

“YOGA PARA PERSONAS MAYORES DE 50 AÑOS” - PROGRAMA MUNICIPAL DE DEPORTE TERAPÉUTICO “CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS”

INSCRIPCIÓN PRESENCIAL

En Civivox Iturrama:

- Lunes 2 de enero de 9 a 14 horas
- Martes 3 de enero de 9 a 14 horas
- Miércoles 4 de enero de 12:30 a 14 horas



No olvides llevar tu documentación, tarjeta de crédito y certificados que verifiquen tus descuentos si los tuvieras.

INSCRIPCIÓN TELEFÓNICA

Horario de atención telefónica:

- Lunes 2 de enero de 9 a 14 horas
- Martes 3 de enero de 9 a 14 horas
- Miércoles 4 de enero de 9 a 14 horas



610 124 862

DATOS PARA LA INSCRIPCIÓN

A la hora de realizar la inscripción te solicitaremos:

- **Nombre + 2 apellidos**
- **DNI**
- **Teléfono / Mail @**
- **Grupo al que quieres inscribirte entre los que tengan plazas libres (se muestran a continuación)**

Te facilitaremos un número de cuenta para poder hacer la transferencia si la inscripción es telefónica o trae tu tarjeta si la inscripción la realizas de manera presencial en el civivox Iturrama.

SORTEO

En los grupos que exista más demanda de las plazas ofertadas se procederá a realizar un sorteo público el día **4 de enero a las 17:00h (miércoles)**. 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.

“YOGA PARA PERSONAS MAYORES DE 50 AÑOS” - PROGRAMA MUNICIPAL DE DEPORTE TERAPÉUTICO “CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS”

YOGA				
Instalación	Días	Horario	Plazas	Precio
CIVVOX ITURRAMA	Lunes-Miércoles-Viernes	9:00-10:00	SIN PLAZAS	...
	Lunes-Miércoles-Viernes	10:00-11:00	SIN PLAZAS	...
	Lunes-Miércoles-Viernes	11:00-12:00	SIN PLAZAS	...
	Martes-Jueves	9:00-10:30	SIN PLAZAS	...
	Martes-Jueves	10:30-12:00	SIN PLAZAS	...
	Lunes-Miércoles	16:00-17:00	SIN PLAZAS	...
	Lunes-Miércoles	17:00-18:30	SIN PLAZAS	...
EZCABA	Lunes-Miércoles-Viernes	9:00-10:00	2	68 €
	Lunes-Miércoles	19:00-20:30	SIN PLAZAS	...
ROCHAPEA	Lunes-Viernes	10:30-12:00	SIN PLAZAS	...
	Martes-Jueves	17:00-18:00	SIN PLAZAS	...
ARROSADIA	Lunes-Viernes	10:00-11:30	SIN PLAZAS	...
	Martes-Jueves	10:00-11:00	SIN PLAZAS	...
	Lunes-Miércoles	19:00-20:30	SIN PLAZAS	...
CIVVOX MENDILORRI	Lunes-Miércoles	10:15-11:45	SIN PLAZAS	...
	Lunes-Miércoles	L 15:30-17:00		
		X 15:15-16:45	SIN PLAZAS	...
ARANZADI	Lunes-Miércoles	10:30-12:00	SIN PLAZAS	...
	Martes-Jueves	17:00-18:30	SIN PLAZAS	...
	Martes-Jueves	18:30-20:00	SIN PLAZAS	...
	Martes-Jueves	20:00-21:00	6	46 €
AQUAVOX SAN JORGE	Lunes-Miércoles	17:00-18:30	2	68 €
CIVVOX SAN JUAN BOSCO	Lunes-Miércoles	11:15-12:45	SIN PLAZAS	...

** Los grupos de actividad con plazas libres pudieran verse afectados por la huelga del personal docente

** Descuentos / Reducciones:

- En la siguiente página se muestran los distintos 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"

REDUCCIONES APLICABLES AL PROGRAMA

1.- Por tipos de familia:

- | | |
|---|------|
| 1.1.- Por familia numerosa de categoría general o por familia monoparenta | 50% |
| 1.2.- Por familia numerosa de categoría especial | 100% |

2.- Por discapacidad:

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

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

Ingresos Unidad familiar - Renta neta

- | | |
|------------|-----|
| ≤ 100% RIS | 90% |
| ≤ 200% RIS | 50% |

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 | 100% |
|---|------|

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 | 100% |
|--|------|

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 | 50% |
|--|-----|

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.



Ayuntamiento de Pamplona



Sedena

Niños/as

Adultos

Mayores/Suaves



GIMNASIA AERÓBICA MODERNA



Grupos de 2 y 3 días a la semana, 1 h.



POLIDEPORTIVOS MUNICIPALES, INSTITUTOS Y COLEGIOS
(mirar en la siguiente página "GRUPOS")



3 de octubre 2022 - 16 de junio 2023



300 Kcal.



Intensidad BAJA/MEDIA



2 días - 70 €
3 días - 104 €



Dificultad BAJA/MEDIA



Inscripciones

En cada grupo se trabajarán contenidos en función de las expectativas y motivaciones del alumnado, siendo estos: 1. Ejercicios aeróbicos con diferentes bases rítmicas musicales. 2. Ejercicios analíticos de fuerza con el propio peso corporal y con pequeños pesos. 3. Tonificación. 4. GAP (Glúteos, Abdomen y Piernas). 5. Ejercicios de fortalecimiento de los músculos del tronco y del suelo pélvico. 6. Flexibilidad. 7. Estaciones y circuitos de ejercicios predominantemente aeróbicos y de coordinación dinámica general. 8. Ejercicios interválicos de alta intensidad en aquellos perfiles muy concretos, previamente diagnosticados, donde sea aconsejable su utilización para potenciar el efecto saludable de la actividad.



Tonificación-Fuerza

Cardiovascular

Relajación

Música

Flexibilidad

Salud



Descripción

La Gimnasia Aeróbica Moderna es una actividad que busca la mejora de la condición física en personas de cualquier edad y estado de forma, a través de ejercicios practicados en grupo y con la dirección de un monitor/a. Durante el curso se realizarán actividades físicas muy variadas, desde gimnasia convencional a juegos, bailes y deportes, y se hará de una forma divertida y sana. Es una actividad idónea para todas aquellas personas que quieran mantenerse en forma a través de un programa variado y motivante.



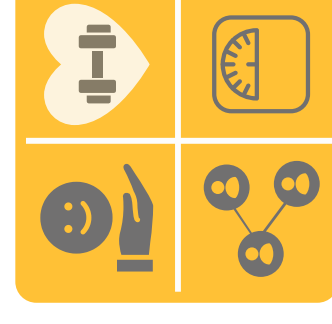
Objetivos

- Conseguir una mejora generalizada de la condición física de las personas participantes, y con ello mejorar su calidad de vida.
- Mejorar más específicamente la resistencia, la fuerza muscular y la flexibilidad.
- Conseguir una elevación de la autoestima de los/las participantes porque al final del curso se verán, y sobre todo se sentirán mejor.
- Adquirir hábitos higiénicos y saludables a través del ejercicio físico.
- Establecer unas buenas relaciones y un clima de confianza entre el grupo y con el monitor/a.



Recomendaciones

1. Los objetivos sólo se podrán conseguir íntegramente si se es constante en la actividad.
2. Es recomendable para todo tipo de personas, de cualquier edad y condición física.
3. En las sesiones es importante llevar ropa y calzado cómodo, que permitan movimientos fluidos y no den mucho calor.
4. Es muy importante realizar un buen calentamiento inicial y unos buenos estiramientos al final, así como avisar al monitor/a si se tiene alguna lesión muscular o articular.
5. Si algún alumno/a tiene alguna lesión o limitación habrá que comunicarla al monitor/a para poder adaptar los ejercicios y evitar así lesiones.



- Mejora de la autoestima y la sensación de felicidad
- Tonifica los músculos, mejora la capacidad respiratoria.
- Socialización
- Nos ayuda a controlar el peso



Beneficios

“YOGA PARA PERSONAS MAYORES DE 50 AÑOS” - PROGRAMA MUNICIPAL DE DEPORTE TERAPÉUTICO “CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS”

CALENDARIO CURSO 2022-2023

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					

MARZO						
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		

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)