

URTARRILA 2023

”SOINKETA AEROBIKO MODERNOA”
- UDAL PROGRAMAKIROL TERAPEUTIKOKOA
“CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS” 2022-2023

IZEN EMATE PRESENTZIALA



Civivox Iturraman:

- Urtarrilak 2 astelehena 9.00 etatik 14.00 etara
- Urtarrilak 3 asteartea, 9:00 etatik 14:00 etara
- Urtarrilak 4, asteazkena 12.30 etatik 14.00 etara

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

IZEN EMATE TELEFONIKOA

Arreta telefonikoko ordutegia:

- Urtarrilak 2 astelehena 9.00 etatik 14.00 etara
- Urtarrilak 3 asteartea, 9:00 etatik 14:00 etara
- Urtarrilak 4, asteazkena 9.00 etatik 14.00 etara



610 124 862

IZEN EMATERAKO BEHARREZKO DATUAK

Izen ematea egiterakoan honakoa eskatuko dizugu:

- **iZEN ABIZENAK**
- **NANA**
- **Teléfonoa eta posta elektronikoa**
- **Plaza librea dutenen zein taldetan izen ematea nahi duzu.** (honakoak dira plaza libreak duten taldeak:

Izen emate telefonikoan kontu korrente zenbaki bat emango dizu diru sarrera egin dezazun eta izen emate presentzialen iturramako civivoxean eginez gero tarjeta bidez egingo duzu ordainketa.

ZOZKETA

Eskaera, eskaintza baino handiagoa diren taldeetan zozketa publiko bat egingo da, **Urtarrilak 4 asteazkena 17.00etan**. Zozketara sarrera izango duzu programaren web gunetik (<https://pamplonadeporte.sedena.es>) ezin baduzu zuzenean ikusi aukera izango duzu ondoren ikusi web gunean bideoa eta emaitzak egongo baitira.

”SOINKETA AEROBIKO MODERNOA” - UDAL PROGRAMAKIROL TERAPEUTIKOKOA “CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS” 2022-2023

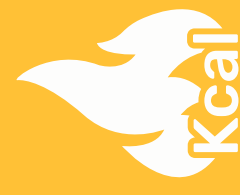
| SOINKETA AEROBIKO MODERNOA | | | | |
|--|--------|---------------|---------------|---------|
| ZENTROA | EGUNAK | ORDUTEGIA | PLAZA S | PREKIOA |
| E Iomí I.P. | L-X-V | 19:30 - 20:30 | 7 | 68 € |
| | L-X | 20:30 - 21:30 | 20 | 46 € |
| Jose María Huarte I.P. | L-X-V | 19:30 - 20:30 | 1 | 68 € |
| Amosadiako udal kiroldegia | L-X-V | 18:00 - 19:00 | plazarik gabe | ... |
| | L-X-V | 9:00 - 10:00 | plazarik gabe | ... |
| Santa Maria la Real | L-M-V | 19.30-20.30 | 6 | 68 € |
| San Cernin ika stetxea | M-J | 20:00 - 21:00 | 20 | 46 € |
| | M - J | 20:00 - 21:00 | 2 | 46 € |
| Jose María Iribarren udal kiroldegia | L-X-J | 19:00 - 20:00 | 1 | 68 € |
| | M-J-V | 11:00 - 12:00 | plazarik gabe | ... |
| Itumama ko civivoxa | L-X-J | 20:00 - 21:00 | 4 | 68 € |
| | L-X-J | 19:00 - 20:00 | plazarik gabe | ... |
| Itumamako ikastetxe publikoa | L-X-V | 19:15 - 20:15 | 10 | 68 € |
| | M-J | 19:15 - 20:15 | 1 | 46 € |
| | M-J | 20:15 - 21:15 | plazarik gabe | ... |
| Azpilagañako udal kiroldegia | M-J-V | 19:00 - 20:00 | 7 | 68 € |
| | L-X-V | 19:00 - 20:00 | plazarik gabe | ... |
| | M-J-V | 10:30 - 11:30 | plazarik gabe | ... |
| | L-X-V | 10:30 - 11:30 | plazarik gabe | ... |
| E zcabako udal kiroldegia | L-X-V | 18:00 - 19:00 | plazarik gabe | ... |
| | L-X-J | 9:30 - 10:30 | 1 | 68 € |
| San Juan de la Cadena I.P. | L-X-V | 19:30 - 20:30 | 10 | 68 € |
| | M-J | 20.00-21.00 | 2 | 46 € |
| | L-X-V | 20:30 - 21:30 | 9 | 68 € |
| San Francisco I.P. | L-X-V | 20:00 - 21:00 | 10 | 68 € |
| Navarro Villoslada Institutua | L-X-J | 19:00 - 20:00 | 8 | 68 € |
| Amaiur ikastola | L-X-J | 19:30 - 20:30 | 8 | 68 € |
| | L-X-J | 20:30 - 21:30 | 7 | 68 € |
| Arrotxapeako udal kiroldegia | L-X-V | 18:00 - 19:00 | plazarik gabe | ... |
| | L-X-V | 9.15-10.15 | plazarik gabe | ... |
| Vazquez de Mella I.P. | L-X-V | 19:30 - 20:30 | 20 | 68 € |
| Mendillorriko trinkete udal kiroldegia | L-X | 20:30 - 21:30 | plazarik gabe | ... |
| Arantzadi | L-X-V | 19.00-20.00 | 19 | 68 € |

** Plaza libreak dituzten taldeak, irakaslegoaren grebagatik kaltetuak izan daitezke.

Astean 2 eta 3 eguneko taldeak, ordu 1.

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

2022eko Urriak 3 - 2023eko Ekainak 16



300 Kcal.



2 egun - 70 €

3 egun - 104 €



Intentsitate

BAXUA/ERDIA



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 erabilzea 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



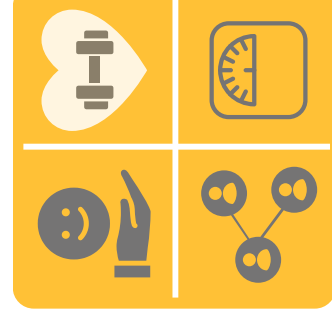
Helburuak

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

”SOINKETA AEROBIKO MODERNOA” - UDAL PROGRAMAKIROL TERAPEUTIKOKOA “CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS” 2022-2023

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.

"SOINKETA AEROBIKO MODERNOA" - UDAL PROGRAMAKIROL TERAPEUTIKOKOA "CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS" 2022-2023

2022 - 23 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 | | | | | |

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

| 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 (zubiak)