

“SOINKETA AEROBIKO MODERNOA” UDAL PROGRAMA KIROL TERAPEUTIKOKOA “CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS”

WEB IZEN EMATEAK

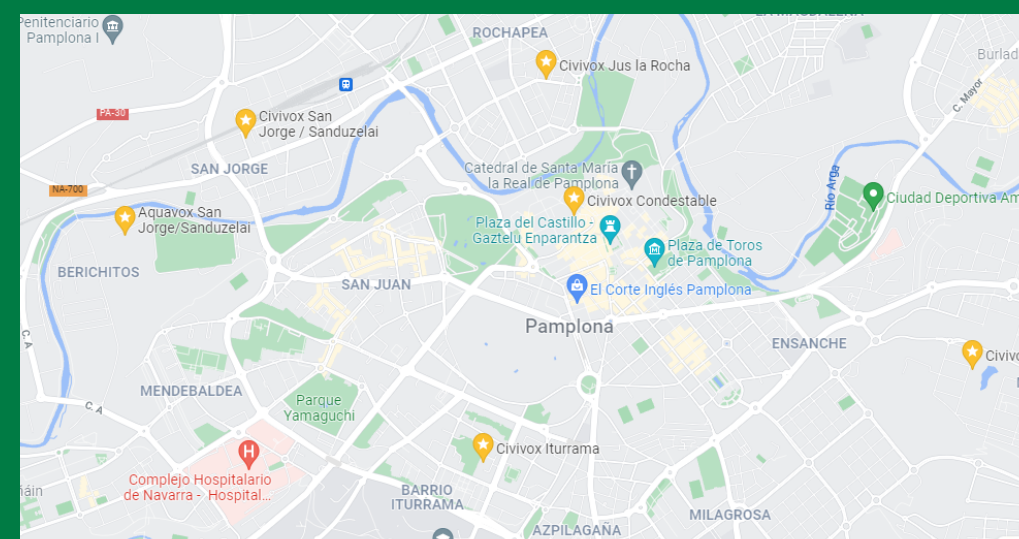
Sartu <https://pamplonadeporte.sedena.es> webgunean, aukeratu zure taldea eta bete izena emateko inprimakia. Ordainketa webgune beretik egin ahal izango duzu. Irailaren 2etik 20ra.



AURREZ AURREKO IZEN EMATEAK

Izena ematera hurbil zaitezke irailaren 23tik 29ra bitartean honako zentro hauetara:

- Sanduzelaiko Aquavoxa, astelehenetik ostiralera 9:00etatik 21:00etara
- Iturrama Civivoxa – Osteguna 23, 9:00etatik 14:00etara
- Condestable Civivoxa – Ostirala 24, 9:00etatik 14:00etara
- Sanduzelai Civivoxa – Astelehena 27, 9:00etatik 14:00etara
- Mendillorri Civivoxa – Asteartea 28, 9:00etatik 14:00etara
- Juslarrocha Civivoxa – Asteazkena 29, 9:00etatik 14:00etara



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

TELEFONOZ IZEN EMATEA

Erosoagoa bazaizu, izena eman dezakezu 610 124 862 telefonora deituta irailaren 23tik 29ra, 09:00etatik 14:00etara eta 16:00etatik 18:00etara. Eskura izan ezazu zure kreditu-txartela eta izena eman nahi duzun taldean edo taldeetan.

ZOZKETA

Baimendutako kopurua baino eskari handiagoa izan duten taldeetan zozketa publikoa egingo da irailaren 30ean, 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.



Gogoan izan Iruñean erroldatutako pertsonen lehentasuna dutela programa horretan.



2. URRATSA

SORTEO

Behar diren taldeetan (plaza eskaera eskaintza baino handiagoa) - Irailak 30, osteguna.

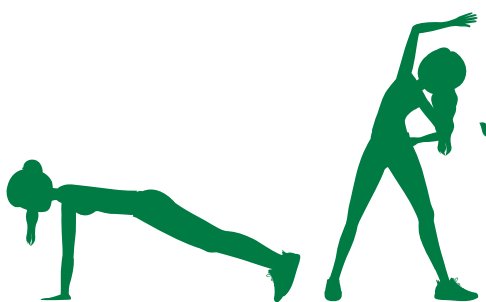
Taldeak aurrera egiteko gutxieneko kopurua: 15 pertsona.



4. URRATSA

ITZULKETA

Urriaren 4an eta 5ean, ordaindutako zenbatekoa itzuliko zaie plazarik lortu ez duten pertsonari (lehenago jakinaraziko zaie, beste talde batean plazak bete nahi badituzte ere).



6. URRATSA

EKINTZA

Urriaren 4tik aurrera klaseak gozatu ahal izango dituzu eta berriro martxan jarri ikastaro honetan

1. URRATSA



IZEN EMATEAK eta ORDAINKETA*

- Web ** - Irailaren 22tik 29ra
- Aurrez-aurre - Irailaren 23tik 29ra
- Telefonoz - Irailaren 23tik 29ra

** Izena emateko prozesua osatzeak ez du plaza bermatzen; eskaintako plazak baino eskaera handiagoa duten taldeetan zozketaren zain egon beharko da.*

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 30ean eta ostirala 1ean, 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>



Ayuntamiento de
Pamplona



Astean 2 eta 3 eguneko taldeak, ordu 1.



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



2021eko Urriak 4 - 2022eko Ekainak 17



Kcal
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 giharrek 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 erabiltzea gomendagarria denean.



Tonifikazioa-Indarra



Kardiobaskularra



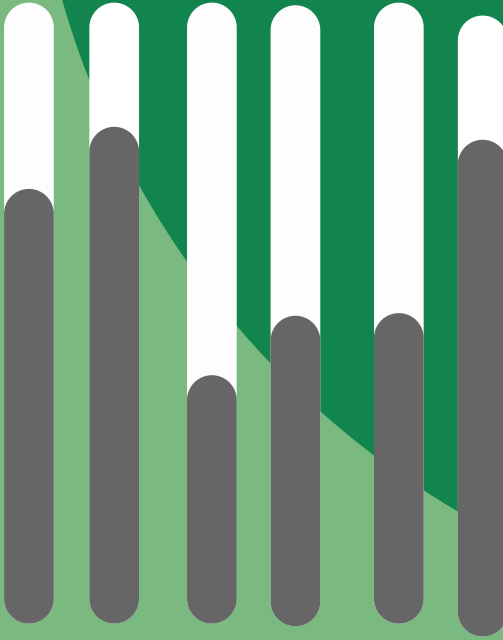
Erlaxazioa



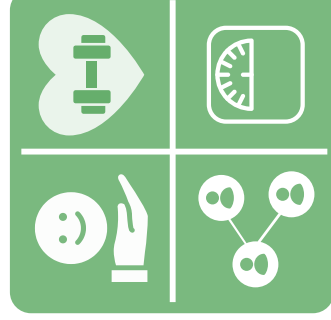
Musika



Malgutasunaalud

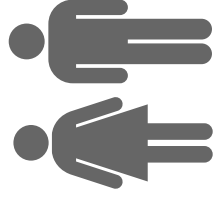


Onurak



- Autoestimua eta zoriontasun-sentsazioa hobetzen du.
- Giharrek tonifikatzen ditu, arnasteko gaitasuna hobetzen du.
- Sozializazioa
- Pisua kontrolatzen laguntzen digu

SOINKETA AEROBIKO MODERNOA**



Haurrak

Helduak

Adinekoak/Leuna



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.kastaroan askotariko jarduera fisikoak egingo dira, ohiko gimnastikatik jolas, dantza eta kirolelara, 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 igozte, 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.Parte-hartzaileen egoera fisikoa oro har hobetzea lortzea, eta, horrela, haien bizi-kalitatea hobetzea.
 2. Erresistentzia, indar muskularra eta malgutasuna zehatzago hobetzea.
 3. Parte-hartzaileen autoestimua igozte, ikasturtearen amaieran elkar ikusiko dutelako eta, batez ere, hobeto sentituko direlako.
 4. Ariketa fisikoaren bidez ohitura higienikoak eta osasungarriak hartzea.
- Harreman onak eta konfiantza-giroa ezartzea taldearen eta monitorearen artean.

“SOINKETA AEROBIKO MODERNOA” UDAL PROGRAMA KIROL TERAPEUTIKOKOA “CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS”

LEKUA	EGUNAK	ORDUTEGIA	PREZIOA
MENDILLORRIKO M. TRINKETEA KIROLDEGIA	Astelehena-Asteazkena	20.30-21.30	70 €
	Asteazkena-Ostirala	19.30-20.30	70 €
VAZQUEZ DE MELLA I.P.	Astelehena-Asteazkena-Osteguna	19.30-20.30	104 €
ARROTXAPEA UDAL KIROLDEGIA	Astelehena-Asteazkena-Ostirala	18.00-19.00	104 €
	Astelehena-Asteazkena-Ostirala	9.30-10.30	104 €
AMAIUR IKASTOLA	Astelehena-Asteazkena-Osteguna	19.30-20.30	104 €
	Astelehena-Asteazkena-Osteguna	20.30-21.30	104 €
NAVARRO VILLOSLADA INSTITUTUA	Astelehena-Asteazkena-Osteguna	19.00-20.00	104 €
ARANZADI KIROL-GUNEA	Martes- Jueves-Viernes	19.00-20.00	104 €
SAN FRANCISCO I.P.	Astelehena-Asteazkena-Ostirala	20.00-21.00	104 €
SAN JUAN DE LA CADENA I.P.	Astelehena-Asteazkena-Ostirala	19.30-20.30	104 €
	Astelehena-Asteazkena-Ostirala	20.30-21.30	104 €
	Astearte-Osteguna-Ostirala	20.00-21.00	104 €
EZKABA UDAL KIROLDEGIA	Astelehena-Asteazkena-Ostirala	18.00-19.00	104 €
	Astelehena-Asteazkena-Osteguna	9.30-10.30	104 €
AZPILAGAÑA UDAL KIROLDEGIA	Astearte-Osteguna-Ostirala	19.00-20.00	104 €
	Astelehena-Asteazkena-Ostirala	19.00-20.00	104 €
	Astearte-Osteguna-Ostirala	10.30-11.30	104 €
	Astelehena-Asteazkena-Ostirala	10.30-11.30	104 €
ITURRAMA I.P.	Astelehena-Asteazkena-Osteguna	19.15-20.15	104 €
	Astearte-Osteguna	19.15-20.15	70 €
	Astearte-Osteguna	20.15-21.15	70 €
ITURRAMA CIVIVOX	Astelehena-Asteazkena-Osteguna	20.00-21.00	104 €
	Astelehena-Asteazkena-Osteguna	19.00-20.00	104 €
JOSÉ MARÍA 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 €
BLANCA DE NAVARRA I.P.	Astelehena-Asteazkena-Osteguna	20.00-21.00	104 €
ARROSADÍA UDAL KIROLDEGIA	Astelehena-Asteazkena-Ostirala	18.00-19.00	104 €
	Astelehena-Asteazkena-Ostirala	9.00-10.00	104 €
JOSÉ MARÍA HUARTE I.P.	Astelehena-Asteazkena-Ostirala	19.30-20.30	104 €
ELORRI I.P.	Astelehena-Asteazkena-Ostirala	19.30-20.30	104 €

**** Deskontuak / Murrizketak:**

- Hurrengo orrialdean beharpenak eta/edo murrizketak agertzen dira.
- Nahitaezkoa izango da inskribatzeko unean justifikatzea eta aurkeztea hori egiaztatzen duen dokumentazioa.

“SOINKETA AEROBIKO MODERNOA” UDAL PROGRAMA KIROL TERAPEUTIKOKOA “CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS”

PROGRAMARI APLIKA DAKIZKIOKEEN MURRIZKETAK

1.- Familia motaren arabera

1.1. - <i>Kategoria orokorreko familia ugariagatik edo guraso bakarreko familiagatik</i>	%50
1.2. - <i>Kategoria bereziko familia ugaria</i>	%100

2.- Ezgaitasuna:

2.1. - <i>Legez aitortutako % 33ko edo gehiagoko desgaitasuna duen pertsonari.</i>	%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. - <i>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.</i>	%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. - <i>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</i>	%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. - <i>Ebazpen judizialaren bidez edo familia eta adingabeen zuzendariordetzaren edo hura babesteko ardura duen erakunde publikoaren adostasunarekin edo baimenarekin familia-harreraren entregatutako pertsonari</i>	%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 PROGRAMA KIROL TERAPEUTIKOKOA “CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS”

Proposatutako neurri guztiak derrigorrezkoak dira programan parte hartzen dute pertson guztientzan

JARDUERA GUZTIETARAKO ARAU OROKORRAK:



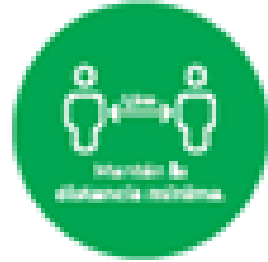
Sukarra, eztur narritagarria edo arnasa hartzeko zailtasunak baldin badituzu edo COVID-19rekin kontaktuan egon bazara, geratu etxean eta deitu medikuari.



Segurtasuneko gutxieneko distantzia betetzen dela bermatzen duten seinaleztapen, korridore eta korridore gaituak



Erabili Gel hidroalkoholikoa aretora sartu aurretik, eta errepikatu irteeran



Uneoro, pertsonen arteko gutxieneko segurtasun-distantzia 1.5m-koa izatea



Ur-botilatxoa norberaren erabilerarako baino ez da, eta ezin da partekatu



Beharrezkoa da erabilitako materiala desinfektatzea



Gelaren garbiketa, aireztatzea eta desinfekzioa bermatura daude saioaren bukaeran



Ikastaroen gehieneko edukiera legeak mugatzen du, eta nahitaez bete beharrekoa da



Garaiz iritsi behar da aretoetara, klaseko ordutegira aurreratu gabe, sarbideetan pilaketarik egon ez dadin. Monitoreak jardueraren iraupena zehaztuko du, garbiketa eta desinfekzioa bermatzeko



Nahitaezkoa da maskara erabiltzea jarduera hasten den unera arte



Kontaktu fisikoa dakarren agurrik ez egin



Jarduera egiteko oinetakoak kalean erabilitakoen bestelakoak izan behar dute



Bakoitza bere materiala erabil dezake

- Saioa amaitutakoan, begiraleek ikasleek desinfektatu ez dituzten material erabiliak garbitu eta desinfektatuko dituzte. Horretarako, desinfekzio hori egiteko behar den materiala izango du.
- Edukierari dagokionez, eta horrelako jardueretarako egungo araudiaren arabera, eguneratzen joango dira ratioak, m² pertsonako, eta maximoak taldeka, agintari eskudunek ezarri ahala.

“SOINKETA AEROBIKO MODERNOA” UDAL PROGRAMA KIROL TERAPEUTIKOKOA “CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS”

2021

URRIA						
A	A	A	O	O	L	I
				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						
A	A	A	O	O	L	I
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						
A	A	A	O	O	L	I
		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

URTARRILA						
A	A	A	O	O	L	I
					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						
A	A	A	O	O	L	I
	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						
A	A	A	O	O	L	I
	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						
A	A	A	O	O	L	I
				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						
A	A	A	O	O	L	I
						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						
A	A	A	O	O	L	I
		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 Hasiera - Kurtso bukaera

x Jai egunak - Zubiak (ez dago klaserik)

x Klaserik gabe egunak (Zubia)