



AYUNTAMIENTO DE LA VILLA DE ERMUA  
ERMUA HIRIKO UDALA

**PÁGINA WEB MUNICIPAL**  
**Instituto Municipal de Deportes**

HOJA 1

**Cursos y actividades 03/04**

- Aerobic
- Step
- Gimnasia mantenimiento
- Spinning
- Triaction
- Cardiotonic
- G.A.P.
- Fitness
- Baile caribeño
- Full contact
- Natación (infantil y adultos)
- Aquagym



AYUNTAMIENTO DE LA VILLA DE ERMUA  
ERMUA HIRIKO UDALA

PÁGINA WEB MUNICIPAL  
Instituto Municipal de Deportes

HOJA 2

CURSO	Duración sesión	Duración curso	Edad	Días	Plazas	Horarios	Lugar	Precio €	
								Abonado/a	Resto
<b>Aerobic- 50 min.</b>									
Adultos	Mensual		+18	L-X-V	25	9,30/20,30	Sala 1	24,83	39,83
Adultos	Mensual		+18	M-J	25	9,30/18,30/20,30	Sala 1	18,44	29,53
Juvenil	Mensual		12-17	L-X	25	18,30	Sala 1	18,44	29,53
Infantil	Mensual		6-11	L-X	25	17,30	Sala 1	18,44	29,53
<b>Step – 50 min.</b>									
Nivel 1	Mensual		+18	L-X-V	25	19,30	Sala 1	24,83	39,83
Nivel 2	Mensual		+18	M-J	25	19,30	Sala 1	18,44	29,53
<b>G. Mantenimiento – 50 min.</b>									
Adultos	Mensual		+18	L-X-V	25	9,30	Pista poli.	24,83	39,83
Adultos	Mensual		+18	M-J	25	19,30/20,30	Pista poli.	18,44	29,53
Adultos	Mensual		+18	L-X-V	25	18,40	Pista poli.	24,83	39,83
Adultos	Mensual		+18	L-X	25	20,30	Pista poli.	24,83	39,83
Plus 55	Mensual		+55	L-X-V	25	10,30	Sala 1	24,83	39,83
<b>Multikirola – 45 min.</b>									
Grupo 1	Mensual		4-5	L	10	16,30	Pista poli.	9,22	14,77
Grupo 2	Mensual		4-5	M	10	17,30	Pista poli.	9,22	14,77
Grupo 3	Mensual		4-5	X	10	16,30	Pista poli.	9,22	14,77
Grupo 4	Mensual		6-7	L	12	17,30	Pista poli.	9,22	14,77
Grupo 5	Mensual		6-7	M	12	16,30	Pista poli.	9,22	14,77
Grupo 6	Mensual		6-7	X	12	17,30	Pista poli.	9,22	14,77
<b>Spinning – 50 min.</b>									
Adultos	Mensual		+18	M-J	17	14,30/19/20	Sala 2	24,38	40,01
Adultos	Mensual		+18	L-X	17	19	Sala 2	24,38	40,01
<b>Triaction – 50 min.</b>									
Adultos	Mensual		+18	L-X-V	15	19,30	Pista poli.Piscina	24,38	40,01
<b>Cardiotonic – 50 min.</b>									
Adultos	Mensual		+18	M-J	25	20,30	Varios	18,44	29,53
<b>G.A.P. – 50 min.</b>									
Adultos	Mensual		+18	L-X-V	20	13	Sala fitness	24,83	39,83
<b>Fitness – libre</b>									
Adultos	Mensual		+18	L-M-X-J-V-S	350	L a V –8,30 a 21,30 S – 9,30 a 12,30	Sala fitness	24,98	42,65
<b>Baile caribeño – 60 min.</b>									
Adultos/Helduak	Mensual		+18	M-J	30	20,30	Sala multiusos	27,36	42,16
<b>Full contact – 60 min.</b>									
Adultos	Mensual		+18	M-J	25	20,30	F. Aritzmendi	18,44	29,53

Fecha de inicio del periodo de inscripción

A partir del 16 de julio de 2003.

Información e inscripciones

Mostrador de recepción del Polideportivo.  
Teléfono 943179090. Fax 943179199.

Horario para inscripciones

Lunes a viernes, de 8 a 21,30 h.  
Sábados, de 9 a 12,30 h. y de 16 a 19,30 h.  
Domingos, de 9 a 12,30 h.

Requisitos

- Complimentar y firmar el impreso de inscripción.
- Copia del ingreso bancario correspondiente al primer periodo y nº de cuenta bancaria donde cargar los siguientes importes. Las plazas son limitadas y se adjudican por riguroso orden de inscripción.



**PÁGINA WEB MUNICIPAL**  
**Instituto Municipal de Deportes**

HOJA 3

CURSO Duración sesión	Duración curso	Edad	Días	Plazas	Horarios	Lugar	Precio €		Observ.
							Abonado/a	Resto	
<b>Natación bebés – 35 min.</b>									
Adaptación 1	Trimestral	6-18 meses	S	7	10,45/11,30	Piscina	84,54	114,60	(2)
Adaptación 2	Trimestral	18-36 meses	S	7	10	Piscina	84,54	114,60	(2)
<b>Natación 3-4 años – 35 min.</b>									
Adaptación	Trimestral	3-4	L-V	6	18	Piscina	102,06	151,92	(2)
Adaptación	Trimestral	3-4	M-J	6	18	Piscina	102,06	151,92	(2)
<b>Natación 4-7 años – 35 min.</b>									
Iniciación	Bimestral	4-7	L-X-J	10	16,30/17,15	Piscina	49,66	79,66	(1)
Iniciación	Trimestral	4-7	M-J	10	17,20/18	Piscina	55,32	88,59	(2)
Perfeccionamiento	Bimestral	4-7	L-X-V	12	16,30/17,15	Piscina	49,66	79,66	(1)
Perfeccionamiento	Trimestral	4-7	M-J	12	17,20/18	Piscina	55,32	88,59	(2)
<b>Natación 8-12 años – 45 min.</b>									
Iniciación	Trimestral	8-12	M-J	12	18,50	Piscina	55,32	88,59	(2)
Perfeccionamiento	Bimestral	8-12	L-X-J	12	18,50	Piscina	49,66	79,66	(1)
<b>Escuela natación – 45 min.</b>									
Nivel 1	Trimestral	4-7	M-J	12	16,30/17,20	Piscina	55,32	88,59	(2)
Nivel 1	Bimestral	4-7	L-X-V	12	17,15	Piscina	49,66	79,66	(1)
Nivel 2	Trimestral	6-10	M-J	12	16,30	Piscina	55,32	88,59	(1)
Nivel 2	Bimestral	6-10	L-X-V	12	18	Piscina	49,66	79,66	(1)
<b>Natación adultos – 45 min.</b>									
Iniciación	Bimestral	+14	L-X-V	10	9,15/20/20,45	Piscina	49,66	79,66	(1)
Iniciación	Trimestral	+14	M-J	10	20,45	Piscina	55,32	88,59	(2)
Iniciación	Trimestral	+14	S-D	10	9,30	Piscina	55,32	88,59	(2)
Perfeccionamiento	Bimestral	+14	L-X-V	12	8,15/9,15 20/20,45	Piscina	49,66	79,66	(1)
Perfeccionamiento	Trimestral	+14	M-J	12	8,15/20	Piscina	55,32	88,59	(2)
Natación dirigida	Mensual	+14	M-J	12	9,15/20	Piscina	18,44	29,53	
Plus 55	Trimestral	+55	M-J	12	9,15	Piscina	55,32	88,59	(2)
<b>Aquagym – 45 min.</b>									
Nivel 1	Mensual	+18	M-J	15	8,15/19/20,45	Piscina	18,44	29,53	
<b>Entreno dirigido – 45 min.</b>									
Adultos	Mensual	+18	L-X-V	12	9,15/20,45	Piscina	49,66	79,66	

(1) El precio indicado es el correspondiente al curso completo de 2 meses.

(2) El precio indicado es el correspondiente al curso completo de 3 meses.

Fecha de inicio del periodo de inscripción	Información e inscripciones	Horario para inscripciones
A partir del 16 de julio de 2003.	Mostrador de recepción del Polideportivo. Teléfono 943179090. Fax 943179199.	Lunes a viernes, de 8 a 21,30 h. Sábados, de 9 a 12,30 h. y de 16 a 19,30 h. Domingos, de 9 a 12,30 h.

#### Requisitos

- Cumplimentar y firmar el impreso de inscripción.
- Copia del ingreso bancario correspondiente al primer periodo y nº de cuenta bancaria donde cargar los siguientes importes. Las plazas son limitadas y se adjudican por riguroso orden de inscripción.



**PÁGINA WEB MUNICIPAL**  
**Instituto Municipal de Deportes**

HOJA 4

### Calendario de los cursos de natación

Trimestrales		
1º	2 de setiembre al 27 de noviembre	26 horas
2º	3 de diciembre al 18 de marzo	26 horas
3º	23 de marzo al 22 de junio	26 horas

Bimestrales		
1º	1 de setiembre al 22 de octubre	23 horas
2º	24 de octubre al 17 de diciembre	23 horas
3º	5 de enero al 3 de marzo	23 horas
4º	5 de marzo al 3 de mayo	23 horas
5º	7 de mayo al 28 de julio	23 horas

Natación bebés (Sábado)		
1º	6 de setiembre al 13 de diciembre	13 horas
2º	24 enero al 1 de mayo	13 horas
3º	8 de mayo al 24 de junio	13 horas

### Reglamento de régimen interno

**Extracto del "Reglamento y normativa de uso de las piscinas cubiertas climatizadas". El texto íntegro del mismo se encuentra a disposición de los/as usuarios/as en la entrada de los vestuarios.**

**Para la modalidad de baño libre, los menores de 12 años deberán ir acompañados de una persona mayor de edad.**

### ES OBLIGATORIO PARA TODAS LAS PERSONAS USUARIAS

- Ducharse al acceder a la zona de baño.
- Usar gorro de baño.
- Usar chanclas en vestuarios y zona de playas.
- Salvo en actividades organizadas no está permitido el uso de pelotas, balones, elementos flotantes hinchables, gafas de buceo, tubos, aletas, etc.
- La ropa deberá ser depositada en las taquillas. Aquéllas que permanezcan cerradas al término de la jornada, serán abiertas y vaciadas por el personal de la instalación.
- No se permite el acceso a vestuarios, graderío y zona de baños con alimentos, latas, botes o vidrios, ni comer, fumar o consumir bebidas alcohólicas.
- Por motivos sanitarios y de seguridad, no se autoriza la entrada a personas que padezcan enfermedades infecto contagiosas o patologías que puedan ser causantes de contagios.

### Recomendaciones

- Antes de entrar en el agua es conveniente asegurarse del conocimiento de la zona a la que se va a acceder, entradas y salidas, profundidad del agua, etc.
- Se ruega puntualidad a las personas participantes en actividades organizadas y el cumplimiento de los horarios fijados.
- Después de cualquier ejercicio es conveniente ducharse, si es posible en la misma instalación, y si no al llegar a casa.
- Recuerde que conviene dejar un periodo mínimo de tiempo entre la última comida y la hora en la cual va a realizar el ejercicio físico.
- Antes de la práctica de cualquier deporte o actividad física es conveniente realizarse un examen médico-deportivo. El IMD le ofrece esta posibilidad mediante un convenio suscrito con el Centro de Medicina Deportiva Indartu. Infórmese.



## PÁGINA WEB MUNICIPAL

### Instituto Municipal de Deportes

HOJA 5

- Si padece alguna enfermedad o lesión crónica es necesario que antes de comenzar la actividad advierta de tal circunstancia al/a la profesor/a.

#### Indumentaria

- Chandal o maillot, camiseta, calcetines y zapatillas de deporte.
- Para los cursos de natación, gorro, chanclas y albornoz o toalla. En el caso de menores de 6 años es conveniente anotar el nombre en el gorro de baño para mejor reconocimiento por el/la profesor/a.
- Para los cursos de spinning se recomienda pantalón ciclista, botellín y toalla de mano.
- No está permitido entrar en la sala donde se va a realizar la práctica física con calzado y ropa de calle.

#### Normas

- El importe de los cursos y actividades físico-deportivas se abonará en función de su periodicidad mensual, bimestral o trimestral, por adelantado, en el momento de formalizar la inscripción. A partir del segundo recibo, los importes se harán efectivos mediante domiciliación bancaria.
- El primer día de inscripción para los distintos cursos y actividades estará reservado única y exclusivamente a los/as abonados/as.
- Quien desee darse de baja de un curso o actividad deberá solicitar y cumplimentar el impreso de baja que se facilita en el mostrador de recepción. El plazo de entrega de bajas será el siguiente:
  - ✓ Hasta el día 25 de cada mes si se trata de un curso o actividad mensual.
  - ✓ Hasta el día 25 del mes en que finaliza el curso o actividad, si se trata de un curso o actividad de duración superior (bimestral, trimestral, etc.).
- Una vez rebasado el plazo para la comunicación de las bajas, se procederá de manera automática a renovar la inscripción y se domiciliará a primeros de mes el recibo del siguiente periodo.
- Las cuotas no se reintegrarán en ningún caso, aún cuando el/la alumno/a no haya podido asistir a clase en un determinado periodo. No se efectuarán cambios por razones médicas, de vacaciones o cualquier otro motivo. Será necesario esperar a la finalización del curso.
- En el caso de los cursos cuya duración sea superior a un mes, quienes se inscriban se comprometen a continuar en ellos hasta su finalización y a abonar el importe total, no pudiendo darse de baja por ninguna causa.
- Las cuotas no abonadas generarán los recargos legalmente establecidos, intereses de demora y, en su caso, las costas que se produzcan.
- El IMD podrá cancelar o suspender una actividad si no se cubre, al menos, un 60% de las plazas convocadas.
- Las piscinas climatizadas permanecerán cerradas durante 4 días en enero por exigencia de la normativa sanitaria, para su vaciado y limpieza. Asimismo, por necesidades de competiciones deportivas, técnicas y/o normativas, podrán no estar disponibles algunos otros días, que serán anunciados debidamente en los tableros de anuncios.
- El IMD se reserva el derecho de modificar o suprimir cualquier actividad en función de las circunstancias que concurran.
- El IMD se exime de toda responsabilidad que pudiera exigirse por la participación en las actividades, como pérdida de objetos personales, robo o lesiones a consecuencia de la práctica deportiva. La firma de la inscripción en cualquier actividad implica la aceptación de la exención de responsabilidad del IMD en los casos anteriores.