

CURSOS DEPORTIVOS INFANTILES Y JUVENILES



ACTIVIDADES PARA NIÑOS

PADEL TXIKI (9-14 años)	
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€
PATINAJE (5 - 12 años)	
Contenidos	Técnica del patinaje en línea
Día / Hora	Sábados 11:00 - 12:00
Precio	55€ / trimestre Empadronados/as (Gorliz / Plentzia / Lemoiz): 50€
YOGA TXIKI (6-14 años)	
Contenidos	Técnicas de meditación y actividad física adaptadas para niños/as
Día / Hora	Viernes 17:45-18:30
Precio (trim.)	25€ Empadronados/as (Gorliz / Plentzia / Lemoiz): 24€



ACTIVIDADES PARA FAMILIAS

PATINAJE FAMILIAR AVANZADO	
Contenidos	Técnica del patinaje en línea
Día / Hora	Sábados: 12:00-13:00
Precio	55 € / trimestre Empadronados/as (Gorliz / Plentzia / Lemoiz): 50 €

NORMATIVA DE LOS CURSOS:

- 1.- La inscripción se realiza rellenando 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 cursillista 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 sea 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 2017 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 2016-2017 los listados de cursillistas serán publicados la 4ª 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





+Gorliz
KULTUR ETXEA
CASA DE CULTURA







CURSOS 2018-2019 DEPORTE

CURSOS DEPORTIVOS para PERSONAS ADULTAS



ACTIVIDADES PARA MAYORES

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€
WALKING SENIOR +60 	
Contenidos	Actividad cardiovascular, de fuerza, resistencia y sociabilización.
Día / Hora	Martes y Jueves 12:00 - 13:00
Precio	49,50€ / trimestre Empadronados/as (Gorliz / Plentzia / Lemoiz): 45€
COMBO	GIMNASIA + W. SENIOR: 2 días: 80€ Empadronados/as (Gorliz / Plentzia / Lemoiz): 72€

ACTIVIDADES CUERPO Y MENTE





STRECHING & HIPOPRESIVOS 	
Contenidos	Trabajo de flexibilidad, elasticidad y 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 €
PILATES 	
Contenidos	Entrenamiento físico-mental. Una fuerza muscular, control mental, respiración y relajación
Día / Hora	2 días: Mar-Jue: 9:45-10:45 / 14:30-15:30 / 18:00-19:00 / 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€
YOGA 	
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 y Viernes 10:30-12:00
Precio	2 días: 75€ o Viernes: 37,5€ / trimestre Empadronad@s (Gorliz / Plentzia / Lemoiz): 72€ 2 días o 36€ los Viernes
TAI CHI 	
Contenidos	Disciplina oriental que combina técnicas posturales saludables y las artes marciales
Día / Hora	Martes-Jueves 11:00 -12:00
Precio	2 días: 75€ / trimestre Empadronad@s (Gorliz / Plentzia / Lemoiz): 72€ 2 días

ACTIVIDADES COREOGRAFIADAS Y DE BAILE

BAILES DE SALON 	
Contenidos	Bailes varios
Día / Hora	Viernes: 20:00 - 21:30 INICIACIÓN
Día / Hora	Viernes: 18:30 - 20:00 NIVEL MEDIO
Día / Hora	Martes: 18:30 - 20:00 / 20:00 - 21:30 AVANZADO
Precio:	49,50€ / trimestre Empadronados/as (Gorliz / Plentzia / Lemoiz): 45€
ZOOMBA 	
Contenidos	Danza latina que combina entrenamiento de resistencia
Día / Hora	Lunes y Miércoles 19:30-20:30/ 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€



ACTIVIDADES CARDIOSALUDABLES

SPINNING		
Contenidos	Combinación de ejercicios de bicicleta estática con música	
Día / Hora	2 días: Lunes-Miércoles 14:00-14:45/18:15-19:00/20:30-21:15 Martes y Jueves 9:00-9:45	
	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€	
TOTAL GYM		
Contenidos	Entrenamiento muscular mediante distintos tipos de disciplinas	
Día y Hora	2 días: Lunes y Miércoles: 14:45-15:15 / 19:00-19:30	
Precio (trim.)	2 días: 44€ Empadronados/as (Gorliz / Plentzia / Lemoiz): 40€	
HIIT		
Contenidos	Actividad quemagrasa con entrenamiento de la capacidad cardiovascular.	
Día y Hora	2 días: Martes y Jueves: 19:00-19:30	
Precio (trim.)	2 días: 44€ Empadronados/as (Gorliz / Plentzia / Lemoiz): 40€	
EMAKUME RUNNING TALDEA		
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€	



ACTIVIDADES CON IMPLEMENTO PADEL

PADEL INICIACIÓN (NIVEL I)		I
Contenidos	Técnicas básicas del pádel.	
Día / Hora	2 días: Lunes y 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 PERFECCIONAMIENTO (NIVEL II)		II
Contenidos	Perfeccionamiento de la técnica y movimientos del pádel	
Día / Hora	2 días: Martes y Jueves 10:00-11:00 / 19:00-20:00 1 día: Viernes 18:00-19:00 / Sábados 12:00-13:00	
Precio trimestre	2 días: 88 € // Viernes o sábado: 44 € Empadronad@ (Gorliz/Plentzia/Lemoiz): 80€/40€	
PADEL AVANZADO (NIVEL III)		III
Contenidos	Técnicas avanzadas de pádel.	
Día / Hora	1 día: Viernes 19:00-20:00 / Sabados 13:00-14:00	
Precio trimestre	2 días: 88€ / Viernes o sábado: 44€ Empadronad@s (Gorliz/Plentzia/Lemoiz): 80€ /40€	
PADEL TECNIFICACIÓN GRUPO REDUCIDO (NIVEL IV)		IV
Contenidos	Perfeccionamiento de la técnica y movimientos del pádel	
Día / Hora	2 días: Martes-jueves 20:00-21:00 / 21:00-21:45 1 día: Lunes, Miercoles o Viernes 20:00-21:00 o Viernes 9:00-10:00	
Precio:	2 días: 133,50€/ trim. 1 día: 89€/trim. Empadronad@s (Gorliz/Plentzia/Lemoiz): 120€/80€	



ACTIVIDADES CON IMPLEMENTO PATINAJE

PATINAJE INICIACIÓN		I
Contenidos	Técnica del patinaje en línea	
Día / Hora	Sábados 10:00-11:00	
Precio:	55 € / trimestre Empadronados/as (Gorliz / Plentzia / Lemoiz): 50 €	