IZEN EMATEAK

URTARRILA 2024

"SOINKETA AEROBIKO MODERNOA" - YOGA
- UDAL PROGRAMA KIROL TERAPEUTIKOKOA
"CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS" 2023-2024

IZEN EMATE PRESENTZIALA

Sedena-ren bulegoetan

- Urtarrilak 3 asteartea, 9.00 etatik 14.00 etara
- Urtarrilak 4 asteazkena, 9:00 etatik 14:00 etara

Ez ahaztu zure dokumentazioa eramatea, kredito txartela eta murrizpen ekonomikoa badagokizu onesten duen edozein dokumentu.

IZEN EMATE WEB GUNEAN

Web gunean **https://pamplonadeporte.sedena.es**

- Urtarrilak 3 asteartea
- Urtarrilak 4 asteazkena

610 124 862

Telefono bidezko arreta zenbakia

9:00 - 14:00

16:00 - 18:00

IZEN EMATERAKO BEHARREZKO DATUAK

Izen ematea egiterakoan honakoa eskatuko dizugu:

- **Izen abizenak**
- **NAN-a**
- **Erroldatzea (erroldatutako pertsonek lehentasuna dute zozketarik balego)**
- **Telefonoa eta posta elektronikoa**
- **Plaza librea dutenen zein taldetan izen ematea nahi duzu.** (Talde bakar batean eman ahal izango da izena pertsona bakoitzeko). (Honakoak dira plaza libreak duten taldeak)

ZOZKETA

Eskaera, eskaintza baino handiagoa diren taldeetan zozketa publiko bat egingo da, **urtarrilak 5 12.00etan (ostirala)**. Zozketaren emaitza jasotzen duen testu-mezu bat bidaliko da.

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 pertsonei; aldez aurretik, plaza libreak dituzten taldeetan birkokatzeko aukera emango zaie. Ikastaroaren gainerakoan, web-ean adierazitako bitartekoen bidez eskatutako itzulketak aplikatu beharreko udal-araudiaren arabera tratatuko dira.

PLAZA LIBREAK DITUZTEN TALDEAK

"SOINKETA AEROBIKO MODERNOA" - YOGA UDAL PROGRAMAKIROL TERAPEUTIKOKOA "CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS" 2023-2024

Soinketa aerobiko modernoa				
Instalazioa	**Egunak**	**Ordutegia**	**Plazak**	**Prezioa**
Elorri I.P.	Astelehena-Asteazkena	20:30 - 21:30	14	46 €
Arrosadiako Udal Kiroldegia	Astelehena-Asteazkena-Ostirala	18:00 - 19:00	14	68 €
San Cernin ikastola	Asteartea-Osteguna baxua	20:00 - 21:00	16	46 €
	Asteartea-Osteguna erdia	20:00 - 21:00	3	46 €
Iturramako Civivoxa	Astelehena-Asteazkena-Osteguna	20:00 - 21:00	14	68 €
Iturrama I.P.	Asteartea-Osteguna baxua	19:15 - 20:15	15	46 €
	Asteartea-Osteguna altua	20:15 - 21:15	7	46 €
Azpilagañako Udal Kiroldegia	Asteartea-Osteguna-Ostirala erdia	19:00 - 20:00	13	68 €
	Astelehena-Asteazkena-Ostirala altua	19:00 - 20:00	13	68 €
Ezkabako Udal Kiroldegia	Astelehena-Asteazkena-Ostirala erdia	18:00 - 19:00	6	68 €
	Astelehena-Asteazkena-Osteguna baxua	9:30 - 10:30	1	68 €
San Juan de la Cadena I.P.	Astelehena-Asteazkena-Ostirala erdia	19:30 - 20:30	7	68 €
	Asteartea-Osteguna erdia	20.00-21.00	9	46 €
	Astelehena-Asteazkena-Ostirala erdia	20:30 - 21:30	10	68 €
San Francisco I.P.	Astelehena-Asteazkena-Ostirala erdia	20:15 - 21:15	5	68 €
Navarro Villoslada Institutua	Astelehena-Asteazkena-Osteguna	19:00 - 20:00	10	68 €
Ikastola Amaiur	Astelehena-Asteazkena-Osteguna erdia	19:15- 20:15	8	68 €
	Astelehena-Asteazkena-Osteguna altua	20:15 - 21:15	3	68 €
Arrotxapeako Udal Kiroldegia	Astelehena-Asteazkena-Ostirala	9.15-10.15	1	68 €
Vazquez de Mella I.P.	Astelehena-Asteazkena-Ostirala erdia	19:15 - 20:15	14	68 €
Mendillorriko Trinketea	Astelehena-Asteazkena erdia	20:30 - 21:30	10	68 €
Arantzadi	Astelehena-Asteazkena-Ostirala erdia	19.00-20.00	2	68 €

YOGA				
Instalazioa	**Egunak**	**Ordutegia**	**Plazak**	**Prezioa**
EZKABA	Astelehena-Asteazkena	19:00-20:30	11	68 €
ARROSADIA	Astelehena-Ostirala	10:00-11:30	1	68 €
ARANTZADI	Asteartea-Osteguna	17:00-18:30	7	68 €
	Asteartea-Osteguna	18:30-20:00	9	68 €
	Asteartea-Osteguna	20:00-21:00	14	46 €
SANDUZELAIKO AQUAVOXA	Astelehena-Asteazkena	17:00-18:30	3	68 €

Deskontuak/murrizketak :

- Hurrengo orrialdean beherapenak eta/edo murrizketak agertzen dira.
- Nahitaezkoa izango da hori egiaztatzen duen dokumentazioa eta inskripzioaren unean aurkeztea.

SOINKETA AEROBIKO MODERNOA

Haurrak
Helduak
Adinekoak/Leunak

Astean 2 eta 3 eguneko taldeak, ordu 1.

UDAL KIROLDEGIAK, INSTITUTUAK ETA IKASTETXEAK
(Begiratu hurrengo orrialdean: "Taldeak")

2023ko Urriak 2 - 2024ko Ekainak 14

Kcal
300 Kcal.

Intentsitate
BAXUA/ERDIA

€
2 egun - 46 €
3 egun - 68 €

Zaintasun BAXUA/ERDIA

Izen emateak

Talde bakoitzean edukiak landuko dira, ikasleen espektatiben eta motibazioen arabera. Hauek dira: 1. Hainbat musika-oinarri erritmiko dituzten ariketa aerobikoak. 2. Indar-ariketa analitikoak norberaren gorputz-pisuarekin eta pisu txikiekin. 3. Tonifikazioa. 4. GAPA. 5. Enborreko eta zoru pelbikoko giharrak indartzeko ariketak. 6. Malgutasuna. 7. Nagusiki aerobikoak eta koordinazio dinamiko orokorrekoak diren ariketa-estazio eta -zirkuituak. 8. Intentsitate handiko ariketa interbalikoak, aldez aurretik diagnostikatutako profil oso zehatzetan, jardueraren eragin osasungarria sustatzeko erabiltzea gomendagarria denean.

- Tonifikazioa-Indarra
- Kardiobaskularra
- Erlaxazioa
- Musika
- Malgutasunaalud

Deskribapena

Gimnasia aerobiko modernoa adin eta forma-egoera guztietako pertsonen egoera fisikoa hobetzea bilatzen duen jarduera da, taldean egindako ariketen bidez eta monitore baten zuzendaritzapean. Ikastaroan askotariko jarduera fisikoak egingo dira, ohiko gimnastikatik jolas, dantza eta kiroletara, eta modu dibertigarri eta osasuntsuan egingo da. Jarduera egokia da programa askotariko eta motibatzaile baten bidez sasoian mantendu nahi duten pertsona guztientzat

Helburuak

- Parte-hartzaileen egoera fisikoa oro har hobetzea lortzea, eta, horrela, haien bizi-kalitatea hobetzea.
- Erresistentzia, indar muskularra eta malgutasuna zehatzago hobetzea.
- Parte-hartzaileen autoestimua igotzea, ikasturtearen amaieran elkar ikusiko dutelako eta, batez ere, hobeto sentituko direlako.
- Ariketa fisikoaren bidez ohitura higienikoak eta osasungarriak hartzea.
- Harreman onak eta konfiantza-giroa ezartzea taldearen eta begiralearen artean.

Gomendioak

1. Helburuak oso-osorik lortu ahal izateko, ezinbestekoa izango da jardueran jarraitua izatea.
2. Edozein adinetako eta egoera fisikoko edozein pertsonarentzat da gomendagarria.
3. Saioetan garrantzitsua da arropa eta oinetako erosoak eramatea, mugimendu arinak egiteko eta bero handirik ez egiteko.
4. Oso garrantzitsua da hasierako beroketa ona egitea eta amaieran luzaketa onak egitea, bai eta monitoreari jakinaraztea giharretako edo artikulazioetako lesiorik izanez gero.
5. Ikasleren batek lesio edo mugaren bat badu, monitoreari jakinarazi beharko zaio ariketak egokitu ahal izateko eta, horrela, lesioak saihesteko.

Onurak

- Autoestimua eta zoriontasun-sentsazioa hobetzen du.
- Giharrak tonifikatzen ditu, arnasteko gaitasuna hobetzen du.
- Sozializazioa
- Pisua kontrolatzen laguntzen digu

YOGA 50 URTETIK GORAKOENTZAT

Haurrak
Helduak
Adinekoak/Leunak

Astean 2 eta 3 eguneko taldeak.

UDAL KIROLDEGIAK, INSTITUTUAK ETA IKASTETXEAK
(Begiratu hurrengo orrialdean: "Taldeak")

2023ko Urriak 2 - 2024ko Ekainak 14

150 Kcal.

Intentsitate BAXUA/ERDIA

2 egun - 46 €
3 egun - 68 €

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 oinarrizko irakaskuntzan gorputz-laneko teknikak sartzen dira, gorputz-jarreren bidez (asanak), giharrak 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 egokitutako jarrera yogikoak praktikatuz.
- Erlaxatzeko teknika yogikoak garatzea, atseden sakona eta sosegu egoera orokorra lortzeko.
- Jarrera mental positiboa lortzea, gure autoestimua eta gizarte-harremanak hobetuko dituena (isolamendua saihestea)

Gomendioak

1Garrantzitsua da medikuarengana joatea yoga egiten hasi aurretik, informazioa emateko eta gure parte-hartzea baimentzeko.
2. Oso jarduera gomendagarria da adinekoentzat, ez baitu egoera fisiko handirik eskatzen eta pertsona guztiek egin baitezakete.
3. Ez da ekipamendu berezirik behar, kirol-arropa edo arropa erosoa soilik. Klasera estera eta adreilua ekarri beharko da norberaren erabilerarako.
4. Yoga egitean zuhurtzia eta zuhurtasuna gomendatzen da, gure muga indibidualak ez gainditzeko.
5. Klaseetara proposamen berriak egiteko jarrera positibo eta irekiarekin joan behar da, yogaz, ikaskideez eta monitoreez ahalik eta gehien gozatzeko.

Onurak

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

PREZIOEN MURRIZKETAK

"SOINKETA AEROBIKO MODERNOA" - YOGA - UDAL PROGRAMAKIROL 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 ordezka 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 pertsonek 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.	

Ayuntamiento de Pamplona | Iruñeko Udala

EGUTEGIA

Sedena

"SOINKETA AEROBIKO MODERNOA" - YOGA - UDAL PROGRAMAKIROL 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	19	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	27
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 (zu