

CONCELLO DE BAIONA CONCELLERÍA DE DEPORTES E ACTIVIDADES MARÍTIMAS



OFERTA DEPORTIVA

CURSO
2023/2024



ACTIVIDADES EN SALA E XIMNASIO • de 15 ANOS



CENTROS DE ENSINO 4 a 14 ANOS



CONVENIOS CON CLUBES LOCAIS • 4 de ANOS

INSCRÍBETE XA! MATRÍCULAS ABERTAS!



TARIFAS

INDIVIDUAL	UNIDADE FAMILIAR Pavillón + Deporte Escolar	PENSIONISTAS
MATRÍCULAS (Altas Novas)		
20 €	20 €	20 €
ABONO ANUAL		
100 €	200 €	50 €
CURSO ESCOLAR (Outubro - Maio)		
75 €	150 €	35 €
CUATRIMESTRE (Meses Continuos)		
37 €	75 €	20 €



ACCESO PAVILLÓN MUNICIPAL DE DEPORTES

PULSEIRA DE ACCESO	2,50 €
ACCESO PUNTUAL	4 €

PISTA DE PÁDEL (90 min)

ABONADOS	12 €
NON ABONADOS	16 €

RESERVAS. 986 35 65 58 | deportes@baiona.gal



INFO

INSCRIPCIONS

As matrículas deberán formalizarse no Pavillón Municipal de Deportes en horario de:

LUNS A VENRES 9.00 h a 14.00 h / 16.00 h a 20.00 h

DEPORTE ESCOLAR

O pago realizarase a través do TPV (tarxetas bancarias) no Pavillón Municipal ou facendo transferencia nun dos números de conta do Concello de Baiona. Despois facer chegar o mesmo o Pavillón Municipal presencialmente ou a través do email deportes@baiona.gal. Números de conta dos bancos de Baiona:

ABANCA ES06 2080 5015 6030 4001 1550

LA CAIXA ES20 2100 1821 6802 0000 0539

BBVA ES11 0182 5355 8100 0000 3164

SABADELL ES44 0082 2308 6900 0100 1208

SANTANDER ES08 0049 4368 962 1000 0683

BANCO PASTOR ES33 0238 8335 1606 6000 0173

BAIXAS E DEVOLUCIÓNS

As cantidades esixidas nas tarifas serán irreducibles por períodos naturais de tempo, é dicir, que non son rateables, aínda que a inscrición na actividade correspondente se produza unha vez iniciado o curso escolar. Unha vez efectuado o ingreso, non haberá devolución de todo ou parte do importe, para desestímulo do titular na actividade deportiva correspondente. Unicamente procederá á devolución do importe correspondente cando por causas imputables á administración non se preste o servizo ou non se realice a actividade. O número de socio é persoal e intransferible.

SEGURO DE ACCIDENTES

Aqueles usuarios que queiran ou desexen ter seguro de accidentes coas coberturas que decidan, deberán tramitar dita opción nas oficinas do Pavillón, pagando o custe do mesmo a maiores das actividades. Este seguro de accidentes formalizarase antes de tramitarse o pago da alta no Pavillón Municipal. Todos os usuarios teñen un seguro de R.C. que non terá custe algún xa que é propio do Concello de Baiona.

ORDENANZA

Os prezos públicos aplicaranse segundo a seguinte ordenanza.

1º PENSIONISTAS. Os maiores de 65 anos cumpridos, e aqueles que foron recoñecidos pola seguridade social/INSS ou Consellería correspondente da Xunta de Galicia, como consecuencia do recoñecemento dunha incapacidade laboral permanente.

2º UNIDADE FAMILIAR. Aquela formada polos pais ou tutores e os fillos ata 25 anos de idade. A estes efectos deberá acreditarse a unidade familiar coa presentación do libro de familia e certificado de convivencia.

3º Corresponderá aos técnicos deportivos municipais, determinar a idade mínima dos alumnos para acceder ás escolas municipais.

4º En atención á importancia que as condicións físicas teñen no labor desenvolto polas membros dos Corpos e Forzas da Seguridade do Estado, funcionarios do corpo de policía de Baiona e traballadores do Grupo Profesional de Emerxencias da Mancomunidade do Val Miñor, estes colectivos terán dereito a unha bonificación do 50 % na tarifa anual, ou de curso escolar prevista para os abonados 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 esta exención deberá solicitarse no Rexistro do Concello, achegando fotocopia compulsada da acta de nomeamento como membro do Instituto Armado, no caso da Garda Civil.



1. PABELLÓN MUNICIPAL



A PARTIR DE 15 ANOS

ACTIVIDADES EN SALA 45 MIN.

FITNESS

Luns + Mércores 19.00 h / Venres 8.15 h

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

PILATES

Luns + Mércores 8.45 h e 19.45 h
Martes + Xoves 18.30 h / Venres 9.00 h

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

XIMNASIA DE MANTENEMENTO

Luns + Mércores 9.30 h

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

BODY PUMP

Martes + Xoves 9.00 h / Venres 20.00 h

Programa de adestramento físico que combina o aeróbico con traballo muscular, mediante a realización de exercicios de levantamento de pesos.

ZUMBA

Luns + Mércores 10.15 h e 20.45 h / Martes + Xoves 10.30 h e 21.00 h

Baile e disciplina fitness de orixe colombiana, enfocado a mantelo corpo saudable e a desenvolver, fortalecer e dar flexibilidade ao corpo mediante o baile, cunha serie de rutinas aeróbicas.

IOGA

Martes + Xoves 9.00 h e 19.15 h

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

XIMNASIA TERAPÉUTICA

Martes + Xoves 9.45 h e 20.00 h

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

MUSCULACIÓN

Martes + Xoves 21.00 h / Venres 18.30 h

Disciplina na que os obxectivos son o desenvolvemento dos músculos, gañar masa muscular, perda de peso ou simplemente como complemento para todo tipo de deportes.

CALISTENIA

Luns + Mércores 21.15 h

Disciplina baseada no adestramento co propio peso corporal, mellorando a forza, a resistencia e a coordinación.

MARCHA NÓRDICA **NOVO!**

Venres 10.15 h

Exercicio aeróbico integral que consiste en camiñar cuns bastóns especiais. Traballamos todo o corpo e axuda a mellorar a resistencia, forza, flexibilidade, coordinación e equilibrio entre outros.

ACTIVIDADES EN GIMNASIO 30 MIN.

GAP

Luns + Mércores 8.15 h e 20.15 h / Martes + Xoves 10.30 h

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 testar zonas do corpo que moitas veces son as máis afectadas pola vida sedentaria.

CORE

Luns + Mércores 9.45 h e 19.45 h / Venres 20.45 h

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

SPINNING (45 min)

Luns + Mércores 10.15 h / Martes + Xoves 20.15 h

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

TRX

Martes + Xoves 19.15 h / Venres 9.45 h

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 ancoraxes. Melloras en flexibilidade, forza, estabilidade e equilibrio.

CROSSFIT

Martes + Xoves 19.45 h

É un programa de adestramento onde se realizan sesións de alta intensidade e curta duración. Este programa baséase nas 10 capacidades físicas máis recoñecidas como resistencia cardiorrespiratoria, resistencia muscular, forza, flexibilidade, potencia, velocidade, coordinación, axilidade, equilibrio e precisión.

CIRCUIT TRAINING

Martes + Xoves 8.15 h

Adestramento en circuito cunha serie de exercicios diversos distribuídos en diferentes estacións, con pausas mínimas entre eles, facendo varias series do mesmo circuito. Adestramento moi completo que mellora a velocidade e a resistencia muscular.

STRETCHING

Luns + Mércores 21.30 h

Programa específico de estiramientos musculares destinado a recuperación e elongación.

RUNNING

Luns + Mércores 20.30 h

Saídas a correr con monitor, destinadas a fomentar e familiarizarse na carreira continua, cun programa adaptado aos seus participantes, mellorando aqueles aspectos que cada un necesite.

HIPOPRESIVOS

Martes + Xoves 21.45 h

Disciplina centrada na zona abdominal, co fin de reducir e reforzar o chan pélvico mediante apnea, aportando múltiples beneficios.

FICHAS E ADESTRADOR PERSOAL

Venres 18.30 h

Adestramento persoal. A consultar (4 horas x semana).

NORMAS DE USO // 1. Uso da toalla e roupa deportiva nas actividades e no ximnasio. 2. Recoller o material despois do seu uso. 3. A inscrición nas actividades será presencial e non a través de terceiras persoas.

2. OFERTA ESCOLAR

DE 4 A 14 ANOS

	ACTIVIDADE	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES
CENTROS DE ENSINO	FÚTBOL SALA [5 a 12 anos]	GOVATERREÑA - 16.00 h	BELESAR - 17.00 h	FONTES - 16.00 h	SABARÍS - 17.00 h
	BALONCESTO [5 a 12 anos]	GOVATERREÑA - 17.00 h	BELESAR - 16.00 h	FONTES - 17.00 h	SABARÍS - 16.00 h
	TENIS	SABARÍS 16.00 h - 4 a 7 anos 17.00 h - 8 a 12 anos	FONTES 16.00 h - 4 a 7 anos 17.00 h - 8 a 12 anos	BELESAR 16.00 h - 4 a 7 anos 17.00 h - 8 a 12 anos	GOVATERREÑA 16.00 h - 4 a 7 anos 17.00 h - 8 a 12 anos
PAVILLÓN MUNICIPAL	PÁDEL	16.00 h - 4 a 7 anos / 17.00 h - 8 a 12 anos			
	PSICOMOTRICIDADE / MULTIDEPORTE [4 a 7 anos]	SALA MULTIUSOS - 18.00 h	*	SALA MULTIUSOS - 18.00 h	*
	FITNESS INICIACIÓN [10 a 14 anos]	*	SALA MULTIUSOS - 16.30 h	*	SALA MULTIUSOS - 16.30 h
	MUSCULACIÓN INIC. [10 a 14 anos]	*	SALA MULTIUSOS - 17.30 h	*	SALA MULTIUSOS - 17.30 h

1 ACTIVIDADE

18€ / CURSO ESCOLAR (OUTUBRO A MAIO)

2 ACTIVIDADES OU TODAS

30€ / CURSO ESCOLAR (OUTUBRO A MAIO)

DEPORTE ESCOLAR.

TENIS - FÚTBOL SALA - BALONCESTO - PSICOMOTRICIDADE - PÁDEL - FITNESS - MUSCULACIÓN

LIGAS ESCOLARES.

(Celebraranse no Pavillón Municipal unha vez o mes. Venres tarde + Domingos mañá)

FÚTBOL SALA. Venres 16.00 h a 18.00 h / **BALONCESTO.** Domingos 10.00 h a 12.00 h

REQUISITOS INSCRIPCIÓN.

PRAZAS LIMITADAS! Inscripcións x rigorosa orde de entrega de matrícula.

1. SOLICITUDE DE PRAZA. Pavillón Municipal de Luns a Venres 9.00 h a 14.00 h | 16.00 h a 20.00 h

2. PAGO DA MATRÍCULA. Pavillón Municipal de Luns a Venres 9.00 h a 14.00 h | 16.00 h a 20.00 h

IMPORTANTE!

- Poderán participar todos os nenos e nenas que estuden nos centros de ensino de Baiona e os que non o fagan (tendo estes que escoller o colexio de Baiona onde desexan realizar as actividades).
- Nas actividades sen rapaces dabondo para formar un grupo, agruparanse os mesmos nun mesmo centro de ensino.

NORMATIVA.

1. Durante o horario das Escolas Municipais, os pais ou titores non terán acceso ás actividades para non dificultar a organización e o desenvolvemento do ensino. Rógase non interferir durante as clases dos alumnos ou do profesorado. Para calquera 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 respectando os horarios establecidos e a instalación a utilizar, atendendo en todo momento ás indicacións do concello. Os usuarios, manterán limpa a instalación, respectando 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 bancadas, segundo o DECRETO 113/93, do 12 de maio, polo que se establece as normas de protección da saúde da poboación na promoción, venta e consumo dos produtos e tabaco (DOGA n2110).
5. Esixese 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 si mesmo ou cos demais, que provoque trastornos no bo funcionamento das actividades, causará baixa.



3. ESCOLAS DEPORTIVAS



DE 4 AOS

TENIS [+ de 5 anos]

CENTROS DE FONTES E COVATERREÑA

INICIACIÓN. Fontes. Martes 18 h a 19 h
Covaterreña. Xoves 18 h a 19 h

PERFECCIONAMENTO. Fontes. Martes 19 h a 20 h
Covaterreña. Xoves 19 h a 20 h

ADESTRAMENTO. Fontes. Martes 20 h a 21 h
Covaterreña. Xoves 20 h a 21 h

COMPETICIÓN 1. Fontes. Martes 21 h a 22 h
Covaterreña. Xoves 21 h a 22 h

PREZO. 1 día/mes 18 € | 2 días/mes 24 € | Desconto familiar 6€

INFO. Carlos García | 663 166 726 | teniscarlos@gmail.com

LOITA OLÍMPICA [+ de 5 anos]

COLEXIO PÚBLICO DE SABARÍS

INICIACIÓN (-12 ANOS). Luns + Mércores 16 h a 17 h

LOITA OLÍMPICA (+12 ANOS). Martes 16.30 h a 18 h + Mércores 17 h a 18.30 h

PAVILLÓN MUNICIPAL DE DEPORTES

INICIACIÓN (-11 ANOS). Luns 16 h a 17 h [De balde]

NINA. Martes + Xoves 11.30 h a 12.30 h

NINA (+12 ANOS). Martes 16 h a 17 h

COMBAT GIRL. Mércores 11 h a 12 h

PREZO. 20€/mes | 2º membro 10€/mes

INFO. Juan López | 664 223 317 | montepez@yahoo.es

ATLETISMO [5 a 16 anos]

XIMNASIO COLEXIO COVATERREÑA

GRUPO 1. Luns + Mércores 18 h a 19 h

GRUPO 2. Luns + Mércores 19 h a 20 h

Possibilidade de grupos adultos en outros horarios

PREZO. 25€/mes + Matrícula 30€ (alumnos novos)

Opción equipaxe 35€ (chándal + camiseta)

INFO. Carlos Barroso | 647 551 186 | cbarrosoga@gmail.com

Ana Sánchez | 615 130 926 | escuelaclerunningbaiona@hotmail.com

BALONCESTO [+ 4 anos]

PAVILLÓN DE DEPORTES

BABY BASKET (4 a 7 ANOS). Martes + Xoves 17.30 h a 18.30 h

BASKET CANTERA (7 a 16 ANOS). Martes + Xoves + Venres 18.30 h a 20 h

INFO. David | 676 168 987 | www.clubbaloncestobaiona.com

clubbaloncestobaiona@clubbaloncestobaiona.com

BÁDMINTON [+ 6 anos]

PAVILLÓN DE DEPORTES

INICIACIÓN Y PERFECCIONAMENTO. Martes de 16.30 h a 18 h

PREZO. 24 €/mes | Oto. 10% 2º membro | Oto. 20% 3º membro

Grupos para adultos. Mesmo horario e prezo.

INFO. Jesús Gómez | 636 047 905 | clubescolaresalvia.bad@gmail.com

XADREZ [Todas as idades]

BIBLIOTECA MUNICIPAL AULA

HORARIO. Sábados. 11 h a 13 h

PREZO. 15€/mes

INFO. Guillermo Penas | 676 928 007 | xadrezbaiona2020@gmail.com

TIRO CON ARCO

IES PRIMEIRO DE MARZO

HORARIO. Mércores 20 h a 22 h / Domingo 10 h a 13 h

PREZO. 1º ano 150€/ano | Posteriores 100€/ano

INFO. Club Deportivo Baiona | Jose | 635 357 789 | baionac@outlook.es

FÚTBOL AMERICANO [+16 anos]

CAMPO DE FÚTBOL DO "ARAL"

SENIOR (+16 ANOS). Luns + Mércores. 21 h a 23 h // Sábados 11 h a 13 h

PREZO. 300€ en total (Pago en 1 ou 2 cotas)

INFO. Baiona Conquerors American Football (Álvaro)

607 943 738 | conquerorsbaiona@gmail.com | @baionaconquerors

PATINAXE [+ 4 anos]

PAVILLÓN DE DEPORTES

INICIACIÓN. Luns + Mércores 15.45 h

PERFECCIONAMENTO. Luns + Mércores 16.30 h

PREZO. 15€/mes | Matrícula 35€ (Alumnos novos)

Licencia Federativa 25€ (Alumnos antigos)

Desconto 2º membro 11€/mes

INFO. Jennifer López | 658 667 500 | clubpatinajebaiona@hotmail.com

JUDO [+ 5 anos]

PAVILLÓN DE DEPORTES

5 A 8 ANOS. Mércores + Venres 15.50 h a 16.40 h

+ DE 9 ANOS. Mércores + Venres 16.50 h a 17.40 h

PREZO. De balde

INFO. Carlos Garabatos | 649 428 039 | carbatos@gmail.com

TENIS DE MESA [6 a 16 anos]

HORARIO. Xoves 16.15 h a 17.30 h

MONITORA. Viktoriya Lebedeva

(Adestradora e xogadora de División de Honra Feminina)

PREZO. 20€/mes

INFO. AD Vincios | Vicente Pintos | 619 285 091 | gondomartm@gmail.com

STAND UP PADDLE + WINDSURF [+ 12 anos]

SHAFIRE NAUTIC CLUB (PRAIA LADEIRA)

WINDSURF. Venres 15.30 h a 18.30 h

PADDLE SURF. Sábado 10.30 h a 13.30 h

PREZO. 40€/mes [1 día x semana]

INFO. Jorge | 686 296 887 | info@shafirenautic.com

VELA LIXEIRA + CRUCEIRO

ESCOLA DE VELA DO M.R.C.Y.B.

NEVOS. Sábado mañá 10 h a 14 h | 15.30 h a 19.30 h | Domingo 10 h a 14 h

ADULTOS. Sábado mañá 10 h a 14 h | 15.30 h a 19.30 h

Venres 15.30 h a 19.30 h | Domingo 10 h a 14 h

PREZO. Nevos. 45€/mes + licencia federativa (min. 8 alumnos)

Adultos. 75€/mes + licencia federativa (min. 5 alumnos)

INFO. Carlos Hernández | Roi Alonso | 615 999 718

986 38 50 00 | direcciondeportiva@mrclb.com

ADN RIAS BAIXAS [+ 12 anos]

KITESURF. Bautismo (8 h) Individual 125€ / Grupo 95€

Curso completo Individual 375€ / Grupo 275€

WINGFOIL. Bautismo (2 h) 90 €

Curso completo (8 h) 240 €

E-FOIL. 2 h / 100€ (Correcciones por walkietalkie)

* Socios de ADN Rias Baixas 20 % de desconto

INFO. 644 047 298

FÚTBOL

INSTALACIÓN DO ERIZANA C.F.

CHUPETES. Martes + Xoves 17 h a 18 h

PREBENXAMINS. Luns + Mércores 17.30 a 19 h

BENXAMINS. Luns + Mércores 17.30 a 19 h

ALEVINS. Martes + Xoves 17.30 a 19 h

INFANTÍS. Luns + Mércores 19 h a 20.30 h // Venres 17.30 h a 19 h

CADETES. Martes + Xoves + Venres 19 h a 20.30 h

XUVENÍS. Luns + Mércores 20.30 h a 22 h // Venres 20 h a 21.30 h

PORTEIROS. Martes 18 h

PREZO. 22€/mes + Cota socio 50€

INFO. 629 616 301

FÚTBOL SALA [+ 4 anos]

XABARINS (2018-19).

PREBENXAMINS (2016-17).

BENXAMINS (2014-15).

Pavillón. Luns e Mércores 17.30 h

Pavillón. Luns e Mércores 18.30 h

Covaterreña. Mércores 18 h

Pavillón. Venres 17.30 h

Covaterreña. Luns 18 h e Mércores 19 h

Pavillón. Mércores 20 h

Sabarís. Venres 19.45 h

Sabarís. Martes 19.30 h

Pavillón. Xoves 20 h

Sabarís. Venres 18.15 h

Covaterreña. Luns 19.30 h

Sabarís. Xoves 19.30 h

Sabarís. Mércores 20 h

Covaterreña. Venres 21 h

PREZO. 210€/Tempada (Setembro a Xullo) | 21€/mes

Inclúe carné socio familiar + equipación de adestramento

INFO. Daniel Álvarez | 617 902 730 | baifutsal1996@gmail.com