

ESCOLAS DEPORTIVAS

OFERTA!
TODO INCLUIDO

PRACTICA!
DEPORTE PARA TODOS
TODO O ANO

2021
2022

OFERTA DEPORTIVA



PAVILLÓN MUNICIPAL

DEPORTE ESCOLAR



EXCMO. CONCELLO DE BAIONA



CONCELLERÍA DE DEPORTES E ACTIVIDADES MARÍTIMAS

1. PAVILLÓN MUNICIPAL DE DEPORTES [+ DE 15 ANOS]

XIMNASIO [30 MINUTOS]

GAP

LUNS + MÉRCORES 09.30 E 19.45 H. MARTES + XOVES 19.15 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.

CIRCUIT TRAINING

MARTES + XOVES 08.30 E 20.15 H. VENRES 09.45 H.

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

CORE

LUNS + MÉRCORES 10 E 19.15 H. MARTES + XOVES 19.45 H.

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

STRETCHING

DE LUNS A XOVES 21.30 H.

Programa específico de estiramientos musculares destinado a recuperación e elongación.

TRX

LUNS + MÉRCORES 18.15 H. MARTES + XOVES 09.45 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

LUNS + MÉRCORES 18.45 H. MARTES + XOVES 10.15 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.

SPINNING [45 MINUTOS]

LUNS + MÉRCORES 10.30 E 20.45 H. VENRES 09 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.

FICHAS ADESTRAMENTO PERSOAL

VENRES 10.15 A 11.45 H. E DE 18.45 A 20.45 H.

Adestramento persoal. A consultar.

SALA [45 MINUTOS]

FITNESS

LUNS + MÉRCORES + VENRES 08.15 H. LUNS + MÉRCORES 19.15 H.

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

PILATES

LUNS + MÉRCORES 09 E 20 H.

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

BODY PUMP

LUNS + MÉRCORES 09.45 H. MARTES + XOVES 18.30 H.

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

ZUMBA

DE LUNS A VENRES 10.30 E 20.45 H.

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

XIMNASIA DE MANTEMENTO

MARTES + XOVES 09 H. LUNS + MÉRCORES 21.30 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.

XIMNASIA TERAPÉUTICA

MARTES + XOVES 09.45 E 20 H.

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

IOGA

MARTES + XOVES 09 E 19.15 H. VENRES 09 H.

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

MUSCULACIÓN

MARTES + XOVES 10.45 H. E 20.45 H. VENRES 10.15 H. E 18.45 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.

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 as actividades será presencial e non a través de terceiras persoas

2. DEPORTE ESCOLAR [4 A 14 ANOS]

	CENTROS DE ENSINO			PAVILLÓN MUNICIPAL DE DEPORTES		
	LIGAS ESCOLARES * 5 A 12 ANOS	TENIS 4 A 12 ANOS	PÁDEL 6 A 14 ANOS	PSICO-MOTRICIDADE 4 A 7 ANOS	FITNESS INICIACIÓN 10 A 14 ANOS	MUSCULACIÓN INICIACIÓN 10 A 14 ANOS
LUNS	C.P.I. COVA TERREÑA FÚTBOL SALA · 16 h. BALONCESTO · 17 h.	C.E.I.P. SABARÍS 4 a 7 anos · 16 h. 8 a 12 anos · 17 h.	16 h. e 17 h. 6 a 7 anos	SALA MULTIUSOS 18.10 h.
MARTES	C.E.I.P. BELESAR FÚTBOL SALA · 17 h. BALONCESTO · 16 h.	C.E.I.P. FONTES 4 a 7 anos · 16 h. 8 a 12 anos · 17 h.	16 h. e 17 h. 8 a 10 anos	SALA MULTIUSOS 16.30 h.	SALA MULTIUSOS 17.30 h.
MÉRCORES	C.E.I.P. FONTES FÚTBOL SALA · 16 h. BALONCESTO · 17 h.	C.E.I.P. BELESAR 4 a 7 anos · 16 h. 8 a 12 anos · 17 h.	16 h. e 17 h. 11 a 12 anos	SALA MULTIUSOS 18.10 h.
XOVES	C.E.I.P. SABARÍS FÚTBOL SALA · 17 h. BALONCESTO · 16 h.	C.P.I. COVA TERREÑA 4 a 7 anos · 16 h. 8 a 12 anos · 17 h.	16 h. e 17 h. 13 a 14 anos	SALA MULTIUSOS 16.30 h.	SALA MULTIUSOS 17.30 h.

* VENRES POLA TARDE E DOMINGO POLA MAÑÁ LIGAS ESCOLARES

1 ACTIVIDADE

18
€/ANO

2 ACTIVIDADES
OU TODAS

30
€/ANO

DEPORTE ESCOLAR

PÁDEL · TENIS · FÚTBOL SALA · BALONCESTO · PSICOMOTRICIDADE
FITNESS INICIACIÓN · MUSCULACIÓN INICIACIÓN

LIGAS ESCOLARES

Celebraranse no Pavillón municipal de deportes

FÚTBOL SALA. Venres 16 a 18 h.

BALONCESTO. Domingos 10 a 12 h.

REQUISITOS DE INSCRICIÓN

1º SOLICITUDE DE PRAZA || No Pavillón Municipal.

Luns a venres 09 h. a 14 h. / 16 h. a 20 h.

2º PAGO DA MATRÍCULA || No Pavillón Municipal.

Luns a venres 09 h. a 14 h. / 16 h. a 20 h.

PAZAS LIMITADAS!

Segundo rigorosa orde de entrega de matrícula.

PRACTICA DEPORTE TODO O ANO!

LIGAS INTERCENTROS. Baloncesto e fútbol

XORNADAS LÚDICAS PSICOMOTRICES. Rítmica, tenis e patín

TORNEOS ESCOLARES. Tenis, minibasket, loita olímpica, ciclismo e natación

CROSS ESCOLAR | TORNEOS MULTIDEPORATIVOS | FESTA DA BICICLETA

SEMANA VERDE | SEMANA AZUL | DUATLÓN | XORNADAS DE RÍTMICA

CURSOS FORMATIVOS | ACTIVIDADES DE MONTAÑA | TRAVESÍA A NADO...

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, agrúpanse os mesmos nun mesmo centro de ensino.

NORMATIVA

1. Durante o horario das Escolas Municipais, os pais ou titores no terán acceso ás actividades para non dificultar a organización e o desenvolvemento do ensino. Rógase non interferir durante as clases ós alumnos ou ó 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 ós 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, venda e consumo dos produtos e tabaco (DOGA n2110).
5. Esíxese 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 CONVENIOS CON CLUBES LOCAIS

TENIS [+ de 5 anos]

COLEXIOS PÚBLICOS 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.

COMPETICIÓN 2. Fontes Martes 22 h. a 23 h.

Covaterreña Xoves 22 h. a 23 h.

PREZO. 1 día/mes 15 € | 2 días/mes 20 € | Desconto familiar 5€

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

LOITA OLÍMPICA

COLEXIO PÚBLICO DE SABARÍS

INICIACIÓN [6 a 8 anos] Luns 16.15 h. a 17 h.

LOITA OLÍMPICA [9 a 11 anos] Mércores 16.15 h. a 17 h.

LOITA OLÍMPICA [+ 11 anos] Martes+Mércores 17.15 h. a 18.15 h.

LOITA FEMININA [11 a 16 anos] Martes 16.30 h. a 17 h.

MMA [+15 anos] Martes+Venres 11 h. a 12 h.

COMBACT GIRL. Mércores 11 h. a 12 h.

PREZO. 15€/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.

Posibilidade de grupos adultos en outros horarios

PREZO. 20€/mes + Matrícula 25€ (alumnos novos)

Opción equipaxe 30€ (chándal+camiseta)

INFO. Carlos barroso · 647 551 186 · cbarrosoga@gmail.com

Ana sánchez · 615 130 926

escueladerunningbaiona@hotmail.com

BALONCESTO

PAVILLÓN DE DEPORTES

PREZO. Adultos 25€/mes | Baby basket 15€/mes

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

clubbaloncestobaiona@clubbaloncestobaiona.com

BÁDMINTON [+ 16 anos]

PAVILLÓN DE DEPORTES

INICIACIÓN MINIBÁDMINTON [5 a 11 años]

Martes de 16 h. a 17 h.

INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO [12 a 16 años]

Martes de 17 h. a 18 h.

PREZO. 18 €/mes | Dto. 10% 2º membro | Dto. 20% 3º membro

INFO. Jesús Gómez · 636 047 905
clubescolarosalia.bad@gmail.com

TIRO CON ARCO

IES PRIMEIRO DE MARZO

Mércores 20 h. a 22 h. | Venres 18 h. a 20 h. | Domingo 11 h. a 13 h.

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

Licencias: Iniciación 5€ | Arquero menor 14 anos 16€ | Arquero 35€

INFO. Jose · 635 357 789 · baiarco@outlook.es

VELA LIXEIRA E CRUCEIRO

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

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

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

INFO. Carlos Fernández | Roi Alonso | 615 999 718 | 986 38 50 00

direcciondeportiva@mrcyb.com

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)

Descontos 2º membro 11€/mes

INFO. Jennifer López · 658 667 500

clubpatinajeibaiona@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

STAND UP PADDLE + WINDSURF [+ 12 anos]

WETSPTS 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. Roberto · 627 900 799 · info@wetsportsladeira.com

XADREZ [Todas as idades]

BIBLIOTECA MUNICIPAL AULA

Sábados 11 h. a 13 h.

PREZO. 15€/mes

INFO. Guillermo Penas · 676 928 007/xadrezbaiona2020@gmail.com

FÚTBOL AMERICANO [+ 16 anos]

CAMPO DE FÚTBOL DO "ARAI"

Baiona Conquerors American Football. Luns + Mércores 21 h.

INFO. Álvaro · 607 943 738

XIMNASIA RÍTMICA

XIMNASIO COVATERREÑA

INICIACIÓN. Martes+ Venres 18 h. a 19.30 h.

PREZO. Inscripción 10€ | Iniciación 1 día 18€/mes | 2 días 22€/mes

PAVILLÓN MUNICIPAL DE BAIONA

PERFECCIONAMENTO.

Grupo 1. Martes+ Xoves 16 h. a 17.30 h.

XIMNASIO COLEXIO SABARÍS

PERFECCIONAMENTO.

Grupo 2. Luns+ Xoves 18 h. a 19.30 h.

PREZO. 10€ inscripción | 25€/mes | 25€ licenza (a pagar en xaneiro)

INFO. Lara · 646 540 102 · clubasestelas@hotmail.com

FÚTBOL

INSTALACIÓN DO FRIZANA C.F.

CHUPETES. Mércores+Venres 18.15 h. a 19.45 h.

PRE-BENXAMÍNS. Mércores+Venres 18.45 h. a 19.45 h.

BENXAMÍNS. Luns 17.15 h. a 18.45 h.

Xoves 18.15 h. a 19.45 h.

ALEVÍNS. Martes+Xoves 18.15 h. a 19.45 h.

INFANTÍS. Martes+Xoves 19.45 h. a 21.15 h.

CADETES. Luns+Mércores+Venres 19.45 h. a 21.15 h.

XUVENÍS. Martes+Xoves+Venres 20.30 h. a 22 h.

PORTEIROS. Fútbol 8. Luns 18.15 h. a 19.15 h.

Fútbol 11. Luns 19.30 h. a 20.30 h.

PREZO. 22€/mes + cota socio 50€

INFO. 629 616 301

FÚTBOL SALA [+ 4 anos]

PAVILLÓN DE DEPORTES

MINIS. Luns+Mércores 17.30 h.

PRE BENXAMÍN. Luns+Mércores 18.30 h.

INFANTIL. Mércores 20 h.

CADETES. Xoves 19.45 h.

CADETE FEMININO. Venres 16.30 h.

XUVENIL. Xoves 19.45 h.

COLEXIO COVATERREÑA

BENXAMÍN. Luns + Mércores 18 h.

ALEVÍN. Mércores 19 h.

CADETE. Luns 19.30 h.

XUVENIL. Luns 19.30 h.

COLEXIO SABARÍS

ALEVÍN. Venres 18 h.

INFANTIL. Venres 19.30 h.

CADETE FEMININO. Venres 18 h.

XUVENIL. Xoves 19.30 h.

PREZO. 200€ /ano (Setembro a Xuño)

INFO. Daniel Álvarez · 617 902 730 · baifutsal@gmail.com

TI ELIXES!

INFORMACIÓN + TARIFAS.

	MATRÍCULAS ALTAS NOVAS	ABONO ANUAL	CURSO ESCOLAR OUTUBRO · MAIO	CUATRIMESTRE MESES CONTINUOS
INDIVIDUAL	20 €	100 €	75 €	37 €
UD. FAMILIAR PAVILLÓN MUNICIPAL + DEPORTE ESCOLAR	20 €	200 €	150 €	75 €
PENSIONISTAS	20 €	50 €	35 €	20 €

ACCESO

PULSEIRA DE ACCESO **2,50 €**

ENTRADA PUNTUAL **4 €**



PISTA DE PÁDEL [90 MINUTOS]

ABONADOS. 12 € | NON ABONADOS. 16 €

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

INSCRICIÓN

As matrículas deberán formalizarse no Pavillón de Deportes Municipal de **LUNSA VENRES** en horario de: 09 h. a 14 h. e 16 h. a 20 h.

DEPORTE ESCOLAR

O pago realizarase en efectivo ou mediante ingreso bancario, cando se produza a inscrición na actividade deportiva de que se trate, debendo realizarse o pago a través dos números de conta que se axuntan ou coa tarxeta de crédito no Pavillón Municipal. Axuntamos os 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 DEVOLUCIÓN

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 desestimento 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 titores 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 polos 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.



EXCMO. CONCELLO DE BAIONA
CONCELLERÍA DE DEPORTES E ACTIVIDADES MARÍTIMAS

HORARIO + CONTACTO



OFERTA DE INVERNO > OUTUBRO A MAIO

LUNS A VENRES

08.00 h. a 23.00 h.

SÁBADOS E DOMINGOS

09.00 h. a 14.00 h.
16.00 h. a 21.00 h.



ENDEREZO

Rúa Dolores Agrelo
S/N 36300 Baiona

TELÉFONO

986 35 65 58

WEB

www.baiona.gal

EMAIL

deportes@baiona.gal

FACEBOOK

[/deportes.baiona](https://www.facebook.com/deportes.baiona)
(Pavillón Municipal de Deportes de Baiona)

TWITTER

[@deportebaiona](https://twitter.com/deportebaiona)

ESTAMOS AGARDÁNDOTE!