

## **NORMATIVA DE LOS CURSOS:**

- 1.- La inscripción se realiza rellorando la hoja y entregándola en la Casa de Cultura (C/ Krutzeta Kalea, 5), por fax (946774005), o por email (gorliz@gorliz.net o kultura@gorliz.net).
- 2.- Si el nº de solicitudes dentro del plazo es mayor que el de plazas, l@s empadronad@s en Gorliz tienen preferencia.
- 3.- Si es necesario se hace sorteo: 1º, entre empadronad@s en Gorliz, 2º, empadronad@s en Plentzia y Lemoiz, y 3º, no empadronad@s.
- 4.- Los cobros son trimestrales y se realizan por recibo domiciliado. En tanto que no se curse la baja, se entiende que el/la cursillita sigue dad@ de alta
- 5.- Si el banco devuelve el recibo por causa del alumn@, éste/a ha de ingresar el importe en la cuenta del Ayuntamiento antes de fin de mes (si ocurre en la 1ª quincena) o antes del día 15 del siguiente mes (si ocurre en la 2ª quincena). De no hacerlo pasará a vía ejecutiva.
- 6.- **La BAJA** de un curso deberá notificarse antes del inicio del nuevo trimestre por escrito: firmando la ficha en la Casa de Cultura, por fax o e-mail. De no hacerlo así la baja no será tenida en cuenta a efectos de cobro.
- 7.- Si al realizar los cobros no consta la baja del trimestre, no será reintegrado el importe en ningún caso, salvo por fuerza mayor (enfermedad, intervención quirúrgica, accidente o situación similar grave del alumn@) y presentando el correspondiente justificante cuya fecha sera tenida en cuenta.
- 8.- Si se inscribe iniciado el curso, si hay plaza, podrá iniciar las clases y se le cobrará desde ese mes entero (si comienza entre el 1 y el 15) o desde la mitad de ese mes (si comienza entre el 16 y el 31).
- 9.- Si al inscribirse no hay plaza, queda en lista de espera. Si surge plaza, se llama a quien esté 1º. Se le cobra desde ese mes entero (si comienza del 1 al 15) o desde la mitad (si comienza del 16 al 31).
- 10.- En clase se repartirá el calendario del trimestre. Los cursos de cultura son de 10 ó 20 clases por trimestre dependiendo de si se realizan uno ó dos días semanales.
- 11.- Por causas de interés público, el Ayuntamiento se reserva la facultad de modificar cualquier aspecto relacionado con los cursos, sin que por ello tenga que compensar o indemnizar.
- 12.- El Ayuntamiento actualizará los precios de 2018 mediante las Ordenanzas fiscales municipales.
- 13.- Si tras la 1ª clase no se comunica a la Kultur Etxea la intención de no seguir, se entiende que se va a asistir al curso.
- 14.- De cara al inicio del curso 2017-2018 los listados de cursillistas serán publicados la 5ª semana de setiembre en la web y en la Kultur Etxea, siendo por esta vía la comunicación de la admisión.
- 15.- Los descuentos son los que figuran a continuación. No hay descuento por ir a menos clases. Si a un curso de 2 días semanales solo se puede ir un día no se cobra menos. Ni porque se falte a clase.

### **DESCUENTOS: No son acumulables. Se aplica el de mayor cuantía:**

- **FAMILIA NUMEROSA:** 15%. Indicar en la ficha de inscripción y presentar copia de carnet
- **GAZTE TXARTELA:** 10%. Indicar en la ficha de inscripción y presentar copia de carnet
- **Empadronados/as en Gorliz entre 15-25 AÑOS** en el año en vigor: 50%
- **de 65 años en adelante empadronados/as en Gorliz** : 10%
- Pensionista por **discapacidad empadronados/as en Gorliz** : 10%
- **Empadronad@s en Gorliz DESEMPLEAD@S:** 50%. Presentar el **“Certificado de periodos de inscripción” en los 7 primeros días de cada trimestre** (octubre, enero y abril) para que se haga efectivo

Gorlizko Kultur Etxea. Krutzeta kalea, 5 48630 Gorliz ☎946774000 Fax: 946774005

www.gorliz.net email:gorliz@gorliz.net

# CURSOS

## 2018

# DEPORTE

## CURSOS DEPORTIVOS para PERSONAS ADULTAS

BAILES DE SALON	
Contenidos	Bailes varios
<b>NIVEL MEDIO</b> Día / Hora	Viernes: 18:30 - 20:00
<b>INICIACIÓN</b> Día / Hora	Viernes: 20:00 - 21:30
<b>AVANZADO</b> Día / Hora	Martes: 18:30 - 20:00 / 20:00 - 21:30
Precio:	49,50 € / trimestre    Empadronados/as (Gorliz / Plentzia / Lemoiz): 45 €
GIMNASIA ESPECIAL PARA PERSONAS ADULTAS	
Contenidos	Ejercicios de movilidad corporal.
Día / Hora	Martes y Jueves 11:00 – 12:00
Precio	49,50 € / trimestre    Empadronados/as (Gorliz / Plentzia / Lemoiz): 45 €
HIPOPRESIVOS	
Contenidos	Trabajo del suelo pélvico.
Día / Hora	Martes y Jueves 14:00 - 14:30
Precio	66 € / trimestre    Empadronados/as (Gorliz / Plentzia / Lemoiz): 60 €
COMBO	PILATES + HIPOPRESIVO: 2 días: 105 €    Empadronados/as (Gorliz / Plentzia / Lemoiz): 95 €
PADEL INICIACIÓN (NIVEL I)	
Contenidos	Técnicas básicas del pádel.
Día / Hora	2 días: lunes-miércoles 19:00 - 20:00 // 1 día: Viernes 17:00 - 18:00 // Sábados 11:00 - 12:00
Precio trimestre	2 días: 88 € / Viernes o sábado: 44 € Empadronad@ (Gorliz/Plentzia/Lemoiz): 80 €/40€
PADEL AVANZA (NIVEL II)	
Contenidos	y movimientos del pádel.
Día / Hora	Viernes 18:00-19:00 / Sábados 12:00-13:00
Precio:	Viernes o sábado: 44 € / trimestre    Empadronad@ (Gorliz/Plentzia/Lemoiz): 40€
PADEL PERFECCIONAMIENTO (NIVEL III)	
Contenidos	Perfeccionamiento de la técnica y movimientos del pádel
Día / Hora	2 días: Martes-jueves 11:00-12:00 // 1 día: Viernes 19:00-20:00
Precio trimestre	2 días: 88 € / Viernes o sábado: 44 € Empadronad@s (Gorliz/Plentzia/Lemoiz): 80 € /40 €
PADEL PERFECCIONAMIENTO GRUPO REDUCIDO(NIVEL III)	
Contenidos	Perfeccionamiento de la técnica y movimientos del pádel
Día / Hora	2 días: Martes-jueves 19:00-20:00
Precio:	2 días: 132 € / trimestre    Empadronad@s (Gorliz/Plentzia/Lemoiz): 120 €
PADEL TECNIFICACION (NIVEL I)	
Contenidos	Perfeccionamiento de la técnica y movimientos del pádel
Día / Hora	1 días: Lunes o miércoles 20:00-21:00 o viernes 12:00-13:00
Precio:	1 días: 66€/ trimestre    Empadronad@s (Gorliz/Plentzia/Lemoiz): 60 €
PATINAJE INICIACIÓN	
Contenidos	Técnica del patinaje en línea
Día / Hora	Sábados 10:00-11:00
Precio:	55 € / trimestre    Empadronados/as (Gorliz / Plentzia / Lemoiz): 50 €
PILATES	
Contenidos	Entrenamiento físico-mental. Une fuerza muscular, control mental, respiración y relajación
Día / Hora	2 días: Lu-Mi: 10:30-11:30 / Mar-Jue: 14:30-15:30 / 18:30-19:30 / 19:30- 20:30 / 20:30 - 21:30
Precio trimestre	2 días: 66 € Empadronados/as: 60 €
COMBO	PILATES+HIPOPRESIVO: 2 días: 105 €    Empadronados/as (Gorliz / Plentzia / Lemoiz): 95 €
SPINNING	
Contenidos	Combinación de ejercicios de bicicleta estática con música
Día / Hora	2 días: Lunes-Miércoles 9:30-10:15/14:00-14:45/18:15-19:00/20:30-21:15

	1 día: Viernes: 18:15-19:00
Precio trimestre	1 día: 44€ / 2 días: 88 € / 3 días: 115,50€ Empadronados/as (Gorliz / Plentzia / Lemoiz): 40€ / 80€ / 105€
Combo	SPINNING + TOTAL GYM: 2 días: 110€/un día:55€ Empadronados: 100€/50€
<b>TOTAL GYM</b>	
Contenidos	Entrenamiento muscular mediante distintos tipos de disciplinas
Día / Hora	2 días: Lunes y Miércoles: 19:00-19:30
Precio trimestre	2 días: 44 € Empadronados/as (Gorliz / Plentzia / Lemoiz): 40 €
<b>YOGA</b>	
Contenidos	Técnicas de respiración y meditación (Se recomienda llevar manta o toalla).
Día / Hora	Lunes-Miércoles 10:30-12:00/18:30-20.00/20:00-21:30
Precio	75 € / trimestre Empadronados/as (Gorliz / Plentzia / Lemoiz): 72 €
<b>ZOOMBA</b>	
Contenidos	Danza latina que combina entrenamiento de resistencia
Día / Hora	Lunes y Miércoles 19:30-20:30/ Mar-Jue15:30-16:30 / Viernes: 19:15-20:15
Precio (trim.)	2 días: 66€/Viernes: 33€/1 día Empadronad@s (Gorliz/Plentzia/Lemoiz): 60€/30€
COMBO	ZOOMBA + TOTAL GYM: 2 días 100€ trimestre. Empadronados/as 90€
<b>EMAKUME RUNNING TALDEA</b>	
Contenidos	Aprendizaje y mejora de la técnica de carrera.
Día y Hora	Lunes y / o miércoles: 20:00-21:00
Precio (trim.)	1 día: 33€ / trimestre //2 días: 66€ // Empadronadas: 30€ /60€

## CURSOS DEPORTIVOS INFANTILES Y JUVENILES

<b>PADEL TXIKI ( 9-14 años)</b>	
Contenidos	Técnicas básicas para niños/as
Día / Hora	Lunes-miércoles /18:00-19:00 Sábado 10:00-11:00
Precio (trim.)	2 días: 88 € Sábados: 44€ Empadronados/as (Gorliz / Plentzia / Lemoiz): 80€ / 40€
<b>PATINAJE ( 5 - 12 años)</b>	
Contenidos	Técnica del patinaje en línea
Día / Hora	Sábados 11:00 - 12:00
Precio	55 € / trimestre Empadronados/as (Gorliz / Plentzia / Lemoiz): 50 €
<b>PATINAJE FAMILIAR AVANZADO</b>	
Contenidos	Técnica del patinaje en línea
Día / Hora	Sábados: 12:00-13:00
Precio	55 € / trimestre Empadronados/as (Gorliz / Plentzia / Lemoiz): 50 €