

“GIMNASIA AERÓBICA MODERNA” PROGRAMA MUNICIPAL DE DEPORTE TERAPÉUTICO “CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS”

INSCRIPCIONES WEB

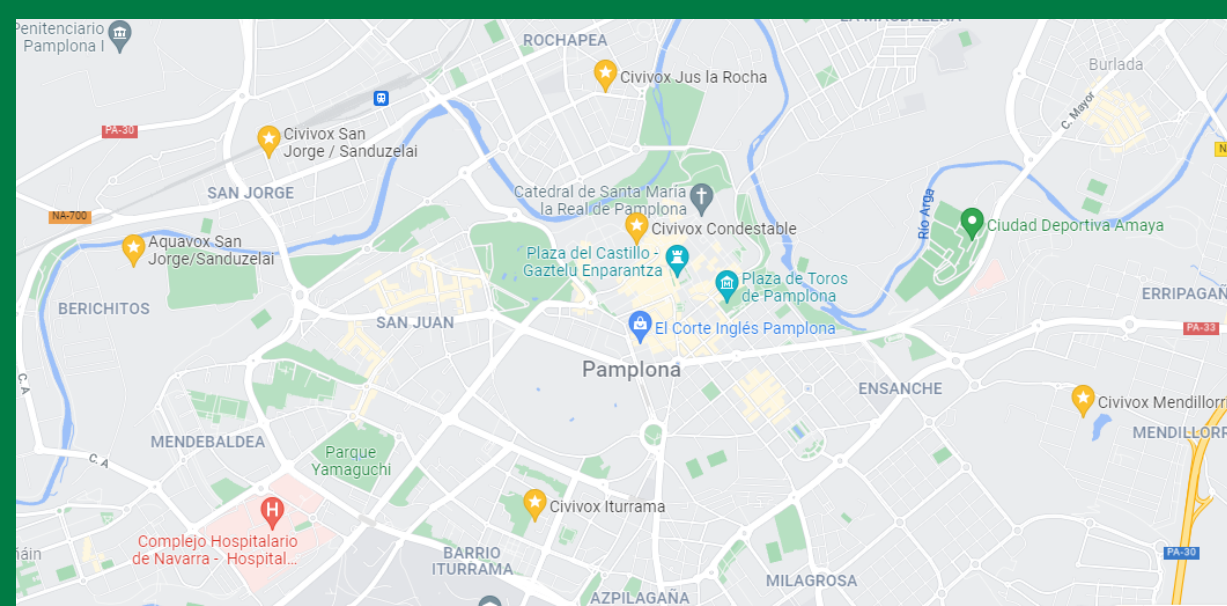
Accede a la web <https://pamplonadeporte.sedena.es>, elige tu grupo y rellena el formulario de inscripción. Podrás realizar el pago desde la misma web. Del 22 al 29 de septiembre.



INSCRIPCIONES PRESENCIALES

Puedes acercarte a realizar tu inscripción del 23 al 29 de septiembre a los siguientes centros:

- Aquavox San Jorge, de lunes a viernes de 9 a 21 horas
- Civivox Iturrama - Jueves 23 de 9 a 14 horas
- Civivox Condestable - Viernes 24 de 9 a 14 horas
- Civivox San Jorge - Lunes 27 de 9 a 14 horas
- Civivox Mendillorri - Martes 28 de 9 a 14 horas
- Civivox Juslarotxa - Miércoles 29 de 9 a 14 horas



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

INSCRIPCIÓN TELEFÓNICA

Si te resulta más cómodo puedes realizar tu inscripción llamando al 610 124 862 del 23 al 29 de septiembre (de lunes a viernes) en horario de 9.00 a 14.00 h. y de 16.00 a 18.00 h. Ten a mano tu tarjeta de crédito y el grupo/s al que quieres inscribirte.

SORTEO

En los grupos que haya existido más demanda del aforo permitido se procederá a realizar un sorteo público el día 30 de septiembre a las 11:00h (jueves). 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.



Se recuerda que es un programa donde las personas empadronadas en Pamplona tienen prioridad.



PASO 2

SORTEO

En los grupos necesarios (más demanda de plazas que oferta) - Jueves 30 de septiembre.

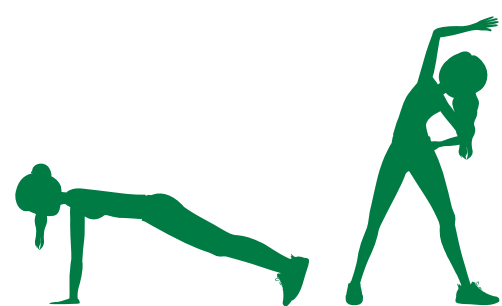
Número mínimo para que el grupo salga adelante: 15 personas.



PASO 4

DEVOLUCIÓN

Los días 4 y 5 de octubre se devolverá el importe abonado a aquellas personas que no han obtenido plaza (antes se procederá a avisarles por si quisieran ocupar plazas en otro grupos).



PASO 6

ACCIÓN

Desde el 4 de octubre ya podrás disfrutar de las clases y ponerte en acción de nuevo este curso.

PASO 1



INSCRIPCIÓN y PAGO*

- Web** - 22 al 29 de sept.
- Presencial - 23 al 29 de sept.
- Telefónica - 23 al 29 de sept.

** Completar el proceso de inscripción no garantiza la plaza; habrá que esperar al sorteo en aquellos grupos con más demanda que plazas ofertadas.*

PASO 3



AVISO USUARIOS/AS

Tras realizar el sorteo se colgarán en la página web todos los listados con las personas admitidas en cada grupo (<https://pamplonadeporte.sedena.es>). También se podrá consultar el resultado y/o buscar plaza en otro grupo en el 610 124 862 el jueves 30 y viernes 1 de 9.00 a 14.00 h. y de 16.00 a 18.00 h.

PASO 5



TEST SALUD

Es muy recomendable rellenar y completar un sencillo test antes de comenzar la actividad física por si existiera alguna limitación y/o recomendación importante. Se podrá acceder a él a través de la web del programa:

<https://pamplonadeporte.sedena.es>



Ayuntamiento de
Pamplona



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



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



4 de octubre 2021 - 17 de junio 2022



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

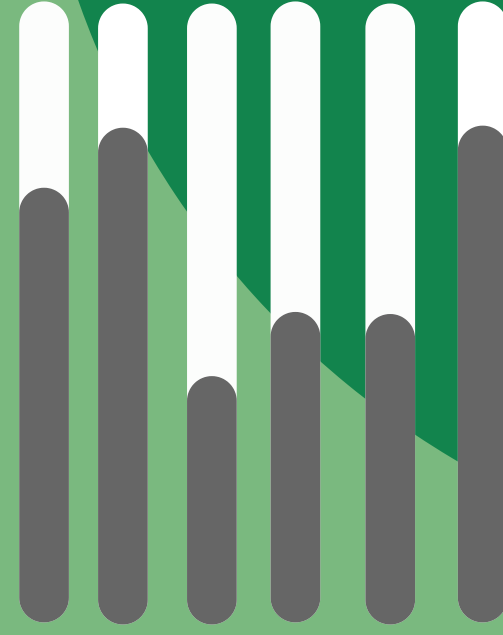
Cardiovascular

Relajación

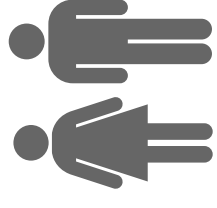
Música

Flexibilidad

Salud



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.

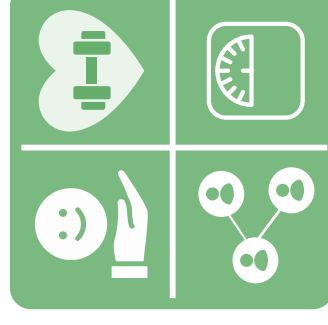


Recomendaciones

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.



Beneficios



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

“GIMNASIA AERÓBICA MODERNA” PROGRAMA MUNICIPAL DE DEPORTE TERAPÉUTICO “CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS”

CENTRO	DIAS	HORARIO	PRECIO
POLIDEPORTIVO M. TRINQUETE DE MENDILLORRI	Lunes-Miércoles	20.30-21.30	70 €
	Miércoles-Viernes	19.30-20.30	70 €
C.P. VAZQUEZ DE MELLA	Lunes-Miércoles-Jueves	19.30-20.30	104 €
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL ROCHAPEA	Lunes-Miércoles-Viernes	18.00-19.00	104 €
	Lunes-Miércoles-Viernes	9.30-10.30	104 €
IKASTOLA AMAIUR	Lunes-Miércoles-Jueves	19.30-20.30	104 €
	Lunes-Miércoles-Jueves	20.30-21.30	104 €
INSTITUTO NAVARRO VILLOSLADA	Lunes-Miércoles-Jueves	19.00-20.00	104 €
COMPLEJO DEPORTIVO ARANZADI	Martes-Jueves-Viernes	19.00-20.00	104 €
C.P. SAN FRANCISCO	Lunes-Miércoles-Viernes	20.00-21.00	104 €
C.P. SAN JUAN DE LA CADENA	Lunes-Miércoles-Viernes	19.30-20.30	104 €
	Lunes-Miércoles-Viernes	20.30-21.30	104 €
	Martes-Jueves-Viernes	20.00-21.00	104 €
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL EZCABA	Lunes-Miércoles-Viernes	18.00-19.00	104 €
	Lunes-Miércoles-Jueves	9.30-10.30	104 €
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL AZPILAGAÑA	Martes-Jueves-Viernes	19.00-20.00	104 €
	Lunes-Miércoles-Viernes	19.00-20.00	104 €
	Martes-Jueves-Viernes	10.30-11.30	104 €
	Lunes-Miércoles-Viernes	10.30-11.30	104 €
C.P. ITURRAMA	Lunes-Miércoles-Jueves	19.15-20.15	104 €
	Martes-Jueves	19.15-20.15	70 €
	Martes-Jueves	20.15-21.15	70 €
CIVIVOX ITURRAMA	Lunes-Miércoles-Jueves	20.00-21.00	104 €
	Lunes-Miércoles-Jueves	19.00-20.00	104 €
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ MARÍA IRIBARREN	Lunes-Miércoles-Jueves	19.00-20.00	104 €
	Martes-Jueves-Viernes	11.00-12.00	104 €
COLEGIO SAN CERNIN	Martes-Jueves	20.00-21.00	70 €
	Martes-Jueves	20.00-21.00	70 €
C.P. BLANCA DE NAVARRA	Lunes-Miércoles-Jueves	20.00-21.00	104 €
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL ARROSADÍA	Lunes-Miércoles-Viernes	18.00-19.00	104 €
	Lunes-Miércoles-Viernes	9.00-10.00	104 €
C.P. JOSÉ MARÍA HUARTE	Lunes-Miércoles-Viernes	19.30-20.30	104 €
C.P. ELORRI	Lunes-Miércoles-Viernes	19.30-20.30	104 €

** 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” 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 monoparental	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.

“GIMNASIA AERÓBICA MODERNA” PROGRAMA MUNICIPAL DE DEPORTE TERAPÉUTICO “CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS”

Las medidas propuestas son de obligado cumplimiento para todas las personas que participen en dichos cursos.

normas generales para todas las actividades



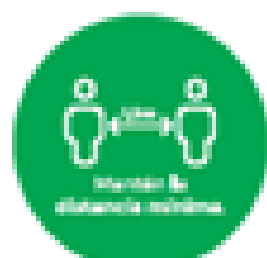
Si tienes fiebre, tos irritativa o dificultad para respirar o si has estado en contacto con afectados por COVID-19 **quédate en casa y llama al médico.**



Respetad señalización, pasillos y corredores habilitados que garantizan cumplir la distancia mínima de seguridad.



Haz uso del Gel Hidroalcohólico antes de acceder a la sala y repite a la salida



Mantener en todo momento la distancia mínima de seguridad interpersonal de 1,5m.



El botellín de agua es exclusivamente para uso propio y no se puede compartir.



Es necesaria la desinfección del material empleado al terminar su uso.



Está garantizada la limpieza, ventilación y desinfección de la sala al finalizar la sesión.



El aforo máximo de los cursos está limitado por la ley y es de obligado cumplimiento.



Se requiere puntualidad en la llegada a las salas no adelantándose al horario de clase para evitar aglomeraciones en los accesos. El monitorado determinará la duración de la actividad para garantizar la limpieza y desinfección.



Obligatorio el uso de mascarilla hasta el mismo momento de inicio de la actividad.



Evita cualquier tipo de saludo que conlleve contacto físico.



El calzado para realizar la actividad debe de ser distinto al utilizado en la calle.



Se permite el uso de material propio.

- Una vez terminada la sesión el monitorado realizará la limpieza y desinfección de los materiales usados que no hayan sido desinfectados por el alumnado. Para ello dispondrá del material necesario para llevar a cabo dicha desinfección.
- En lo referente al aforo, y según la normativa actual para este tipo de actividades, se irá actualizando según vayan marcando las autoridades competentes los ratios, m² por personas y máximos por grupo para este tipo de actividades.

“GIMNASIA AERÓBICA MODERNA” PROGRAMA MUNICIPAL DE DEPORTE TERAPÉUTICO “CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS”

2021

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		

2022

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)