

## "YOGA PARA PERSONAS MAYORES DE 50 AÑOS" - PROGRAMA MUNICIPAL DE DEPORTE TERAPÉUTICO "CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS" 2023-2024

### INSCRIPCIONES WEB

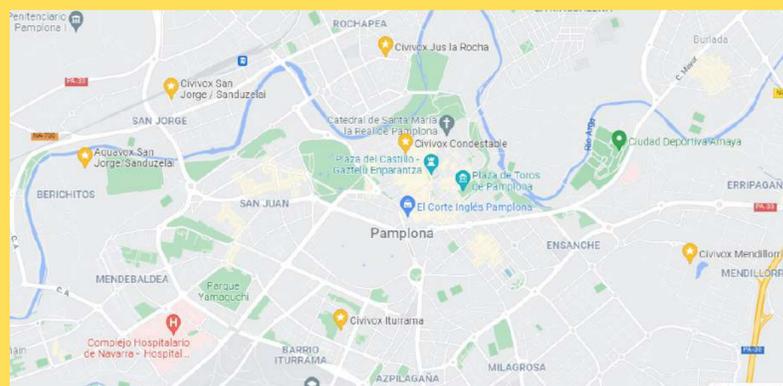
Accede a la web <https://pamplonadeporte.sedena.es>, elige tu grupo y rellena el formulario de inscripción. Podrás realizar el pago desde la misma web. **Del 20 al 26 de septiembre.**



### 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 **martes 27 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>



# YOGA PARA PERSONAS MAYORES DE 50 AÑOS



Niños/as  
Adultos  
Mayores/Suaves

 Grupos de 2 y 3 días a la semana

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

 2 de octubre 2023- 14 de junio 2024



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 debe acudir a clase con una esterilla y ladrillo para uso personal.
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

## "YOGA PARA PERSONAS MAYORES DE 50 AÑOS" - PROGRAMA MUNICIPAL DE DEPORTE TERAPÉUTICO "CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS" 2023-2024

YOGA			
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	19:00-20:30	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	15:30-17:00	104
ARANZADI	Lunes-Miércoles	10:30-12:00	104
	Martes-Jueves	17:00-18:30	104
	Martes-Jueves	18:30-20:00	104
	Martes-Jueves	20:00-21:00	70
AQUAVOX SAN JORGE	Lunes-Miércoles	17:00-18:30	104
CENTRO SAN JUAN BOSCO	Lunes - Miércoles	11:15-12:45	104

\* Descuentos / Reducciones:

• En la siguiente página se muestran los precios, los descuentos y/o reducciones.

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

## "YOGA PARA PERSONAS MAYORES DE 50 AÑOS" - 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 | <b>50%</b>  |
| 1.2.- Por familia numerosa de categoría especial                          | <b>100%</b> |

#### 2.- Por discapacidad:

- |  |            |
|--|------------|
| 2.1.- A la persona con una discapacidad reconocida legalmente con un grado igual o superior al 33% | <b>50%</b> |
|--|------------|

#### 3.- Por Ingresos de la unidad familiar: Se aplicarán las siguientes reducciones:

Ingresos Unidad familiar - Renta neta

- |            |            |
|------------|------------|
| ≤ 100% RIS | <b>90%</b> |
| ≤ 200% RIS | <b>50%</b> |

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 | <b>100%</b> |
|---|-------------|

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 | <b>100%</b> |
|--|-------------|

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 | <b>50%</b> |
|--|------------|

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.

## “YOGA PARA PERSONAS MAYORES DE 50 AÑOS” - 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)