

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

WEB IZEN EMATEAK

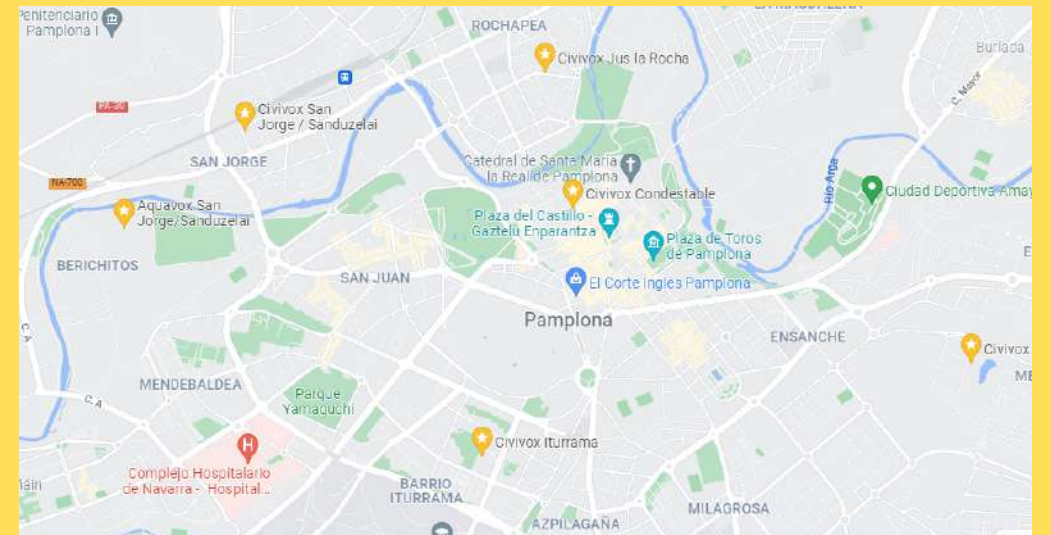
Sartu <https://pamplonadeporte.sedena.es> webgunean, aukeratu zure taldea eta bete izena emateko inprimakia. Ordainketa webgune beretik egin ahal izango duzu. **Irailaren 20tik 26ra.**



AURREZ AURREKO IZEN EMATEAK

Izena ematera hurbil zaitezke irailaren 20tik 26ra bitartean honako zentro hauetara:

- Iturrama Civivoxa – **Asteazkena 20**, 9:00etatik 15:00etara
- Iturrama Civivoxa – **Osteguna 21**, 9:00etatik 15:00etara
- Kondestable Civivoxa – **Ostirala 22**, 9:00etatik 13:00etara
- Mendillorri Civivoxa – **Astelehena 25**, 9:00etatik 14:00etara
- Juslarrotxa Civivoxa – **Asteartea 26**, 9:00etatik 13:00etara
- Sanduzelai Aquavoxa – **20, 21, 22, 25 eta 26**, 9:00etatik 20:30etara



 *Ez ahaztu zure dokumentazioa, kreditu-txartela eta deskontuak egiaztatzeko ziurtagiriak, halakorik izanez gero, eramatea.*

TELEFONOZ IZEN EMATEA

Erosoagoa bazaizu, izena eman dezakezu **610 124 862** telefonora deituta irailaren **20tik 26ra**, 09:00etatik 14:00etara eta 16:00etatik 18:00etara. Eskura izan ezazu zure kreditu-txartela eta izena eman nahi duzun taldean edo taldeetan.

- Zerbitzuaren koordinazioaz informazioa jaso nahi izatekotan, 609 43 78 78 telefono zenbakian erantzunen da goian emandako ordutegian.

ZOZKETA

Baimendutako kopurua baino eskari handiagoa izan duten taldeetan zozketa publikoa egingo da irailaren 27an, 11:00etan. Programaren webgunean sartu ahal izango zara (<https://pamplonadeporte.sedena.es>), eta ezin baduzu zuzenean ikusi, bideoa eta emaitzak ere jarriko ditugu.

OSASUN-EGOERA

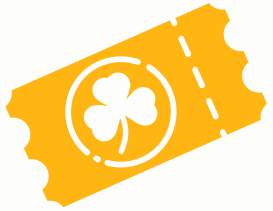
Zure eskura jartzen dugu PAR-Q+ testa, izena eman aurretik zure osasun-egoera ezagutzeko. 2 minutu baino ez dituzu beharko hura betetzeko, eta jarduera fisikoa egiteko kontraindikaziorik badagoen ikusi ahal izango duzu.



ITZULKETAK

Zozketa egin ondoren, ordaindutako zenbatekoak automatikoki itzuliko zaizkie saridunak ez diren pertsonei; aldeztu aurretik, plaza libreak dituzten taldeetan birkokatze aukera emango zaie. Ikastaroaren gainerakoan, web-ean adierazitako bitartekoen bidez eskatutako itzulketak aplikatu beharreko udal-araudiaren arabera tratatuko dira.

Gogoan izan Iruñean erroldatutako pertsonen lehentasuna dutela programa horretan.



2. URRATSA

ZOZKETA

Behar diren taldeetan (plaza eskaera eskaintza baino handiagoa) - Irailaren 28an, osteguna.

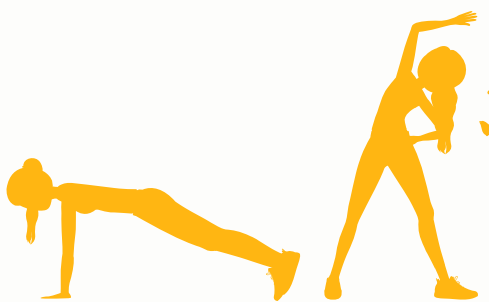
Taldeak aurrera egiteko gutxieneko kopurua: 15 pertsona.



4. URRATSA

ITZULKETA

Urriaren 2tik 6rako astean zehar, ordaindutako zenbatekoa itzuliko zaie plazarik lortu ez duten pertsoneri (lehenago jakinaraziko zaie, beste talde batean plaza bete nahi badituzte ere).



6. URRATSA

EKINTZA

Urriaren 2tik aurrera klaseak gozatu ahal izango dituzu eta berriro martxan jarri ikastaro honetan.

1. URRATSA



IZEN EMATEAK eta ORDAINKETA

- Web - Irailaren 20tik 26ra
- Aurrez-aurre - Irailaren 20tik 26ra
- Telefonoz - Irailaren 20tik 26ra

Izen-emateak ez du plaza bermatzen. Talderen batean plaza baino eskabide gehiago izatekotan, zozketa egingen da.

- *Ordainketa egiteko, ez ahaztu zure KREDITU TXARTELA.*

3. URRATSA

OHARRA

Zozketa egin eta gero, talde bakoitzetako persona onartuak web orrian zintzilikatuko ditugu (<https://pamplonadeporte.sedena.es>). Horrez gain, emaitza edota beste talde batean plaza aurkitu ahalko dira osteguna 28 eta ostirala 29an, goizeko 9:00etatik 14:00etara eta arratsaldeko 16:00etatik 18:00etara hurrengo telefono zenbakian: 610 124 826

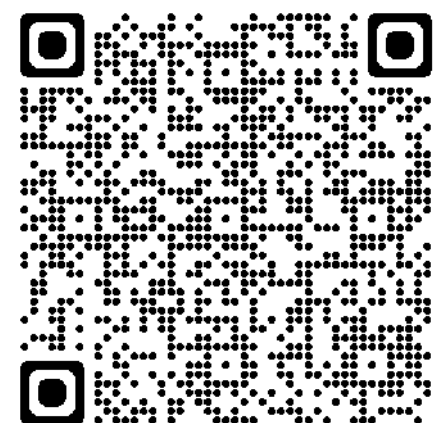
5. URRATSA



OSASUN-TESTA

Oso gomendagarria da test erraz bat betetzea jarduera fisikoa hasi aurretik, muga eta/edo gomendio garrantzitsuren bat egonez gero. Programaren webgunearen bidez eskuratu ahal izango da:

<https://pamplonadeporte.sedena.es>



  Astean 2 eta 3 eguneko taldeak, ordu 1.

 **UDAL KIROLDEGIAK, CIVIVOXAK ETA BESTE INSTALAZIO BATZUK**
(Begiratu hurrengo orrialdean: "Taldeak")

  **2023ko urriak 2 - 2024ko ekainak 14**



300 Kcal.



Intentsitate
BAXUA/ERDIA



 **2 egun - 70 €
3 egun - 104 €**

Zaintasun BAXUA/ERDIA



Izen emateak

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 kiroltara, 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.

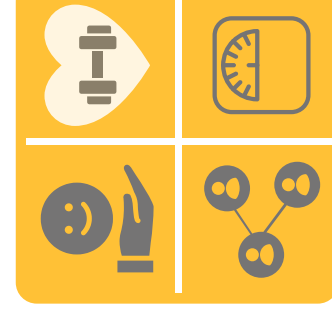


Gomendioak

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 behariko 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

”SOINKETA AEROBIKO MODERNOA” - UDAL PROGRAMAKIROL TERAPEUTIKOKOA “CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS” 2023-2024

SOINKETA AEROBIKO MODERNOA

ZENTRUA	EGUNAK	EGUTEGIA	PREZIOA
MENDILLORRIKO TRINKETEA	Astelehena-Asteazkena	20.30-21.30	70
VAZQUEZ DE MELLA I.P.	Astelehena-Azteazkena-Ostirala	19.15-20.15	104
ARROTXAPEAKO UDAL KIROLDEGIA	Astelehena-Azteazkena-Ostirala	18.00-19.00	104
	Astelehena-Azteazkena-Ostirala	9.15-10.15	104
AMAIUR IKASTOLA	Astelehena-Asteazkena-Osteguna	19.15-20.15	104
	Astelehena-Asteazkena-Osteguna	20.15-21.15	104
NAVARRO VILLOSLADA INSTITUTUA	Astelehena-Asteazkena-Osteguna	19.00-20.00	104
SAN FRANCISCO I.P.	Astelehena-Azteazkena-Ostirala	20.15-21.15	104
SAN JUAN DE LA CADENA I.P.	Astearte-Osteguna	20.00-21.00	70
	Astelehena-Azteazkena-Ostirala	19.30-20.30	104
	Astelehena-Azteazkena-Ostirala	20.30-21.30	104
EZKABAKO UDAL KIROLDEGIA	Astelehena-Azteazkena-Ostirala	18.00-19.00	104
	Astelehena-Asteazkena-Osteguna	9.30-10.30	104
AZPILAGAÑAKO UDAL KIROLDEGIA	Astearte-Osteguna-Ostirala	19.00-20.00	104
	Astelehena-Azteazkena-Ostirala	19.00-20.00	104
	Astearte-Osteguna-Ostirala	10.15-11.15	104
	Astelehena-Azteazkena-Ostirala	10.15-11.15	104
ITURRAMAKO IKASTETXE PUBLIKOA	Astelehena-Azteazkena-Ostirala	19.15-20.15	104
	Astearte-Osteguna	19.15-20.15	70
	Astearte-Osteguna	20.15-21.15	70
ITURRAMAKO CIVIVOKA	Astelehena-Asteazkena-Osteguna	20.00-21.00	104
	Astelehena-Asteazkena-Osteguna	19.00-20.00	104
JOSE MARIA IRIBARREN UDAL KIROLDEGIA	Astelehena-Asteazkena-Osteguna	19.00-20.00	104
	Astearte-Osteguna-Ostirala	11.00-12.00	104
SAN CERNIN IKASTOLA	Astearte-Osteguna	20.00-21.00	70
	Astearte-Osteguna	20.00-21.00	70
SANTA MARIA LA REAL	Astelehena-Asteazkena-Osteguna	20.00-21.00	104
ARROSADIAKO UDAL KIROLDEGIA	Astelehena-Azteazkena-Ostirala	18.00-19.00	104
	Astelehena-Azteazkena-Ostirala	9.00-10.00	104
JOSE MARIA HUARTE I.P.	Astelehena-Azteazkena-Ostirala	19.30-20.30	104
ELORRI I.P.	Astelehena-Azteazkena-Ostirala	19.30-20.30	104
	Astelehena-Asteazkena	20.30-21.30	70
ARANTZADI	Astelehena-Azteazkena-Ostirala	19.00-20.00	104

”SOINKETA AEROBIKO MODERNOA” - 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 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” 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	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 (zu)