

"GIMNASIA AERÓBICA MODERNA"- PROGRAMA MUNICIPAL DE DEPORTE TERAPÉUTICO "CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS" 2023-2024

INSCRIPCIONES WEB

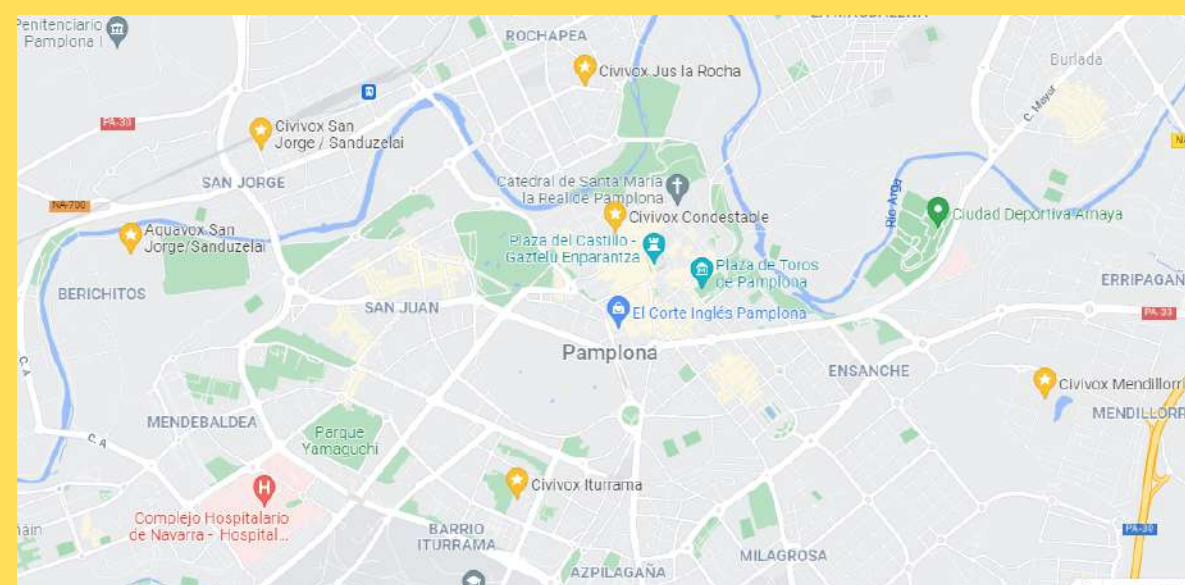
Accede a la web <https://pamplonadeporte.sedena.es>, elige tu grupo y rellena el formulario de inscripción. Podrás realizar el pago desde la misma web. **Del 20 al 26 de septiembre.**



INSCRIPCIONES PRESENCIALES

Puedes acercarte a realizar tu inscripción del **20 al 26 de septiembre** a los siguientes centros:

- Civivox Iturrama - **Miércoles 20** de 9:00 a 15:00 horas
- Civivox Iturrama - **Jueves 21** de 9:00 a 15:00 horas
- Civivox Condestable - **Viernes 22** de 9:00 a 13:00 horas
- Civivox Mendillorri - **Lunes 25** de 9:00 a 14:00 horas
- Civivox Juslarotxa - **Martes 26** de 9:00 a 13:00 horas
- Aquavox San Jorge - **20, 21, 22, 25 y 26** de 9:00 a 20:30 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 **20 al 26 de septiembre** (miércoles, jueves, viernes, lunes y martes) 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.

- Se facilita el siguiente contacto 678 21 90 54 para cualquier duda a título informativo sobre la coordinación del servicio. Se atenderá en el mismo horario mencionado arriba.

SORTEO

En los grupos que haya existido más demanda del aforo permitido se procederá a realizar un sorteo público el **jueves 28 de septiembre a las 11:00h.** 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.



DEVOLUCIONES

Una vez realizado el sorteo, se procederá con la devolución automática de las cuantías abonadas a las personas no agraciadas; previamente se ofrecerá a las mismas la posibilidad de reubicación en grupos con plazas disponibles. Durante el resto del curso las devoluciones solicitadas por los medios habilitados (indicados en la web), serán tratadas según marca la normativa municipal de aplicación.

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



PASO 2

SORTEO

En los grupos necesarios (más demanda de plazas que oferta) - Jueves 28 de septiembre.

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



PASO 4

DEVOLUCIÓN

Durante la semana del 2 al 6 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 6

ACCIÓN

Desde el 2 de octubre ya podrás disfrutar de las clases y ponerte en acción de nuevo este curso.

PASO 1



INSCRIPCIÓN y PAGO

- Web - 20 al 26 de sept.
- Presencial - 20 al 26 de sept.
- Telefónica - 20 al 26 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.

+ No olvides traer contigo tu TARJETA DE CRÉDITO para hacer el pago.

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 28 y el viernes 29 de 9.00 a 14.00 h. y de 16.00 a 18.00 h.

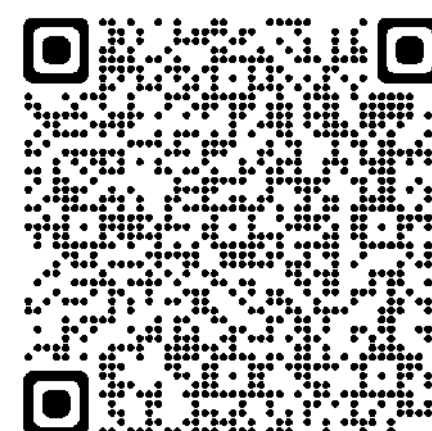
PASO 5



TEST SALUD

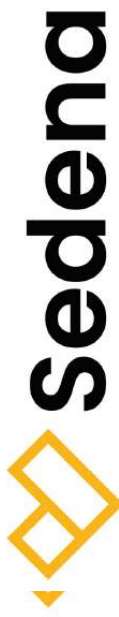
Es muy recomendable rellenar y completar un sencillo test antes de comenzar la actividad física por si existiera alguna limitación y/o recomendación importante. Se podrá acceder a él a través de la web del programa:

<https://pamplonadeporte.sedena.es>





Ayuntamiento de Pamplona Udalak



GIMNASIA AERÓBICA MODERNA



Niños/as

Adultos

Mayores/Suaves



Grupos de 2 y 3 días a la semana, 1 h.



POLIDEPORTIVOS MUNICIPALES, CIVIVOX Y OTRAS INSTALACIONES
(mirar en la siguiente página "GRUPOS")



2 de octubre 2023 - 14 de junio 2024



300 Kcal.



Intensidad BAJA/MEDIA



2 días - 70 €
3 días - 104 €



Dificultad BAJA/MEDIA



Inscripciones

En cada grupo se trabajarán contenidos en función de las expectativas y motivaciones del alumnado, siendo estos: 1. Ejercicios aeróbicos con diferentes bases rítmicas musicales. 2. Ejercicios analíticos de fuerza con el propio peso corporal y con pequeños pesos. 3. Tonificación. 4. GAP (Glúteos, Abdomen y Piernas). 5. Ejercicios de fortalecimiento de los músculos del tronco y del suelo pélvico. 6. Flexibilidad. 7. Estaciones y circuitos de ejercicios predominantemente aeróbicos y de coordinación dinámica general. 8. Ejercicios interválicos de alta intensidad en aquellos perfiles muy concretos, previamente diagnosticados, donde sea aconsejable su utilización para potenciar el efecto saludable de la actividad.



Tonificación-Fuerza

Cardiovascular

Relajación

Música

Flexibilidad

Salud



Descripción

La Gimnasia Aeróbica Moderna es una actividad que busca la mejora de la condición física en personas de cualquier edad y estado de forma, a través de ejercicios practicados en grupo y con la dirección de un monitor/a. Durante el curso se realizarán actividades físicas muy variadas, desde gimnasia convencional a juegos, bailes y deportes, y se hará de una forma divertida y sana. Es una actividad idónea para todas aquellas personas que quieran mantenerse en forma a través de un programa variado y motivante.



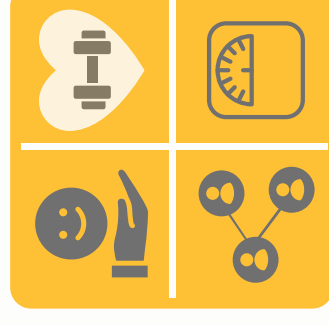
Objetivos

- Conseguir una mejora generalizada de la condición física de las personas participantes, y con ello mejorar su calidad de vida.
- Mejorar más específicamente la resistencia, la fuerza muscular y la flexibilidad.
- Conseguir una elevación de la autoestima de los/las participantes porque al final del curso se verán, y sobre todo se sentirán mejor.
- Adquirir hábitos higiénicos y saludables a través del ejercicio físico.
- Establecer unas buenas relaciones y un clima de confianza entre el grupo y con el monitor/a.



Recomendaciones

1. Los objetivos sólo se podrán conseguir íntegramente si se es constante en la actividad.
2. Es recomendable para todo tipo de personas, de cualquier edad y condición física.
3. En las sesiones es importante llevar ropa y calzado cómodo, que permitan movimientos fluidos y no den mucho calor.
4. Es muy importante realizar un buen calentamiento inicial y unos buenos estiramientos al final, así como avisar al monitor/a si se tiene alguna lesión muscular o articular.
5. Si algún alumno/a tiene alguna lesión o limitación habrá que comunicarla al monitor/a para poder adaptar los ejercicios y evitar así lesiones.



- Mejora de la autoestima y la sensación de felicidad
- Tonifica los músculos, mejora la capacidad respiratoria.
- Socialización
- Nos ayuda a controlar el peso



Beneficios

"GIMNASIA AERÓBICA MODERNA"- PROGRAMA MUNICIPAL DE DEPORTE TERAPÉUTICO "CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS" 2023-2024

GIMNASIA AERÓBICA

CENTRO	DIAS	HORARIO	PRECIO
TRINQUETE MENDILLORRI	Lunes-Miércoles	20.30-21.30	70
C.P. VAZQUEZ DE MELLA	Lunes-Miércoles-Viernes	19.15-20.15	104
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL ROCHAPEA	Lunes-Miércoles-Viernes	18.00-19.00	104
	Lunes-Miércoles-Viernes	9.15-10.15	104
IKASTOLA AMAIUR	Lunes-Miércoles-Jueves	19.15-20.15	104
	Lunes-Miércoles-Jueves	19.15-20.15	104
INSTITUTO NAVARRO VILLOSLADA	Lunes-Miércoles-Jueves	19.00-20.00	104
C.P. SAN FRANCISCO	Lunes-Miércoles-Viernes	20.15-21.15	104
C.P. SAN JUAN DE LA CADENA	Martes-jueves	20.00-21.00	70
	Lunes-Miércoles-Viernes	19.30-20.30	104
	Lunes-Miércoles-Viernes	20.30-21.30	104
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL EZCABA	Lunes-Miércoles-Viernes	18.00-19.00	104
	Lunes-Miércoles-Jueves	9.30-10.30	104
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL AZPILAGAÑA	Martes-Jueves-Viernes	19.00-20.00	104
	Lunes-Miércoles-Viernes	19.00-20.00	104
	Martes-Jueves-Viernes	10.15-11.15	104
	Lunes-Miércoles-Viernes	10.15-11.15	104
C.P. ITURRAMA	Lunes-Miércoles-Viernes	19.15-20.15	104
	Martes-Jueves	19.15-20.15	70
	Martes-Jueves	20.15-21.15	70
CIVIVOX ITURRAMA	Lunes-Miércoles-Jueves	20.00-21.00	104
	Lunes-Miércoles-Jueves	19.00-20.00	104
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ MARÍA IRIBARREN	Lunes-Miércoles-Jueves	19.00-20.00	104
	Martes-Jueves-Viernes	11.00-12.00	104
COLEGIO SAN CERNIN	Martes-Jueves	20.00-21.00	70
	Martes-Jueves	20.00-21.00	70
SANTA MARIA LA REAL	Lunes-Miércoles-Jueves	20.00-21.00	104
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL ARROSADÍA	Lunes-miercoles-viernes	18.00 -19.00	104
	Lunes-Miércoles-Viernes	9.00-10.00	104
C.P. JOSÉ MARÍA HUARTE	Lunes-Miércoles-Viernes	19.30-20.30	104
C.P. ELORRI	Lunes-Miércoles-Viernes	19.30-20.30	104
	Lunes-Miércoles	20.30-21.30	70
ARANZADI	Lunes-miercoles-viernes	19.00-20.00	104

Descuentos y Reducciones:

* En la siguiente tabla se muestran los diferentes descuentos y/o reducciones:

* Será obligatorio justificar y presentar en el momento de la inscripción la documentación que así lo verifique.

"GIMNASIA AERÓBICA MODERNA"- PROGRAMA MUNICIPAL DE DEPORTE TERAPÉUTICO "CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS" 2023-2024

REDUCCIONES APLICABLES AL PROGRAMA

1.- Por tipos de familia:

- | | |
|---|------|
| 1.1.- Por familia numerosa de categoría general o por familia monoparenta | 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.

"GIMNASIA AERÓBICA MODERNA"- PROGRAMA MUNICIPAL DE DEPORTE TERAPÉUTICO "CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS" 2023-2024

CALENDARIO CURSO 2023-2024

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					

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			

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

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				

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	29			

MARZO						
L	M	X	J	V	S	D
			2	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

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					

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		

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)