 116,5€



2º cuatrimestre



ACTIVIDADES DEL PROGRAMA DEPORTIVO

ACTIVIDADES PARA JÓVENES Y PERSONAS ADULTAS (SECO) – A PARTIR DE 15 AÑOS

- **ENTRENAMIENTO METABÓLICO** - M-J de 19.00 a 20.00 horas y de 20.00 a 21.00 horas. Polideportivo.
Cuota / cuatrimestre: EMP. 87€ – NO EMP. 115€
- **GAP** - M-J de 18.00 a 19.00 horas. Polideportivo.
Cuota / cuatrimestre: EMP. 87€ – NO EMP. 115€
- **GIMNASIA DE MANTENIMIENTO** - L-X-V 9.30 a 10.30 horas y M-J 17.00 a 18.00 horas. Polideportivo. M-J 20.00 a 21.00 horas. Tajonar (pueblo).
Cuota / cuatrimestre: EMP. 3 h. 98€ – NO EMP. 3 h. 169€
EMP. 2 h. 87€ – NO EMP. 2 h. 115€
- **PÁDEL** - Grupos de diferentes niveles (de iniciación a perfeccionamiento), en distintos horarios (mañanas, mediodías y tardes) y de una hora / semana. Polideportivo.
Cuota / cuatrimestre: EMP. 126€ – NO EMP. 192€
- **HIPOPILATES** - L-X 9.00 a 10.00 horas. Edificio Impulsa Deporte (antiguo FOREM).
Cuota / cuatrimestre: EMP. 126€ – NO EMP. 192€
- **PILATES** - Grupos de diferentes niveles distribuidos de lunes a jueves (L-X o M-J) en horarios de mañana y tarde. Edificio Impulsa Deporte (antiguo FOREM).
Cuota / cuatrimestre: EMP. 126€ – NO EMP. 192€
- **PROGRAMA FITNES** - 18 horas de diferentes actividades distribuidas de lunes a viernes en horario de mañana y tarde: Zumba, Cardio HIIT, Aerobic-Step, Body Tonic, GAP+CORE, etc. Polideportivo. Elegir entre "solo mañanas", "solo tardes" o "mañanas + tardes".
Cuota / cuat.: Solo mañanas EMP. 87€ – NO EMP. 115€. Solo tardes EMP. 98 € – NO EMP. 169 €. Mañanas + tardes EMP. 126 € – NO EMP. 192 €
- **TAICHI** - L-X de 20.00 a 21.15 horas. Casa de Cultura.
Cuota / cuatrimestre: EMP. 98€ – NO EMP. 169€
- **TENIS** - Grupos de diferentes niveles (de iniciación a perfeccionamiento) distribuidos en dos sesiones semanales (60 min., L-X o M-J) o una sesión semanal (90 min., viernes). Polideportivo.
Cuota / cuatrimestre: EMP. 2 h. 133€ – NO EMP. 2 h. 233,5€
EMP. 90 minutos 100€ – NO EMP. 90 minutos 175€
- **YOGA** - Grupos de un día a la semana o dos días a la semana en horario de mañana (Casa de Cultura) y tarde (Colegio San Pedro y Zolina pueblo -> grupo en euskera.)
Cuota / cuatrimestre: EMP. 1 sesión 57,5€ – NO EMP. 1 sesión 101,5€
EMP. 2 sesiones 115€ – NO EMP. 2 sesiones 203€



2º cuatrimestre



ACTIVIDADES DEL PROGRAMA DEPORTIVO

ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES (SECO) – A PARTIR DE 65 AÑOS

- **GIMNASIA DE MANTENIMIENTO 3ª EDAD** - M-J de 11.30 a 12.30 horas y de 12.30 a 13.30 horas. Polideportivo.
Cuota / cuatrimestre: EMP. 31€ – NO EMP. 76€
- **PILATES 3ª EDAD**- L-X de 10.00 a 11.00 horas y M-J de 10.00 a 11.00 horas. Edificio Impulsa Deporte (antiguo FOREM).
Cuota / cuatrimestre: EMP. 126€ – NO EMP. 192€
- **ESPALDA SANA 3ª EDAD** - L-X 11.30 a 12.30 horas (si quedan plazas libres, podrán inscribirse personas menores de 65 años que necesiten esta actividad). Casa de Cultura.
Cuota / cuatrimestre: EMP. 126€ – NO EMP. 192€



Más información

Consulta en este QR todas las actividades con sus grupos y horarios.



2º cuatrimestre

CALENDARIO 2º CUATRIMESTRE

CALENDARIO PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL UDAL KIROL JARDUEREN EGUTEGIA CURSO 2024-2025 IKASTURTEA

FEBRERO - OTSAILA

L/Ai	M/Ar	X/Az	J/Og	V/Or	S/L	D/I
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

MARZO - MARTXOA

L/Ai	M/Ar	X/Az	J/Og	V/Or	S/L	D/I
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ABRIL - APIRILA

L/Ai	M/Ar	X/Az	J/Og	V/Or	S/L	D/I
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

MAYO - MAIATZA

L/Ai	M/Ar	X/Az	J/Og	V/Or	S/L	D/I
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Inicio 2º cuatrimestre - 10 de febrero de 2025 /

2. lauhilekoaren hasiera - 2025eko otsailaren 10a

x FIN CURSO: 31 mayo 2025/KURTSOAREN AMAIERA: 2025eko maiatzaren 31

x NO LECTIVOS / EZ ESKOLAKOAK

