

IZEN EMATEAK

URTARRILA 2025

“SOINKETA AEROBIKO MODERNOA” - YOGA
- UDAL PROGRAMA KIROL TERAPEUTIKOKOA
“CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS” 2024-2025

IZEN EMATE PRESENTZIALA

Sedena-ren bulegoetan, (Pl. Pio Baroja)

- Urtarrilak 2 osteguna, 9.00 etatik 14.00 etara
- Urtarrilak 3 ostirala, 9:00 etatik 14:00 etara



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

IZEN EMATE WEB GUNEAN

Web gunean <https://pamplonadeporte.sedena.es>

- Urtarrilak 2 osteguna
- Urtarrilak 3 ostirala



610 124 862

Telefono bidezko arreta zenbakia

Osteguna 2 eta ostirala 3 9:00etatik 14:00etara

eta 16:00etatik 18:00etara

IZEN EMATERAKO BEHARREZKO DATUAK

Izen ematea egiterakoan honakoa eskatuko dizugu:

- Izen abizenak
- NAN-a
- Erroldatzea (erroldatutako pertsonak lehentasuna dute zozketarik balego)
- Telefonoa eta posta elektronikoa
- Plaza librea dutenen zein taldeetan izen ematea nahi duzu. (Taldea 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 4 12.00etan (larunbata)**. 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 pertsonari; 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” 2024-2025

YOGA				
ZENTROA	EGUNAK	ORDUTEGIA	PLAZAK	PREZIOA
EZKABAKO UDAL KIROLDEGIA	Astelehena-Asteazkena	19:00-20:30	2	68€
ARROSADIako UDAL KIROLDEGIA	Astelehena-Ostirala	10:00-11:30	1	68€
	Astearte-Osteguna	10:00-11:00	1	46€
MENDILLORRIKO CIVIVOXA	Astelehena-Asteazkena	15:30-17:00	1	68€
ARANTZADI	Astelehena-Asteazkena	10:30-12:00	1	68€
	Astearte-Osteguna	17:00-18:30	3	68€
	Astearte-Osteguna	18:30-20:00	7	68€
	Astearte-Osteguna	20:00-21:00	16	46€
AQUAVOX SAN JORGE	Astelehena-Asteazkena	17:00-18:30	11	68€
SOINKETA AEROBIKO MODERNOA				
ZENTROA	EGUNAK	ORDUTEGIA	PLAZAK	PREZIOA
AMAIUR IKASTOLA	Astelehena-Asteazkena-Osteguna	19.15-20.15	4	68€
NAVARRO VILLOSLADA INSTITUTUA	Astelehena-Asteazkena-Osteguna	19.00-20.00	1	68€
SAN FRANCISCO I.P.	Astelehena-Asteazkena-Ostirala	20.15-21.15	3	68€
SAN JUAN DE LA CADENA I.P.	Astearte-Osteguna	20.00-21.00	1	46€
	Astelehena-Asteazkena-Ostirala	19.30-20.30	3	68€
	Astelehena-Asteazkena-Ostirala	20.30-21.30	12	68€
EZKABAKO UDAL KIROLDEGIA	Astelehena-Asteazkena-Ostirala	18.00-19.00	1	68€
	Astelehena-Asteazkena-Osteguna	9.30-10.30	5	68€
ITURRAMAKO IKASTETXE PUBLIKOA	Astearte-Osteguna ALTUA	20.15-21.15	8	46€
J.M. IRIBARREN UDAL KIROLDEGIA	Astelehena-Asteazkena-Osteguna	19.00-20.00	1	68€
SAN CERNIN IKASTOLA	Astearte-Osteguna XUABE	20.00-21.00	18	46€
ARROSADIako UDAL KIROLDEGIA	Astelehena-Asteazkena-Ostirala	18.00 -19.00	4	68€
	Astelehena-Asteazkena	11:00 - 12:00	17	46€
ARANTZADI	Astelehena-Asteazkena-Ostirala	18.00 -19.00	1	68€

Deskontuak/murrizketak :

- Hurrengo orrialdean beharpenak 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")



2024ko Urriak 1 - 2025ko Ekainak 12



300 Kcal.



Intentsitate

BAXUA/ERDIA



2 egun - 46 €
3 egun - 68 €

Izen emateak



Zaintasun BAXUA/ERDIA

Talde bakoitzean edukiak landuko dira, ikasleen espektatibien 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 erabilitea 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 kirolekara, eta modu dibertigarri eta osasuntsuan egingo da. Jarduera egokia da programa askotariko eta motibatzaile baten bidez sasoian mantendu nahi duten pertsona guztientzat



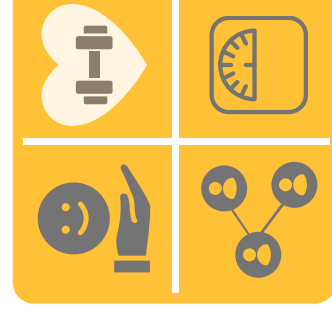
Helburuak

- Parte-hartzaileen egoera fisikoa oro har hobetzea lortzea, eta, horrela, haien bizi-kalitatea hobetzea.
- Erresistentzia, indar muskularra eta malgutasuna zehatzago hobetzea.
- Parte-hartzaileen autoestimua igoetzea, 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. Saietan garrantzitsua da arropa eta oinetako erosok 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.



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



Onurak



Astean 2 eta 3 eguneko taldeak.



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



2024ko Urriak 1 - 2025ko Ekainak 12



150 Kcal.



Intentsitate BAXUA/ERDIA



2 egun - 46 €
3 egun - 68 €



Zailtasun BAXUA/ERDIA



Izen emateak



Tonifikazioa-Indarra



Kardiobaskularra



Erlaxazioa



Musika



Malgutasuna



Osasuna

YOGA 50 URTETIK GORAKOENTZAT



Haurrak

Helduak

Adinekoak/Leuna

k



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

1. Garrantzitsua 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 guztiak egin baitezakete.
3. Ez da ekipamendu berezirik behar, kirol-arropa edo arropa erosoak soilik. Klaserara estera eta adreilua ekarri behariko 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.



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



Onurak

PREZIOEN MURRIZKETAK

"SOINKETA AEROBIKO MODERNOA" - YOGA - UDAL PROGRAMAKIROL TERAPEUTIKOKOA "CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS" 2024-2025

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.

EGUTEGIA

"SOINKETA AEROBIKO MODERNOA" - YOGA
 - UDAL PROGRAMAKIROL TERAPEUTIKOKOA
 "CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS" 2024-2025

Egutegia 2024-2025

Urria 2024							
Astea	L	M	X	J	V	S	D
40		1	2	3	4	5	6
41	7	8	9	10	11	12	13
42	14	15	16	17	18	19	20
43	21	22	23	24	25	26	27
44	28	29	30	31			

Azaroa 2024							
Astea	L	M	X	J	V	S	D
44					1	2	3
45	4	5	6	7	8	9	10
46	11	12	13	14	15	16	17
47	18	19	20	21	22	23	24
48	25	26	27	28	29	30	

Abendua 2024							
Astea	L	M	X	J	V	S	D
48							1
49	2	3	4	5	6	7	8
50	9	10	11	12	13	14	15
51	16	17	18	19	20	21	22
52	23	24	25	26	27	28	29
1	30	31					

Urtarrila 2025							
Astea	L	M	X	J	V	S	D
1			1	2	3	4	5
2	6	7	8	9	10	11	12
3	13	14	15	16	17	18	19
4	20	21	22	23	24	25	26
5	27	28	29	30	31		

Otsaila 2025							
Astea	L	M	X	J	V	S	D
5						1	2
6	3	4	5	6	7	8	9
7	10	11	12	13	14	15	16
8	17	18	19	20	21	22	23
9	24	25	26	27	28		

Martxoa 2025							
Astea	L	M	X	J	V	S	D
9						1	2
10	3	4	5	6	7	8	9
11	10	11	12	13	14	15	16
12	17	18	19	20	21	22	23
13	24	25	26	27	28	29	30
14	31						

Apirila 2025							
Astea	L	M	X	J	V	S	D
14		1	2	3	4	5	6
15	7	8	9	10	11	12	13
16	14	15	16	17	18	19	20
17	21	22	23	24	25	26	27
18	28	29	30				

Maiatza 2025							
Astea	L	M	X	J	V	S	D
18				1	2	3	4
19	5	6	7	8	9	10	11
20	12	13	14	15	16	17	18
21	19	20	21	22	23	24	25
22	26	27	28	29	30	31	

Ekaina 2025							
Astea	L	M	X	J	V	S	D
22							1
23	2	3	4	5	6	7	8
24	9	10	11	12	13	14	15
25	16	17	18	19	20	21	22
26	23	24	25	26	27	28	29
27	30						

- Ikasturtearen hasiera - bukaera
- Jaiegunak - zubiak
- Klaserik gabeko egunak

Egutegia aldaketak izan daitezke ikastetxe publikoetako eskola-egutegiaren arabera