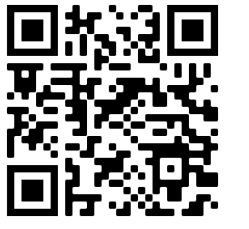


## "YOGA 50 URTETIK GORAKOENTZAT" - UDAL PROGRAMA KIROL TERAPEUTIKOKOA "CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS" 2023-2024

### WEB IZEN EMATEAK

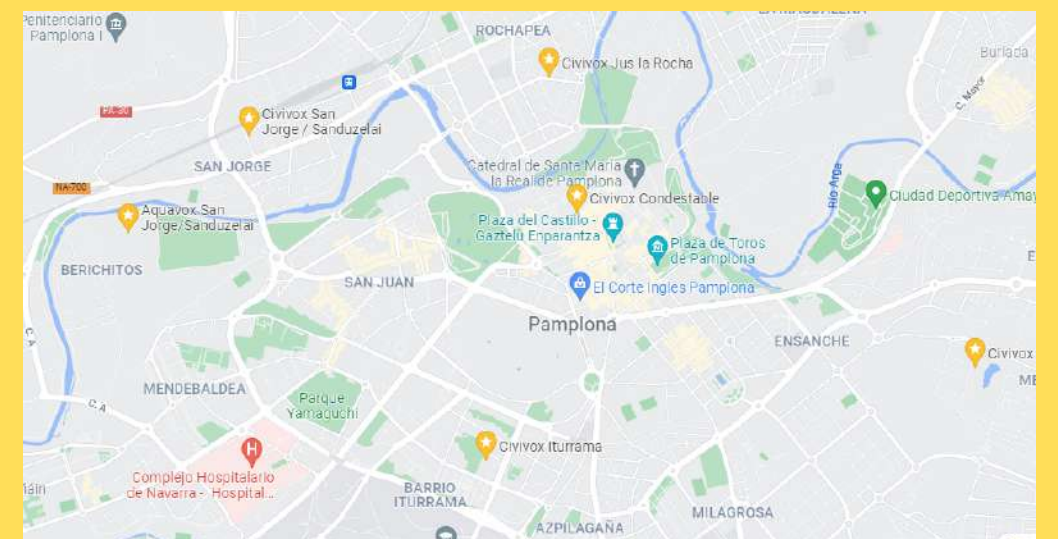
Sartu <https://pamplonadeporte.sedena.es> webgunean, aukeratu zure taldea eta bete izena emateko inprimakia. Ordainketa webgune beretik egin ahal izango duzu. **Irailaren 20tik 26ra.**



### AURREZ AURREKO IZEN EMATEAK

Izena ematera hurbil zaitezke irailaren 20tik 26ra bitartean honako zentro hauetara:

- Iturrama Civivoxa - **Asteazkena 20**, 9:00etatik 15:00etara
- Iturrama Civivoxa - **Osteguna 21**, 9:00etatik 15:00etara
- Kondestable Civivoxa - **Ostirala 22**, 9:00etatik 13:00etara
- Mendillorri Civivoxa - **Astelehena 25**, 9:00etatik 14:00etara
- Juslarrotxa Civivoxa - **Asteartea 26**, 9:00etatik 13:00etara
- Sanduzelai Aquavoxa - **20, 21, 22, 25 eta 26**, 9:00etatik 20:30etara



*Ez ahaztu zure dokumentazioa, kreditu-txartela eta deskontuak egiaztatzeko ziurtagiriak, halakorik izanez gero, eramatea.*

### TELEFONOZ IZEN EMATEA

Erosoagoa bazaizu, izena eman dezakezu **610 124 862** telefonora deituta **irailaren 20tik 26ra**, 09:00etatik 14:00etara eta 16:00etatik 18:00etara. Eskura izan ezazu zure kreditu-txartela eta izena eman nahi duzun taldean edo taldeetan.

- Zerbitzuaren koordinazioaz informazioa jaso nahi izatekotan, 609 43 78 78 telefono zenbakian erantzunen da goian emandako ordutegian.

### ZOZKETA

Baimendutako kopurua baino eskari handiagoa izan duten taldeetan zozketa publikoa egingo da irailaren 27an, 11:00etan. Programaren webgunean sartu ahal izango zara (<https://pamplonadeporte.sedena.es>), eta ezin baduzu zuzenean ikusi, bideoa eta emaitzak ere jarriko ditugu.

### OSASUN-EGOERA

Zure eskura jartzen dugu PAR-Q+ testa, izena eman aurretik zure osasun-egoera ezagutzeko. 2 minutu baino ez dituzu beharko hura betetzeko, eta jarduera fisikoa egiteko kontraindikaziorik badagoen ikusi ahal izango duzu.



### ITZULKETAK

Zozketa egin ondoren, ordaindutako zenbatekoak automatikoki itzuliko zaizkie saridunak ez diren pertsoneri; aldeztu aurretik, plaza libreak dituzten taldeetan birkokatze aukera emango zaie. Ikastaroaren gainerakoan, web-ean adierazitako bitartekoen bidez eskatutako itzulketak aplikatu beharreko udal-araudiaren arabera tratatuko dira.

Gogoan izan Iruñean erroldatutako pertsonen lehentasuna dutela programa horretan.



## 2. URRATSA

### ZOZKETA

Behar diren taldeetan (plaza eskaera eskaintza baino handiagoa) - Irailaren 28an, osteguna.

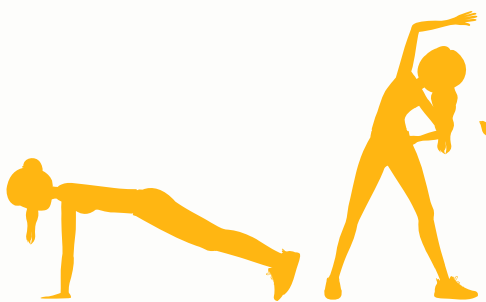
*Taldeak aurrera egiteko gutxieneko kopurua: 15 pertsona.*



## 4. URRATSA

### ITZULKETA

Urriaren 2tik 6rako astean zehar, ordaindutako zenbatekoa itzuliko zaie plazarik lortu ez duten pertsoneri (lehenago jakinaraziko zaie, beste talde batean plaza bete nahi badituzte ere).



## 6. URRATSA

### EKINTZA

Urriaren 2tik aurrera klaseak gozatu ahal izango dituzu eta berriro martxan jarri ikastaro honetan.

## 1. URRATSA



### IZEN EMATEAK eta ORDAINKETA

- Web - Irailaren 20tik 26ra
- Aurrez-aurre - Irailaren 20tik 26ra
- Telefonoz - Irailaren 20tik 26ra

*Izen-emateak ez du plaza bermatzen. Talderen batean plaza baino eskabide gehiago izatekotan, zozketa egingen da.*

- *Ordainketa egiteko, ez ahaztu zure KREDITU TXARTELA.*

## 3. URRATSA

### OHARRA

Zozketa egin eta gero, talde bakoitzetako persona onartuak web orrian zintzilikatuko ditugu (<https://pamplonadeporte.sedena.es>). Horrez gain, emaitza edota beste talde batean plaza aurkitu ahalko dira osteguna 28 eta ostirala 29an, goizeko 9:00etatik 14:00etara eta arratsaldeko 16:00etatik 18:00etara hurrengo telefono zenbakian: 610 124 826

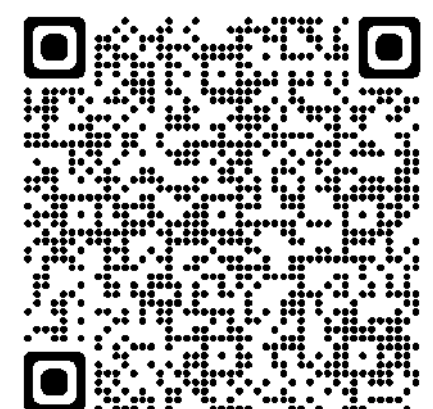
## 5. URRATSA



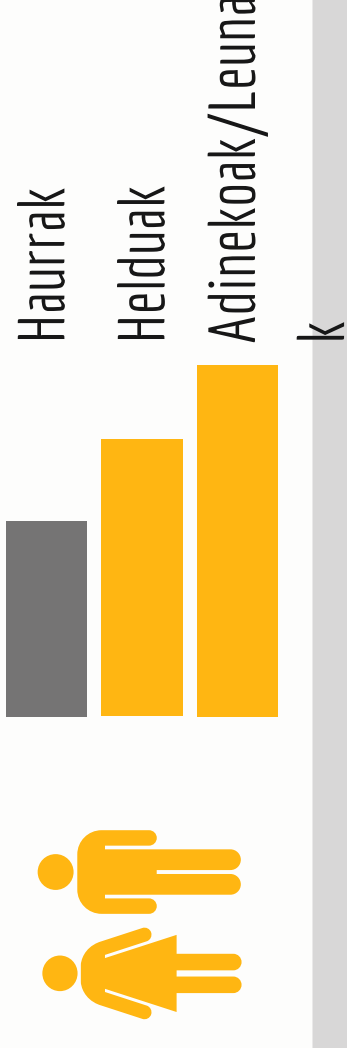
### OSASUN-TESTA

Oso gomendagarria da test erraz bat betetzea jarduera fisikoa hasi aurretik, muga eta/edo gomendio garrantzitsuren bat egonez gero. Programaren webgunearen bidez eskuratu ahal izango da:

<https://pamplonadeporte.sedena.es>



# YOGA 50 URTEK GORAKOENTZAT



 **Astean 2 eta 3 eguneko taldeak.**

 **UDAL KIROLDEGIAK, CIVIVOXAK ETA BESTE INSTALAZIO BATZUK**  
(Begiratu hurrengo orrialdean: "Taldeak")

 **2023ko urriak 2 - 2024ko ekainak 14**



150 Kcal.

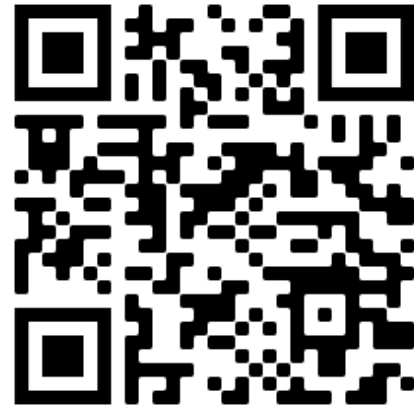


Intentsitate BAXUA/ERDIA









2 egun - 70 €  
3 egun - 104 €

Zailtasun BAXUA/ERDIA



Izen emateak



-  **Tonifikazioa-Indarra**
-  **Kardiobaskularra**
-  **Erlaxazioa**
-  **Musika**
-  **Malgutasuna**
-  **Osasuna**



## Deskribapena

Yoga bizi-filosofia oso bat da, jarrera-, arnas- eta erlaxazio-teknika batzuen bidez gure gorputza eta burua orekatzen eta normalizatzen laguntzen digun zientzia bat da, bizitzaren aurrean jarrera kontziente eta ernea sustatuz. Emango den oinarriko irakaskuntzan gorputz-laneko teknikak sartzen dira, gorputz-jarreraren bidez (asanak), giharrek kontrolatzeko teknikak, erlaxazioa eta meditazioa. Adinekoei zuzenduta dagoenez (edo muga edo patologia jakin batzuekin), jarrera yogiko konplikatuak saihestuko dira, eta gorputz-jarreraren eta muskulu-kontrolaren lana leunagoa izango da.



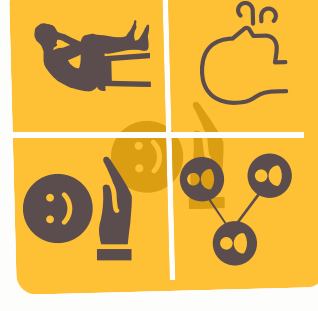
## Helburuak

- Gorputz elastikoagoa, erresistenteagoa eta orekatuagoa lortzeko lan egitea.
- Gorputzaren eta buruaren arteko oreka eta harmonia lehenetsiko dituen egoera psikikoa eta fisiologikoa lortzea.
- Egonkortasun emozionala eta bizi-tonua handitzea eta, horrela, nahasmendu fisiko eta psikiko desberdinak prebenitzea.
- Ariketa fisiko orekatua egiteko ohitura sortzea, parte-hartzaileen egoera fisikoari eta adinari egokituak jarrera yogikoak praktikatzuz.
- Erlaxazeko teknika yogikoak garatzea, atsedeen sakona eta sosegu egoera orokorra lortzeko.
- Jarrera mental positiboa lortzea, gure autoestimua eta gizarte-harremanak hobetuko dituen (isolamendua saihestea)



## Gomendioak

- Garrantzitsua da medikuarengana joatea yoga egiten hasi aurretik, informazioa emateko eta gure parte-hartzea baimentzeko.
- Oso jarduera gomendagarria da adinekoentzat, ez baitu egoera fisiko handirik eskatzen eta pertsona guztiak egin baitezakete.
- Ez da ekipamendu berezirik behar, kirol-arropa edo arropa erosoak soilik. Klaserara estera eta adreilua ekarri behariko da norberaren erabilerrarako.
- Yoga egitean zuhurtzia eta zuhurtasuna gomendatzen da, gure muga indibidualak ez gainditzeko.
- Klaseetara proposamen berriak egiteko jarrera positibo eta irekiarekin joan behar da, yogaz, ikaskideez eta monitoreez ahalik eta gehien gozatzeko.



- Autoestimua eta zoriontasun-sentsazioa hobetzen du.
- Gizarte-harremanak hobetzen ditu (saihestu isolamendua)
- Sozializazioa
- Arnasketa hobetzen du



Onurak

## “YOGA 50 URTETIK GORAKOENTZAT” - UDAL PROGRAMA KIROL TERAPEUTIKOKOA “CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS” 2023-2024

### YOGA

| ZENTRUA                 | EGUNAK                         | ORDUTEGIA   | PREZIOA |
|-------------------------|--------------------------------|-------------|---------|
| ITURRAMAKO CIVIVOXA     | Astelehena-Asteazkena-Ostirala | 9:00-10:00  | 104     |
|                         | Astelehena-Asteazkena-Ostirala | 10:00-11:00 | 104     |
|                         | Astelehena-Asteazkena-Ostirala | 11:00-12:00 | 104     |
|                         | Astearte-Osteguna              | 9:00-10:30  | 104     |
|                         | Astearte-Osteguna              | 10:30-12:00 | 104     |
|                         | Astelehena-Asteazkena          | 16:00-17:00 | 70      |
|                         | Astelehena-Asteazkena          | 17:00-18:30 | 104     |
| EZKABA                  | Astelehena-Asteazkena-Ostirala | 9:00-10:00  | 104     |
|                         | Astelehena-Asteazkena          | 19:00-20:30 | 104     |
| ARROTXAPEA              | Astelehena-Ostirala            | 10:30-12:00 | 104     |
|                         | Astearte-Osteguna              | 17:00-18:00 | 70      |
| ARROSADIA               | Astelehena-Ostirala            | 10:00-11:30 | 104     |
|                         | Astearte-Osteguna              | 10:00-11:00 | 70      |
|                         | Astelehena-Asteazkena          | 19:00-20:30 | 104     |
| MENDILLORRIKO CIVIVOXA  | Astelehena-Asteazkena          | 10:15-11:45 | 104     |
|                         | Astelehena-Asteazkena          | 15:30-17:00 | 104     |
| ARANTZADI               | Astelehena-Asteazkena          | 10:30-12:00 | 104     |
|                         | Astearte-Osteguna              | 17:00-18:30 | 104     |
|                         | Astearte-Osteguna              | 18:30-20:00 | 104     |
|                         | Astearte-Osteguna              | 20:00-21:00 | 70      |
| SANDUZELAIKO AQUAVOXA   | Astelehena-Asteazkena          | 17:00-18:30 | 104     |
| SAN JUAN BOSCO CIVIVOXA | Astelehena-Asteazkena          | 11:15-12:45 | 104     |

## “YOGA 50 URTETIK GORAKOENTZAT” - UDAL PROGRAMA KIROL TERAPEUTIKOKOA “CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS” 2023-2024

### PROGRAMARI APLIKA DAKIZKIOKEEN MURRIZKETAK

#### 1.-Familia motaren arabera

|   |      |
|---|------|
| 1.1.-Kategoria orokorreko familia ugariagatik edo guraso bakarreko familiagatik | %50  |
| 1.2.-Kategoria bereziko familia ugaria  | %100 |

#### 2.- Ezgaitasuna:

|  |     |
|--|-----|
| 2.1.- Legez aitortutako % 33ko edo gehiagoko desgaitasuna duen pertsonari. | %50 |
|--|-----|

#### 3.- Familia-unitatearen diru-sarrerengatik: murrizketa hauek aplikatuko dira:

Familia-unitateko diru-sarrerak - Errenta garbia

|            |     |
|------------|-----|
| ≤ 100% RIS | %90 |
| ≤ 200% RIS | %50 |

RIS (Gizarteratzeko Errenta edo hura ordezkia dezakeen prestazio bermatu baliokidea)

Murrizketa hori bera jaso ahal izango dute ordainsari ekonomikorik ez duten eta udaleko gizarte-zerbitzuek premia ekonomiko bereziko egoera berretsi dieten pertsonak edo familiek, baldin eta hori frogatzeko beste modurik ez badute.

#### 4.- Terrorismo-ekintzen biktima izateagatik:

|  |      |
|--|------|
| 4.1.- Epai edo administrazio-ebazpen bidez terrorismoaren biktima-izaera aitortu zaion pertsonari, aitari eta/edo amari, seme-alabei eta ezkontideari edo bikotekide egonkorrari, eskatutako gutxieneko ordu-kopurua bertaratzen bada. | %100 |
|--|------|

Eskatzaileak %100eko murrizketa jasotzeko eskubidea duenean, izena ematerako orduan prezioaren %50a ordaindu beharko du. Atxikitako kopurua ikastaroaren bukaeran itzuliko da, betiere eskatzaileak eskatzen diren gutxieneko ordu kopuruetara joan badira

#### 5.- Genero-indarkeriako delituaren biktima izateagatik:

|  |      |
|--|------|
| 5.1.- Etxean eragindako indarkeria fisiko edo psikikoaren biktima den pertsonari, haren aitari eta/edo amari, seme-alabei eta ezkontideari edo bikotekide egonkorrari, baldin eta epaiak delituaren erantzule kriminaltzat jotzen ez badu, eta ikasleak eskatzen den gutxieneko ordu-kopurua betetzen badu | %100 |
|--|------|

Eskatzaileak %100eko murrizketa jasotzeko eskubidea duenean, izena ematerako orduan prezioaren %50a ordaindu beharko du. Atxikitako kopurua ikastaroaren bukaeran itzuliko da, betiere eskatzaileak eskatzen diren gutxieneko ordu kopuruetara joan badira

#### 6.- Familia-harreragatik:

|  |     |
|--|-----|
| 6.1.- Ebazpen judizialaren bidez edo familia eta adingabeen zuzendariordetzaren edo hura babesteko ardura duen erakunde publikoaren adostasunarekin edo baimenarekin familia-harreran entregatutako pertsonari | %50 |
|--|-----|

7.- 30 urtetik beherakoek eta langabeek **%10eko** murrizketa izango dute. Murrizketa hori ezingo zaie metatu eskubide dituen beste deskontu batzuei.

## "YOGA 50 URTETIK GORAKOENTZAT" - UDAL PROGRAMA KIROL TERAPEUTIKOKOA "CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS" 2023-2024

### 2023 - 24 IKASTURTEKO EGUTEGIA

| URRIA |    |    |    |    |    |    |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |    |    |    |    |
|--------|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|
| 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 |

| URTARRILA |    |    |    |    |    |    |
|-----------|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |    |

| MARTXOA |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|
| 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 |

| APIRILA |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |    |    |    |    |
|--------|----|----|----|----|----|----|
| 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** Ikasturtearen hasiera - bukaera

**x** Jaiegunak - Zubiak (klaserik ez dago)

**x** Klaserik gabeko egunak (zuzeneko)