



**ACTIVIDADES  
ABRIL - JULIO**



me relaciono,  
me cuido,  
me divierto.

## HACERSE SOCIO DE INTERCLUB

Todos los clientes de Caja de Burgos tienen la posibilidad de hacerse socios de interClub y disfrutar de:

- Mediateca, sala de juegos, taller de cocina, jardinería, sala exposiciones, más de 60 actividades entre físicas y formativas, auditorio, sala formativa-polivalente, excursiones...
- Sala Fitness y musculación
- Balneario Urbano  
(servicios de estética, fisioterapia y SPA)
- Rincón del Cóctel
- Y una programación variada para niños, familia, jóvenes y adultos



## MONOGRÁFICOS - PRÁCTICOS

### Iniciación a la historia de la ciudad de Burgos

Del 4 al 13 de mayo  
Lunes, martes y miércoles  
de 20.00 a 21.30 h.

Fernando Ortega Barriuso  
Autor entre otros libros de "Burgos, paseos literarios",  
"Diccionario de la Cultura en Burgos, siglo XX"  
y "Breve historia de la ciudad de Burgos"



### "Tómatelo con Filosofía" Un primer contacto con la filosofía

Del 18 al 27 de mayo  
Lunes, martes y miércoles  
de 20.00 a 21.30 h.

Raúl Urbina  
Profesor de la Universidad de Burgos



### Cómo combatir tu estrés con sesiones de SPA incluidas

Del 1 al 10 de junio  
Lunes, martes y miércoles  
de 20.00 a 21.30 h.

Marta Sancho Gil  
Psicóloga



## MANUALIDADES

### Abalorios

Lunes y miércoles de abril  
De 19 a 20 h.

### Jardinería I

Lunes y miércoles de mayo  
De 19 a 20 h.

### Jardinería II

Lunes y miércoles de junio  
De 19 a 20 h.

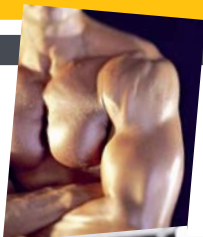
Apuntarse en información. Plazas limitadas

## CONFERENCIAS

### Mitos y realidades sobre el entrenamiento y desarrollo muscular

Jueves, 2 de abril - 20.15 h.

Susana Moral. Profesora Universidad Europea Madrid



### JFK's Inaugural speech: analysis from a social, historical and cultural perspective (íntegra en inglés)

Jueves, 16 de abril - 20.15 h.

Robert Steven Álvarez



### Filosofía para todos. La creación del pensamiento

Jueves, 30 de abril - 20.15 h.

Raúl Urbina. Profesor de la Universidad de Burgos



### Propiedades termales

Jueves, 7 de mayo - 20.15 h.

### Renta 2008. Conoce a detalle la nueva declaración y aplícalo en tu beneficio

Jueves, 14 de mayo - 20.15 h.

Luis Ángel García Alonso. Asesoría Fiscal Caja de Burgos



### Manchester: Birthplace of the industrial revolution (íntegra en inglés)

Jueves, 21 de mayo - 20.15 h.

Errol Burris



## FAMILY-CINE

Los sábados desde abril hasta junio  
18.00 h.

Con asientos cómodos para disfrutar de toda la sesión  
*Entrada libre para socios. Hasta completar aforo*

## CINE COMENTADO

### Cine independiente

3 de abril - **El último beso**

17 de abril - **Lejos del cielo**

24 de abril - **Monsters Ball**

Viernes, 19.00 h.

Javier Vicente Hernando. Cinéfilo



### Homenaje a Cannes

8 de mayo - **Roma, ciudad abierta**

15 de mayo - **El tambor de hojalata**

22 de mayo - **Los paraguas de Cherburgo**

29 de mayo - **Blowup**

Viernes, 19.00 h.

Javier Vicente Hernando. Cinéfilo



### Homenaje a Paul Newman

5 de junio - **Marcado por el odio**

19 de junio - **El golpe**

Viernes, 19.00 h.

Javier Vicente Hernando. Cinéfilo



*Entrada libre para socios. Hasta completar aforo*

## NUEVAS ACTIVIDADES FÍSICAS

Atención a las fechas y horarios  
para probar las nuevas actividades

*Apuntarse en información. Plazas limitadas*

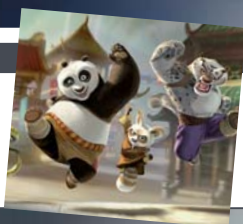


## KUNG FU FAMILIAR

Todos los sábados por la mañana

Aprende en familia este arte de defensa oriental

*Apuntarse en información. Plazas limitadas*



## Curso avanzado de internet

Lunes y miércoles de abril  
De 10.15 a 11.10 h.

## Curso básico de internet

Lunes y miércoles de abril  
De 20.15 a 21.10 h.

Lunes y miércoles de junio  
De 10.15 a 11.10 h. o de 20.15 a 21.10 h.

Navegador, correo electrónico, creación de un blog,  
creación de un perfil, etc.

## Curso básico

Martes y jueves de abril  
De 20.15 a 21.10 h.

## Power Point

Lunes y miércoles de mayo  
De 10.15 a 11.10 h. o de 20.15 a 21.10 h.

## Creación de páginas web

Martes y jueves de mayo  
De 20.15 a 21.10 h.

## Excel

Martes y jueves de junio  
De 20.15 a 21.10 h.

## Especial +60

Lunes y miércoles o martes y jueves de julio  
De 10.15 a 11.10 h.

## Conoce y descarga las mejores aplicaciones útiles y gratuitas de la red

Lunes y miércoles de julio  
De 20.15 a 21.10 h.

Antivirus, programas de seguridad, reproductores...

## CURSOS FORMATIVOS

### 48. Fotografía para viajar

Del 1 de abril al 19 de junio  
Lunes y miércoles de 20 a 21 h.

Precio: 80 €

### 49. Inglés para viajar

Del 1 de abril al 19 de junio  
Martes y jueves de 20 a 21 h. o de 21 a 22 h.

Precio: 80 €

### 50. Inglés para defenderse III

Del 1 de abril al 19 de junio  
Lunes y miércoles de 21 a 22 h.

Precio: 80 €

### 51 y 53. Risoterapia

Del 1 de abril al 19 de junio  
Lunes de 11 a 12 h.  
Miércoles de 11 a 12 h.

Precio: 18 €

### 52 y 54. Entrena tu mente

Del 1 de abril al 19 de junio  
Martes de 11 a 12 h.  
Jueves de 11 a 12 h.

Precio: 18 €

## MUESTRAS DEL CAB

### Obras de Martin Assig e Ingo Giezendanner

Hasta mayo

Horario interClub

A partir de junio nueva muestra

## VISITAS AL CAB

### Visita guiada a las obras entre otros de Martin Assig e Ingo Giezendanner

Martes, 12 de mayo  
18.30 h.

### Visita a la nueva exposición

Martes, 14 de julio

Entre los asistentes se sorteará algún libro de la exposición

*Apuntarse en información. Plazas limitadas*

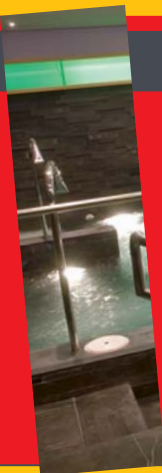
## I JORNADAS SOBRE BALNEARIOS URBANOS

Del 4 al 7 de mayo

El agua como medio propicio para reestablecer el bienestar, el equilibrio perdido por el estrés o también como uso terapéutico.

Conferencias, puertas abiertas SPA, cata de aguas minerales, excursión al balneario de la Perla en San Sebastián y más actividades entorno a los Balnearios

*Programación más detallada en interClub*



## interCambiador DE LIBROS

A partir de abril

Tráenos un libro que te haya gustado y que quieras compartir con otro socio de interClub

*Preguntar en información*



## RUTAS LITERARIAS

14, 21 y 28 de abril

19.15 h.

Conoce Burgos con los ojos de varios escritores

Ángelica Lafuente. Escritora y bibliotecaria

*Preguntar en información. Plazas limitadas*



## JUEGOS PARA TODA LA FAMILIA

**Sala de juegos**

Jueves 30 de abril

18 h.

Viernes 29 de mayo

18 h.

Viernes 26 de junio

18 h.

Conoce nuevos e interesantes juegos para jugar en familia.

Sorteo de un juego entre todas las familias participantes

*Apuntarse en información. Plazas limitadas*



## SPA-BALNEARIO - OFERTAS DEL MES

### Área SPA

#### Abril

- Promoción especial Familias. Sábados por la mañana, niños socios gratis
- Circuito Especial +60 (de lunes a viernes, mañanas)

#### Mayo

Primera sesión de Conoce tu Balneario 30' a mitad de precio. Para socios que nunca hayan disfrutado del SPA (de lunes a jueves de 20 a 22h.)

#### Junio

- Especial Bono 5 presoterapia (una forma de prepararse para el verano)
- En la primera compra de cualquier circuito de SPA de regalo una sauna

#### Julio

- 2x1 en Conoce tu Balneario especial 30' Todos los sábados por la mañana
- Premio fidelidad. Socios que compren en abril, mayo y junio, en julio disfruta de la última compra de forma gratuita

Previa cita en información

### Área estética

#### Abril

Lifting facial (de regalo cremas por valor de 40 €)

#### Mayo

- 4x3 Lifting facial
- Tratamientos anticelulíticos personalizados

#### Junio

Bono belleza verano. Peeling corporal con envoltura + tuina facial + limpieza de espalda + reflexología podal + masaje e hidratación

#### Julio

- Básico: limpieza cutis + masaje completo
- Plus: lifting facial + masaje completo

Premio fidelidad entregando en octubre productos valorados en 100 y 200 euros

Preguntar en información

### Área fisioterapia

Primera consulta con fisioterapeuta gratuita

Previa cita en información

### **Repostería**

Del 30 de marzo al 8 de abril  
Lunes y miércoles de 10.30 a 12 h.

### **Frutas y batidos (no necesario básico)**

Del 6 al 8 de abril - De 18 a 20 h.  
Del 13 al 16 de abril - De 20 a 21.30 h.  
Del 11 al 14 de mayo - De 18 a 19.30 h.

### **Cocina rápida (no necesario básico)**

Del 6 al 8 de abril  
De 20 a 22 h.

### **Especial cuchara**

Del 13 al 16 de abril  
De 18 a 19.30 h.  
Sopas, consomés, cremas

### **Pasta I**

Del 13 al 22 de abril  
Lunes y miércoles de 10.30 a 12.30 h.  
Del 25 al 28 de mayo  
De 18 a 19.30 h.

### **Decoración de platos**

Del 20 al 22 de abril  
Lunes y miércoles de 18 a 20 h. o de 20 a 22 h.

### **Jornada de pan**

Lunes, 27 de abril  
De 18 a 19.30 h. o de 20 a 21.30 h.  
Elaboración de diferentes panes

### **Básico de cocina**

Del 5 al 21 de mayo  
Martes y jueves de 10.30 a 12 h.  
Del 11 al 21 de mayo  
De lunes a jueves de 20 a 21.30 h.

### **Especial guisos**

Del 4 al 7 de mayo  
De 18 a 19.30 h.

## II JORNADAS GASTRONÓMICAS

Del 1 al 4 de junio

Reconocidos cocineros del panorama actual vendrán a la cocina de interClub a realizar demostraciones culinarias

*Atención al programa oficial*

### CURSOS DE COCINA

#### **Ensaladas (no necesario básico)**

Del 4 al 7 de mayo

De 20 a 21.30 h.

Del 2 al 11 de junio

Martes y jueves de 10.30 a 12.30 h.

Del 6 al 9 de julio

De 20 a 21.30 h.



#### **Repostería (no necesario básico)**

Del 18 al 21 de mayo

De 18 a 19.30 h.



#### **Especial patatas**

Del 25 al 28 de mayo

De 20 a 21.30 h.



#### **Pinchos**

Del 8 al 11 de junio

De 18 a 19.30 h. o de 20 a 21.30 h.



#### **Cocina rápida verano (no necesario básico)**

Del 16 al 25 de junio

Martes y jueves de 10.30 a 12.30 h.

Del 22 al 25 de junio

Lunes a jueves de 18 a 19.30 h.



#### **Especial cuchara verano**

Del 22 al 25 de junio

De 20 a 21.30 h.

Sopas frías, vichisua, gazpacho, etc.



#### **Chocolate, helados y postres de verano (no necesario básico)**

Del 6 al 9 de julio

De 18 a 19.30 h.



## PROGRAMAS INFANTILES

### Semana Santa

6, 7, 8 y 13 de abril - De 10 a 14 h.

De 5 a 10 años. Flexibilidad en el comienzo y fin de los programas. Opción de inscripción por días

### Puente comunidad

Viernes, 24 de abril - De 10 a 14 h.

De 5 a 10 años.

Flexibilidad en el comienzo y fin de los programas.

### Verano

Del 24 al 26 de junio y del 30 de junio al 31 de julio

De 10 a 14 h.

De 5 a 10 años. Incluye actividades especiales en el propio SPA. Flexibilidad en el comienzo y fin de los programas. Opción de inscripción por días

*Apuntarse en información. Plazas limitadas*

## EXCURSIONES

### Balneario de La Perla (San Sebastián)

Sábado, 9 de mayo

### Roland Garrós

Mayo

Excursión al famoso torneo de tenis. Salida desde Madrid

### Los tres grandes museos de Madrid Prado, Thyssen y Sofía

Sábado, 20 de junio

### Montmeló Formula 1

Salida, jueves 7 de mayo - Regreso, domingo 10 de mayo

Viaje hasta el circuito, entrada a los entrenamientos y al Gran Premio

### San Fermín (viaje a Pamplona y San Sebastián)

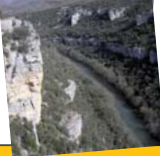
10 al 12 de julio

### Trekking Cañon del Ebro

Sábado, 25 de julio - Salida 8.30 h.

Uno de los paisajes escogidos por Felix Rodríguez de la Fuente

*Inscripciones e información en interClub*



## ESPECIAL MADRES Y BEBÉS

Lanzamos un programa para madres que quieran recuperarse físicamente después del parto y también actividades especiales para las que quieran realizar psicomotricidad para sus bebés

*Más información en interClub*

## ENTRENAMIENTOS PERSONALES

**Preguntar por los días y horarios disponibles**

Si buscas una atención exclusiva, existe este servicio para todos los socios, entrenamientos físicos personales

*Apuntarse en información. Plazas limitadas*

### **Entrena en pareja**

Si estás interesado en entrenar con un compañero, pregúntanos

*Apuntarse en el gimnasio*



## PARTICIPA EN LA PROGRAMACIÓN DE INTERCLUB

Haznos saber tus ideas a través del buzón de sugerencias, serán seleccionadas para incluirse en próximas programaciones

## TUS FOTOS

Tienes alguna fotografía y te gustaría que apareciera en los folletos de interClub, tráenosla...

*Preguntar en información*



## SOCIOS ACOMPAÑADOS

Los socios podrán venir acompañados de amigos o familiares a determinadas actividades

*Más información en interClub*



## ACTIVIDADES ABRIL - MAYO - JUNIO

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
10:00 - 10:50	1. PILATES +60 <b>40 €</b>	2. GIMNASIA ORIENTAL +60 <b>40 €</b>	1. PILATES + 60 <b>40 €</b>	2. GIMNASIA ORIENTAL +60 <b>40 €</b>	3. PILATES EMBARAZADAS <b>40 €</b>	
11:00 - 11:50	4. PILATES <b>80 €</b>	5. G. MANTENIMIENTO +60 <b>40 €</b>	6. PILATES <b>80 €</b>	7. GAP+BAL <b>50 €</b>	5. G. MANTENIMIENTO +60 <b>40 €</b>	
11:00 - 11:50		8. AQUAWELLNESS <b>45 €</b>		11. YOGA (11.30 - 13.00) <b>60 €</b>		46. KUNG - FU <b>40 €</b> (1:30 - 12:20)
12:00 - 12:50	9. G. POSTURAL +60 <b>40 €</b>	10. PILATES EMBARAZADAS <b>40 €</b>	9. G. POSTURAL +60 <b>40 €</b>		12. PILATES <b>40 €</b>	
16:00 - 16:40	13. PILATES <b>80 €</b>	14. PILATES <b>80 €</b>	13. PILATES <b>80 €</b>	14. PILATES <b>80 €</b>	15. PILATES <b>40 €</b>	
16:40 - 17:20	16. PILATES <b>80 €</b>	17. PILATES <b>80 €</b>	16. PILATES <b>80 €</b>	17. PILATES <b>80 €</b>	18. PILATES <b>40 €</b>	
17:20 - 18:00	19. PILATES <b>80 €</b>	20. PILATES + IMPLEMENTOS <b>80 €</b>	21. PILATES <b>80 €</b>	20. PILATES + IMPLEMENTOS <b>80 €</b>	22. PILATES <b>40 €</b>	
18:00 - 18:40	23. PILATES <b>40 €</b>	24. BATUKA <b>40 €</b>	25. GAP + BALNEARIO <b>50 €</b> / 26. GAP <b>20 €</b>	27. AERÓBIC <b>40 €</b>	28. PILATES <b>40 €</b>	
19:00 - 19:30	29. GAP <b>20 €</b>	46. KUNG - FU <b>40 €</b>	32. STEP - LATINO <b>40 €</b>	33. GAP <b>20 €</b>	35. DANZA ORIENTAL <b>40 €</b>	47. BAILES SALSA <b>40 €</b> (19:00 - 20:30)
19:30 - 20:00	30. GAP + BAL <b>50 €</b>			34. GAP + BALNEARIO <b>50 €</b>		
20:00 - 20:50	36. ENTRENO-TOTAL <b>80 €</b>	37. TAICHI <b>40 €</b>	36. ENTRENO - TOTAL <b>80 €</b>	38. BAILES DE SALÓN <b>40 €</b>	39. TAICHI <b>40 €</b>	
21:00 - 21:50	40. PILATES GRUPO REDUCIDIO <b>75 €</b>	41. CAPOEIRA <b>80 €</b>	42. PILATES GRUPO REDUCIDO <b>75 €</b>	41. CAPOEIRA <b>80 €</b>	43. PILATES <b>40 €</b>	
21:00 - 21:50		44. AQUAWELLNESS <b>45 €</b>	45. AQUAWELLNESS <b>45 €</b>			

## ACTIVIDADES JULIO Y SEPTIEMBRE

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
10:00 - 10:50	1. PSICOMOTRICIDAD PARA BEBÉS <b>40 €</b>	2. PILATES EMBARAZADAS <b>40 €</b>	1. PSICOMOTRICIDAD PARA BEBÉS <b>40 €</b>	2. PILATES EMBARAZADAS <b>40 €</b>	6. YOGA <b>60 €</b> (10:30 - 12:00)	20. KUNG - FU FAMILIAR <b>40 €</b>
11:00 - 11:50	3. PILATES <b>80 €</b>	4. STEP - LATINO <b>40 €</b>	3. PILATES <b>80 €</b>	5. AERO-SALSA <b>40 €</b>		
12:00 - 12:50	7. GIMNASIA MANTENIMIENTO +60 <b>40 €</b> <sup>a</sup>		7. GIMNASIA MANTENIMIENTO +60 <b>40 €</b>			
18:00 - 19:00	8. PILATES <b>80 €</b>		8. PILATES <b>80 €</b>			
19:00 - 20:00	9. STEP - LATINO <b>40 €</b>	10. PILATES <b>80 €</b>	11. AERO-SALSA <b>40 €</b>	10. PILATES <b>80 €</b>		21. BAILES SALSA <b>40 €</b>
20:00 - 21:00	12. ENTRENOTOTAL <b>80 €</b>	13. GAP 1 <b>20 €</b> 14. GAP 2 + SPA <b>50 €</b>	12. ENTRENOTOTAL <b>80 €</b>	15. GAP 1 <b>20 €</b> 16. GAP 2+ SPA <b>50 €</b>		
21:00 - 22:00	17. PILATES <b>80 €</b>	18. CUIDA TU ESPALDA + SPA <b>50 €</b> <sup>a</sup>	17. PILATES <b>80 €</b>	19. BAILES DE SALÓN <b>40 €</b>		

# NORMAS DE INSCRIPCIÓN

- Las inscripciones a los cursos han de realizarse en Información, por riguroso orden, no pudiendo realizarse telefónicamente.
- Plazo de inscripciones del 16 al 28 de marzo
- Si las actividades no alcanzan un mínimo de alumnos, el curso quedaría suspendido, avisando telefónicamente con al menos tres días antes de la fecha de comienzo.
- Las bajas en los cursos deben comunicarse en Información, con al menos tres días de antelación. En caso contrario se perdería el derecho a la devolución del importe.
- Algunos de los cursos de actividades físicas cuenta con plazas muy limitadas. Son las que restan de socios apuntados solo durante el trimestre.
- Hay actividades de nueva creación que cuentan con todas sus plazas.
- Una vez comenzado el curso no se podrá cambiar de actividad.
- Precios especiales para mayores de 60 años.
- Las inscripciones de las actividades de julio serán del 8 al 27 de junio y hasta el 31 de julio para las de septiembre.

Es necesario para los cursos de actividad física:

- Puntualidad (por los alumnos que están en clase, por el profesor y por tu salud).
- Calzado deportivo diferente al de la calle.
- Utilización de toalla para las actividades.
- Botellín de agua para hidratarse.
- Atención al calendario de clases (vacaciones y días festivos).



■ **interClub. Caja de Burgos**

Jesús María Ordoño, 9-11

09004 Burgos

Tfno. 947 270 987

[www.cajadeburgos.es/osc](http://www.cajadeburgos.es/osc)

Abierto de lunes a sábado  
de 10 a 14 h. y de 16 a 22 h.



Caja de **Burgos**  
Obra Social