

## URTARRILA 2023

“YOGA 50 URTETIK GORAKOENTZAT” - UDAL PROGRAMA  
KIROL 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.

### ZOKETA

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.

## “YOGA 50 URTETIK GORAKOENTZAT” - UDAL PROGRAMA KIROL TERAPEUTIKOKOA “CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS” 2022-2023

YOGA				
ZENTROA	EGUNAK	ORDUTEGIA	PLAZAS	PREKIOA
ITURRAMAKO CIVVOXA	Astelehena-Asteazkena-Ostirala	9:00-10:00	plazarik gabe	...
	Astelehena-Asteazkena-Ostirala	10:00-11:00	plazarik gabe	...
	Astelehena-Asteazkena-Ostirala	11:00-12:00	plazarik gabe	...
	Astearte-Osteguna	9:00-10:30	plazarik gabe	...
	Astearte-Osteguna	10:30-12:00	plazarik gabe	...
	Astelehena-Asteazkena	16:00-17:00	plazarik gabe	...
	Astelehena-Asteazkena	17:00-18:30	plazarik gabe	...
EZKABAKO UDAL KIROLDEGIA	Astelehena-Asteazkena-Ostirala	9:00-10:00	2	68 €
	Astelehena-Asteazkena	19:00-20:30	plazarik gabe	...
ARROT XAPEAKO UDAL KIROLDEGIA	Astelehena-Ostirala	10:30-12:00	plazarik gabe	...
	Astearte-Osteguna	17:00-18:00	plazarik gabe	...
ARROSADIako UDAL KIROLDEGIA	Astelehena-Ostirala	10:00-11:30	plazarik gabe	...
	Astearte-Osteguna	10:00-11:00	plazarik gabe	...
	Astelehena-Asteazkena	19:00-20:30	plazarik gabe	...
MENDILLORRIKO CIVVOXA	Astelehena-Asteazkena	10:15-11:45	plazarik gabe	...
	Astelehena-Asteazkena	L 15:30-17:00 X 15:15-16:45	plazarik gabe	...
ARANTZADI	Astelehena-Asteazkena	10:30-12:00	plazarik gabe	...
	Astearte-Osteguna	17:00-18:30	plazarik gabe	...
	Astearte-Osteguna	18:30-20:00	plazarik gabe	...
	Astearte-Osteguna	20:00-21:00	6	46 €
SANDUZELAIKO AQUAVOXA	Astelehena-Asteazkena	17:00-18:30	2	68 €
SAN JUAN BOSCO CIVVOXA	Astelehena-Asteazkena	11:15-12:45	plazarik gabe	...

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



Astean 2 eta 3 eguneko taldeak.

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

2022eko Urriak 3 - 2023eko Ekainak 16



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), 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.



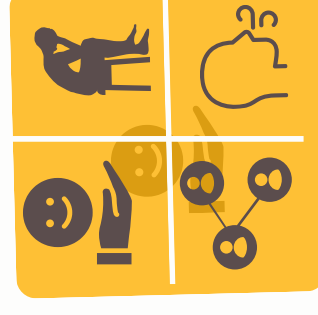
## Helburuak

- 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 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 behar da norberaren erabilerrarako.
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



## “YOGA 50 URTETIK GORAKOENTZAT” - UDAL PROGRAMA KIROL TERAPEUTIKOKOA “CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS” 2022 -23

### 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" 2022 -23

### 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)