




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	Miercoles 17:30-18:15
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 hoja de inscripción se presenta en Kultur Etxea, o vía página web www.gorliz.eu –trámites on line-otros-instancia general. En caso de hacerlo por email o fax habrá que acudir también presencialmente cuando se le requiera para la confirmación de la solicitud.
- 2.- Si el nº de solicitudes dentro del plazo es mayor que el de plazas, las personas empadronadas en Gorliz tienen preferencia.
- 3.- Si es necesario se hace sorteo: 1º, entre las personas empadronadas en Gorliz. Después entre las empadronadas en Plentzia y Lemoiz, y por último entre las no empadronadas. *Si tras un sorteo queda alguien sin plaza y alguien con más de una plaza para la misma actividad, habrá de elegir una de ellas, para no estar ocupando más de una.*
- 4.- Los cobros son trimestrales y se realizan por recibo domiciliado. Mientras no se curse la baja, el o la cursillista sigue dado o dada 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 alumno o alumna) y presentando el correspondiente justificante cuya fecha será 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 en primer lugar. 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 son de 10 ó 20 clases por trimestre dependiendo de si se realizan uno ó dos días semanales. *Tras 3 faltas seguidas de asistencia a clase sin justificar (a profesorado o Kultur Etxea), la plaza podrá ser adjudicada a quien esté en primer lugar en lista de espera.*
- 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 2019 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.- Para el inicio del curso 2018-2019 los listados de cursillistas se publicaran la semana del 24 de setiembre en la web y en Kultur Etxea, siendo por esta vía la comunicación de la admisión.
- 15.- Los descuentos son los que figuran a continuación. No se descuenta por ir a menos clases. Si a un curso de 2 días semanales solo se puede ir un día no se cobra menos. Ni por faltar 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



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: 80€ o Viernes: 40€ / trimestre Empadronad@s (Gorliz / Plentzia / Lemoiz): 74€ 2 días o 37€ 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 I
Día / Hora	Viernes: 18:30 - 20:00	NIVEL MEDIO II
Día / Hora	Martes: 18:30 - 20:00 / 20:00 - 21:30	AVANZADO III
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: 120€ Empadronados/as (Gorliz / Plentzia / Lemoiz): 40€ / 80€ / 108€
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: 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	1 día: Viernes 17:00-18:00 // Sábados 11:00-12:00
Precio trimestre	Viernes o sábado: 44€ Empadronad@ (Gorliz/Plentzia/Lemoiz): /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	Viernes o sábado: 44€ Empadronad@s (Gorliz/Plentzia/Lemoiz): 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:178/ 133,50€/ trim. 1 día: 89€/trim. Empadronad@s (Gorliz/Plentzia/Lemoiz): 160/120€/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 €