INSCRIPCIONES

"YOGA PARA PERSONAS MAYORES DE 50 AÑOS" - PROGRAMA MUNICIPAL DE DEPORTE TERAPÉUTICO "CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS"

INSCRIPCIONES WEB

Accede a la web https://pamplonadeporte.sedena.es, elige tu grupo y rellena el formulario de inscripción. Podrás realizar el pago desde la misma web. **Del 22 al 29 de septiembre**.

INSCRIPCIONES PRESENCIALES

Puedes acercarte a realizar tu inscripción del **23 al 29 de septiembre** a los siguientes centros:

- Aquavox San Jorge, **de lunes a viernes** de 9 a 21 horas
- Civivox Iturrama - **Jueves 23** de 9 a 14 horas
- Civivox Condestable - **Viernes 24** de 9 a 14 horas
- Civivox San Jorge - **Lunes 27** de 9 a 14 horas
- Civivox Mendillorri - **Martes 28** de 9 a 14 horas
- Civivox Juslarotxa - **Miércoles 29** de 9 a 14 horas

No olvides llevar tu documentación, tarjeta de crédito y certificados que verifiquen tus descuentos si los tuvieras.

INSCRIPCIÓN TELEFÓNICA

Si te resulta más cómodo puedes realizar tu inscripción llamando al 610 124 862 del **23 al 29 de septiembre** (de lunes a viernes) en horario de 9.00 a 14.00 h. y de 16.00 a 18.00 h. Ten a mano tu tarjeta de crédito y el grupo/s al que quieres inscribirte.

SORTEO

En los grupos que haya existido más demanda del aforo permitido se procederá a realizar un sorteo público el día 30 de septiembre a las 11:00h (jueves). Podrás acceder a él a través de la web del programa (https://pamplonadeporte.sedena.es) y si no puedes verlo en directo, también colgaremos el vídeo y los resultados.

ESTADO DE SALUD

Ponemos a tu disposición el test PAR-Q+ para conocer tu estado de salud antes de realizar la inscripción. Sólo te llevará 2 minutos rellenarlo y podrás ver si existe algún tipo de contraindicación médica para la práctica de actividad física.

PROCESO DE INSCRIPCIÓN

Se recuerda que es un programa donde las personas empadronadas en Pamplona tienen prioridad.

PASO 1

INSCRIPCIÓN y PAGO*

- Web** - 22 al 29 de sept.
- Presencial - 23 al 29 de sept.
- Telefónica - 23 al 29 de sept.

** Completar el proceso de inscripción no garantiza la plaza; habrá que esperar al sorteo en aquellos grupos con más demanda que plazas ofertadas.*

PASO 2

SORTEO

En los grupos necesarios (más demanda de plazas que oferta) - Jueves 30 de septiembre.

Número mínimo para que el grupo salga adelante: 15 personas.

PASO 3

AVISO USUARIOS/AS

Tras realizar el sorteo se colgarán en la página web todos los listados con las personas admitidas en cada grupo (https://pamplonadeporte.sedena.es). También se podrá consultar el resultado y/o buscar plaza en otro grupo en el 610 124 862 el jueves 30 y viernes 1 de 9.00 a 14.00 h. y de 16.00 a 18.00 h.

PASO 4

DEVOLUCIÓN

Los días 4 y 5 de octubre se devolverá el importe abonado a aquellas personas que no han obtenido plaza (antes se procederá a avisarles por si quisieran ocupar plazas en otro grupos).

PASO 5

TEST SALUD

Es muy recomendable rellenar y completar un sencillo test antes de comenzar la actividad física por si existiera alguna limitación y/o recomendación importante. Se podrá acceder a él a través de la web del programa:

https://pamplonadeporte.sedena.es

PASO 6

ACCIÓN

Desde el 4 de octubre ya podrás disfrutar de las clases y ponerte en acción de nuevo este curso.

*** Se aconseja a las personas interesadas realizar la inscripción vía web siempre que sea posible (o vía telefónica) y evitar así la presencialidad por motivos de salud derivados de la situación actual de pandemia.*

Ayuntamiento de Pamplona | Iruñeko Udala

SEDENA, S.L.

YOGA PARA PERSONAS MAYORES DE 50 AÑOS

Niños/as
Adultos
Mayores/Suaves

Grupos de 2 y 3 días a la semana

POLIDEPORTIVOS MUNICIPALES, INSTITUTOS Y COLEGIOS
(mirar en la siguiente página "GRUPOS")

4 de octubre 2021 - 17 de junio 2022

150 Kcal.

Intensidad BAJA/MEDIA

2 horas - 70 €
3 horas - 104 €

Dificultad BAJA/MEDIA

Inscripciones

- Tonificación-Fuerza
- Cardiovascular
- Relajación
- Música
- Flexibilidad
- Salud

Descripción

El yoga es toda una filosofía de vida, es una ciencia que mediante una serie de técnicas posturales, respiratorias y de relajación nos ayuda a equilibrar y normalizar nuestro cuerpo y nuestra mente, fomentando una actitud consciente y despierta ante la vida. La enseñanza básica que se impartirá incluye técnicas de trabajo corporal mediante posturas (asanas), técnicas de control muscular, relajación y meditación. Al estar dirigido a las personas mayores (o con ciertas limitaciones o patologías), se evitarán posturas yóguicas complicadas y el trabajo postural y de control muscular será más suave.

Objetivos

- Trabajar para conseguir un cuerpo más elástico, más resistente y más EQUILIBRADO.
- Alcanzar un estado psíquico y fisiológico en el que prime el equilibrio y la armonía entre cuerpo y mente.
- Elevar la estabilidad emocional, el tono vital y prevenir así diferentes trastornos físicos y psíquicos.
- Crear un hábito de ejercicio físico equilibrado practicando las posturas yóguicas adecuadas a la condición física y edad de las personas participantes.
- Desarrollar técnicas yóguicas de relajación para conseguir un profundo descanso y un estado de sosiego generalizado.
- Alcanzar una actitud mental positiva que mejore nuestra autoestima y mejore nuestras relaciones sociales (evitar el aislamiento)

Recomendaciones

1. Es importante acudir al médico antes de comenzar a practicar Yoga para informarle y que autorice nuestra participación.
2. Es una actividad muy recomendable para las personas mayores ya que no requiere gran condición física y pueden realizarlo todas las personas.
3. No es necesario ningún equipamiento especial, tan sólo ropa deportiva o cómoda. Se aconseja acudir a clase con una pequeña manta.
4. Se aconseja prudencia y cautela en la práctica del Yoga, no sobrepasar nuestros propios límites individuales.
5. Hay que acudir a las clases con una actitud positiva y abierta a nuevas propuestas para así disfrutar del Yoga y de los/as compañeros/as y monitor/a al máximo.

Beneficios

- Mejora de la autoestima y la sensación de felicidad
- Mejora las relaciones sociales (evita aislamiento)
- Socialización
- Mejora la respiración

GRUPOS

"YOGA PARA PERSONAS MAYORES DE 50 AÑOS" - PROGRAMA MUNICIPAL DE DEPORTE TERAPÉUTICO "CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS"

CENTRO	DIAS	HORARIO	PRECIO
CIVIVOX ITURRAMA	Lunes-Miércoles-Viernes	9:00-10:00	104 €
	Lunes-Miércoles-Viernes	10:00-11:00	104 €
	Lunes-Miércoles-Viernes	11:00-12:00	104 €
	Martes-Jueves	9:00-10:30	104 €
	Martes-Jueves	10:30-12:00	104 €
	Lunes-Miércoles	16:00-17:00	70 €
	Lunes-Miércoles	17:00-18:30	104 €
EZCABA	Lunes-Miércoles-Viernes	9:00-10:00	104 €
	Lunes-Miércoles-Viernes	19:00-20:00	104 €
ROCHAPEA	Lunes-Viernes	10:30-12:00	104 €
	Martes-Jueves	17:00-18:00	70 €
ARROSADIA	Lunes-Viernes	10:00-11:30	104 €
	Martes-Jueves	10:00-11:00	70 €
	Lunes-Miércoles	19:00-20:30	104 €
CIVIVOX MENDILLORRI	Lunes-Miércoles	10:15-11:45	104 €
	Lunes-Miércoles-Viernes	15:45-16:45	104 €
ARANZADI	Lunes-Miércoles	10:30-12:00	104 €
	Martes-Jueves	17:00-18:30	104 €
	Lunes-Miércoles	19:00-20:00	70 €
	Martes-Jueves	20:00-21:00	70 €
AQUAVOX SAN JORGE	Lunes-Miércoles	17:00-18:30	104 €

*** Descuentos / Reducciones:*

- *En la siguiente página se muestran los distintos descuentos y/o reducciones*
- *Será obligatorio justificar y presentar en el momento de la inscripción la documentación que así lo verifique*

REDUCCIONES PRECIO

"YOGA PARA PERSONAS MAYORES DE 50 AÑOS" - PROGRAMA MUNICIPAL DE DEPORTE TERAPÉUTICO "CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS"

REDUCCIONES APLICABLES AL PROGRAMA	
1.- Por tipos de familia:	
1.1.- Por familia numerosa de categoría general o por familia monoparental	**50%**
1.2.- Por familia numerosa de categoría especial	**100%**
2.- Por discapacidad:	
2.1.- A la persona con una discapacidad reconocida legalmente con un grado igual o superior al 33%	**50%**
3.- Por Ingresos de la unidad familiar: Se aplicarán las siguientes reducciones:	
Ingresos Unidad familiar - Renta neta	
100% RIS	**90%**
200% RIS	**50%**
RIS (Renta de inclusión social o prestación garantizada equivalente que pueda sustituirla)	
Podrán beneficiarse de esta misma reducción aquellas personas o familias que carezcan de percepciones económicas y cuya situación de especial necesidad económica venga confirmada por los servicios sociales municipales, si no tienen otro modo de demostrarla	
4.- Por ser víctima de actos de terrorismo:	
4.1.- A la persona a la que se haya reconocido la condición de víctima del terrorismo por sentencia o resolución administrativa, a su padre y/o madre, a sus hijos e/o hijas y a su cónyuge o pareja estable, si asiste el número mínimo de horas exigido	**100%**
Cuando la persona solicitante tenga derecho a una reducción del 100% deberá abonar el 50% del precio al formalizar la matrícula. El importe retenido será devuelto a la conclusión del curso siempre que las personas solicitantes hayan asistido el número mínimo de horas exigido	
5.- Por ser víctima de delito de violencia de género:	
5.1.- A la persona víctima de violencia física o psíquica ejercida en el ámbito doméstico, a su padre y/o madre, a sus hijos e/o hijas y a su cónyuge o pareja estable que la sentencia no declare responsables criminales del delito, si el alumnado asiste el número mínimo de horas exigido	**100%**
Cuando la persona solicitante tenga derecho a una reducción del 100% deberá abonar el 50% del precio al formalizar la matrícula. El importe retenido será devuelto a la conclusión del curso siempre que las personas solicitantes hayan asistido el número mínimo de horas exigido	
6.- Por acogimiento familiar:	
6.1.- A la persona entregada en acogimiento familiar por resolución judicial o por acuerdo o con el consentimiento de la Subdirección de Familia y Menores o de la entidad pública que tenga encomendada su protección	**50%**
7.- Obtendrán una reducción del **10%** las personas menores de 30 años y las personas desempleadas. Esta reducción no será acumulable a otros posibles descuentos a los que tenga derecho.	

NORMATIVA COVID

"YOGA PARA PERSONAS MAYORES DE 50 AÑOS" - PROGRAMA MUNICIPAL DE DEPORTE TERAPÉUTICO "CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS"

Las medidas propuestas son de obligado cumplimiento para todas las personas que participen en dichos cursos.

normas generales para todas las actividades

Si tienes fiebre, tos irritativa o dificultad para respirar o si has estado en contacto con afectados por COVID-19 **quédate en casa y llama al médico.**

Respetad señalización, pasillos y corredores habilitados que garantizan cumplir la distancia mínima de seguridad.

Haz uso del Gel Hidroalcohólico antes de acceder a la sala y repite a la salida

Mantener en todo momento la distancia mínima de seguridad interpersonal de 1,5m.

El botellín de agua es exclusivamente para uso propio y no se puede compartir.

Es necesaria la desinfección del material empleado al terminar su uso.

El aforo máximo de los cursos está limitado por la ley y es de obligado cumplimiento.

Se requiere puntualidad en la llegada a las salas no adelántandose al horario de clase para evitar aglomeraciones en los accesos. El monitorado determinará la duración de la actividad para garantizar la limpieza y desinfección.

Obligatorio el uso de mascarilla hasta el mismo momento de inicio de la actividad.

Evita cualquier tipo de saludo que conlleve contacto físico.

El calzado para realizar la actividad debe de ser distinto al utilizado en la calle.

Se permite el uso de material propio.

Está garantizada la limpieza, ventilación y desinfección de la sala al finalizar la sesión.

- Una vez terminada la sesión el monitorado realizará la limpieza y desinfección de los materiales usados que no hayan sido desinfectados por el alumnado. Para ello dispondrá del material necesario para llevar a cabo dicha desinfección.
- En lo referente al aforo, y según la normativa actual para este tipo de actividades, se irá actualizando según vayan marcando las autoridades competentes los ratios, m2 por personas y máximos por grupo para este tipo de actividades.

CALENDARIO

"YOGA PARA PERSONAS MAYORES DE 50 AÑOS" - PROGRAMA MUNICIPAL DE DEPORTE TERAPÉUTICO "CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS"

2021

URRIA / OCTUBRE

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

AZAROA / NOVIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

ABENDUA / DICIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2022

URTARRILA / ENERO

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

OTSAILA / FEBRERO

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

MARTXOA / MARZO

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

APIRILA / ABRIL

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

MAIATZA / MAYO

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

EKAINA / JUNIO

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

x Comienzo - Final curso

x Festivos - Puentes (no hay clases)

x Días sin clase (Puentes)

*** Calendario general del programa. Las particularidades de cada centro (Semana de Carnavales, festivos de colegios, etc.) se verán a lo largo del curso con la suficiente antelación.*