

"GIMNASIA AERÓBICA MODERNA" - YOGA PROGRAMA MUNICIPAL DE DEPORTE TERAPÉUTICO "CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS" 2023-2024

INSCRIPCIÓN PRESENCIAL

En Oficinas de Sedena

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

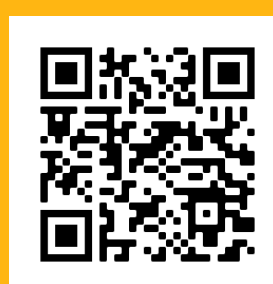


No olvides llevar tu documentación, tarjeta de crédito y certificados que verifiquen tus descuentos si los tuvieras.

INSCRIPCIÓN WEB

En la web <https://pamplonadeporte.sedena.es>

- Martes 3 de enero
- Miércoles 4 de enero



610 124 862

Número de atención telefónica

9:00 a 14:00

16:00 a 18:00

DATOS PARA LA INSCRIPCIÓN

A la hora de realizar la inscripción te solicitaremos:

- Nombre + 2 apellidos
- DNI
- Empadronamiento (personas empadronadas tienen prioridad si hubiera sorteo)
- Teléfono / Mail @
- Grupo al que quieres inscribirte entre los que tengan plazas libres (solo se podrá apuntar a un grupo por persona). (Se muestran a continuación)

SORTEO

En los grupos que haya existido más demanda del aforo permitido se procederá a realizar un sorteo público el **viernes 5 de enero a las 12:00h**. 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.

ESTADO DE SALUD

Ponemos a tu disposición el **test PAR-Q+** para conocer tu estado de salud antes de realizar la inscripción. Sólo te llevará 2 minutos rellenarlo y podrás ver si existe algún tipo de contraindicación médica para la práctica de actividad física.



DEVOLUCIONES

Una vez realizado el sorteo, se procederá con la devolución automática de las cuantías abonadas a las personas no agraciadas; previamente se ofrecerá a las mismas la posibilidad de reubicación en grupos con plazas disponibles. Durante el resto del curso las devoluciones solicitadas por los medios habilitados (indicados en la web), serán tratadas según marca la normativa municipal de aplicación.

GRUPOS CON PLAZAS DISPONIBLES

"GIMNASIA AERÓBICA MODERNA"- YOGA PROGRAMA MUNICIPAL DE DEPORTE TERAPÉUTICO "CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS" 2023-2024

Gimnasia Aeróbica Moderna

Instalación	Días	Horario	Plazas	Precio
CP. Elorri	L-X	20:30 - 21:30	14	46 €
Aranzadi	L-X-V media	19.00-20.00	2	68 €
Polideportivo Municipal Arrosadía	L-X-V	18:00 - 19:00	14	68 €
CP. Vazquez de Mella	L-X-V media	19:15 - 20:15	14	68 €
Colegio San Cernin	M-J suave	20:00 - 21:00	16	46 €
	M-J media	20:00 - 21:00	3	46 €
Civivox Iturrama	L-X-J	20:00 - 21:00	14	68 €
CP. Iturrama	M-J suave	19:15 - 20:15	15	46 €
	M-J alta	20:15 - 21:15	7	46 €
Polideportivo Municipal Azpilagaña	M-J-V media	19:00 - 20:00	13	68 €
	L-X-V alta	19:00 - 20:00	13	68 €
Polideportivo Municipal Ezcaba	L-X-V media	18:00 - 19:00	6	68 €
	L-X-J suave	9:30 - 10:30	1	68 €
CP. San Juan de la Cadena	L-X-V media	19:30 - 20:30	7	68 €
	M-J media	20.00-21.00	9	46 €
	L-X-V media	20:30 - 21:30	10	68 €
CP. San Francisco	L-X-V media	20:15 - 21:15	5	68 €
Instituto Navarro Villoslada	L-X-J media	19:00 - 20:00	10	68 €
Ikastola Amaiur	L-X-J media	19:15 - 20:15	8	68 €
	L-X-J alta	20:15 - 21:15	3	68 €
Polideportivo Municipal Rochapea	L-X-V	9.15-10.15	1	68 €
Polideportivo M. Trinquete de Mendillorri	L-X media	20:30 - 21:30	10	68 €

YOGA

Instalación	Días	Horario	Plazas	Precio
EZCABA	Lunes-Miércoles	19:00-20:30	11	68 €
ARANZADI	Martes-Jueves	17:00-18:30	7	68 €
	martes-Jueves	18:30-20:00	9	68 €
	Martes-Jueves	20:00-21:00	14	46 €
ARROSADIA	Lunes-Viernes	10:00-11:30	1	68 €
AQUAVOX SAN JORGE	Lunes-Miércoles	17:00-18:30	3	68 €

** 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

"GIMNASIA AERÓBICA MODERNA"- YOGA PROGRAMA MUNICIPAL DE DEPORTE TERAPÉUTICO "CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS" 2023-2024

REDUCCIONES APLICABLES AL PROGRAMA

1.- Por tipos de familia:

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

2.- Por discapacidad:

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

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

Ingresos Unidad familiar - Renta neta

- | | |
|------------------|-----|
| $\leq 100\%$ RIS | 90% |
| $\leq 200\%$ 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.- <i>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</i> | 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.- <i>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</i> | 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.- <i>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</i> | 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

Iruñeko Udala



Sedena



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



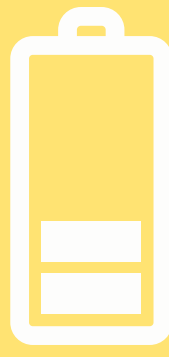
POLIDEPORTIVOS MUNICIPALES, CIVIVOX Y OTRAS INSTALACIONES
(mirar en la siguiente página "GRUPOS")



2 de octubre 2023 - 14 de junio 2024



300 Kcal.



Intensidad BAJA/MEDIA



2 días - 46€
3 días - 68 €



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

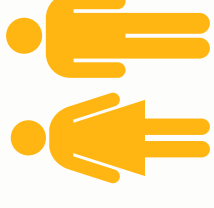
Música

Flexibilidad

Salud



GIMNASIA AERÓBICA MODERNA



Niños/as

Adultos

Mayores/Suaves



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.



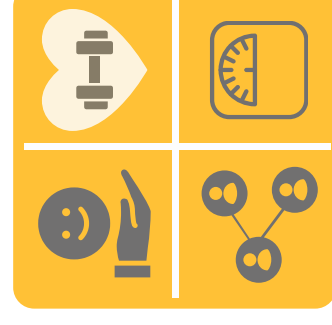
Objetivos

- 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



Niños/as

Adultos

Mayores/Suaves



Grupos de 2 y 3 días a la semana



POLIDEPORTIVOS MUNICIPALES, CIVIVOX Y OTRAS INSTALACIONES
(mirar en la siguiente página "GRUPOS")



2 de octubre 2023- 14 de junio 2024



150 Kcal.



Intensidad BAJA/MEDIA



2 horas - 46 €

3 horas - 68 €



Dificultad BAJA/MEDIA



Inscripciones



Tonificación-Fuerza



Cardiovascular



Relajación



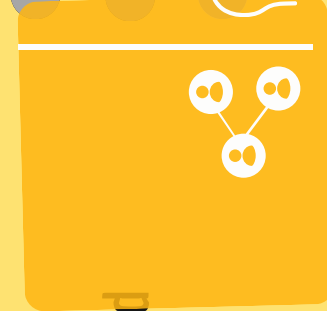
Música



Flexibilidad



Salud



Descripción

El yoga es toda una filosofía de vida, es una ciencia que mediante una serie de técnicas posturales, respiratorias y de relajación nos ayuda a equilibrar y normalizar nuestro cuerpo y nuestra mente, fomentando una actitud consciente y despierta ante la vida. La enseñanza básica que se impartirá incluye técnicas de trabajo corporal mediante posturas (asanas), técnicas de control muscular, relajación y meditación. Al estar dirigido a las personas mayores (o con ciertas limitaciones o patologías), se evitarán posturas yóguicas complicadas y el trabajo postural y de control muscular será más suave.



Objetivos

- Trabajar para conseguir un cuerpo más elástico, más resistente y más EQUILIBRADO.
- Alcanzar un estado psíquico y fisiológico en el que prime el equilibrio y la armonía entre cuerpo y mente.
- Elevar la estabilidad emocional, el tono vital y prevenir así diferentes trastornos físicos y psíquicos.
- Crear un hábito de ejercicio físico equilibrado practicando las posturas yóguicas adecuadas a la condición física y edad de las personas participantes.
- Desarrollar técnicas yóguicas de relajación para conseguir un profundo descanso y un estado de sosiego generalizado.
- Alcanzar una actitud mental positiva que mejore nuestra autoestima y mejore nuestras relaciones sociales (evitar el aislamiento)



Recomendaciones

1. Es importante acudir al médico antes de comenzar a practicar Yoga para informarle y que autorice nuestra participación.
2. Es una actividad muy recomendable para las personas mayores ya que no requiere gran condición física y pueden realizarlo todas las personas.
3. No es necesario ningún equipamiento especial, tan sólo ropa deportiva o cómoda. Se debe acudir a clase con una esterilla y ladrillo para uso personal.
4. Se aconseja prudencia y cautela en la práctica del Yoga, no sobrepasar nuestros propios límites individuales.
5. Hay que acudir a las clases con una actitud positiva y abierta a nuevas propuestas para así disfrutar del Yoga y de los/as compañeros/as y monitor/a al máximo.



Beneficios

- Mejora de la autoestima y la sensación de felicidad
- Mejora las relaciones sociales (evita aislamiento)
- Socialización
- Mejora la respiración

"GIMNASIA AERÓBICA MODERNA"- YOGA PROGRAMA MUNICIPAL DE DEPORTE TERAPÉUTICO "CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS" 2023-2024

CALENDARIO CURSO 2023-2024

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	29			

MARZO						
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

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)

** Calendario general del programa. Las particularidades de cada centro (Semana de Carnavales, festivos de colegios, etc.) se verán a lo largo del curso con la suficiente antelación.