

"YOGA 50 URTETIK GORAKOENTZAT" - UDAL PROGRAMA KIROL TERAPEUTIKOKOA "CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS"

WEB IZEN EMATEAK

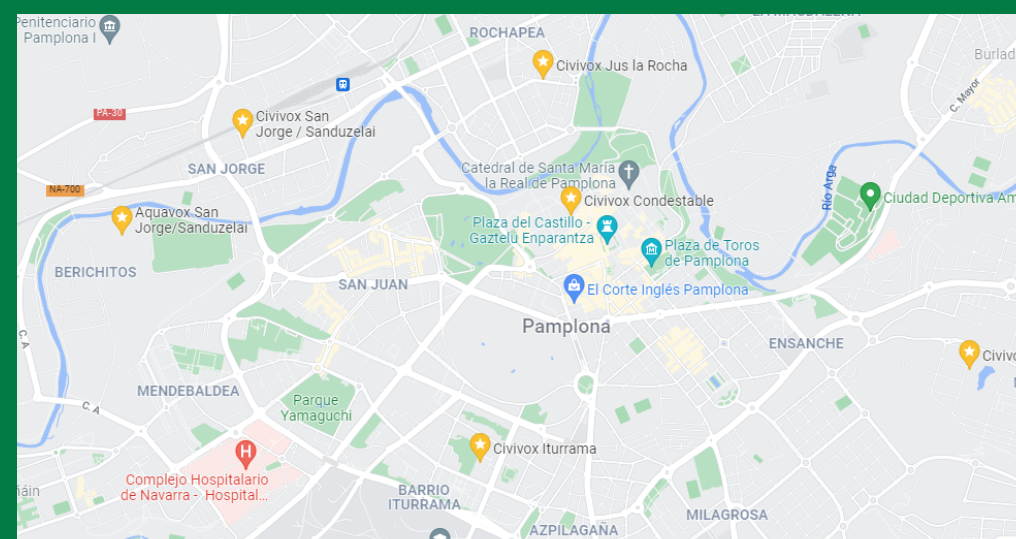
Sartu <https://pamplonadeporte.sedena.es> webgunean, aukeratu zure taldea eta bete izena emateko inprimakia. Ordainketa webgune beretik egin ahal izango duzu. Irailaren 22etik 29ra.



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.

TELEFONOS 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 pertsonak lehentasuna dutela programa horretan.



2. URRATSA

SORTEO

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

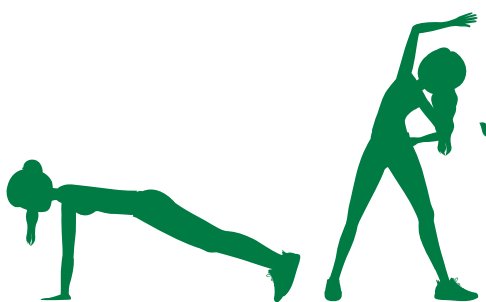
Taldeak aurrera egiteko gutxieneko kopurua: 15 pertsona.



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, emailta edota beste talde batean plaza aurkitu ahalko dira osteguna 30ean eta ostirala 1ean, goizeko 9:00etatik 14:00etara eta arratsaldeko 16:00etatik 18:00tara 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

Udala



SEDENA, S.L.



Astean 2 eta 3 eguneko taldeak.



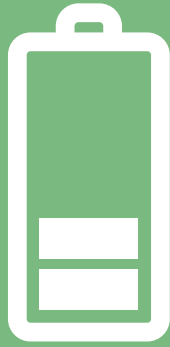
UDAL KIROLDEGIAK, INSTITUTUAK ETA IKASTETXEA
(Begiratu hurrengo orrialdean: "Taldeak")



2021eko Urriak 4 - 2022eko Ekainak 17



150 Kcal.



Intentsitate BAXUA/ERDIA



2 egun - 70 €
3 egun - 104 €



Zailtasun BAXUA/ERDIA



Izen emateak



Tonifikazioa-Indarra



Kardiobaskularra



Erlaxazioa



Musika



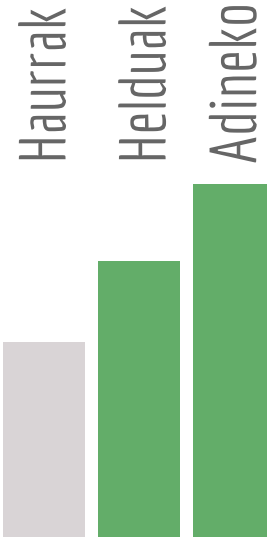
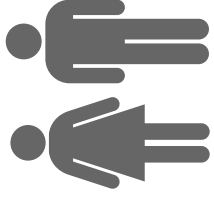
Malgutasuna



Osasuna



YOGA 50 URTETIK GORAKOENTZAT



Deskribapena

Yoga bizi-filosofia oso bat da, jarrera-, arnas- eta erlaxazio-teknika batzuen bidez gure gorputza eta burua orekatzen eta normalizatzen laguntzen digun zientzia bat da, bizitzaren aurrean jarrera kontziente eta erna sustatuz. Emango den oinarrizko irakaskuntzan gorputz-laneko teknikak sartzen dira, gorputz-jarreraren bidez (asanak), giharrek kontrolatzeko teknikak, erlaxazioa eta meditazioa. Adinekoei zuzenduta dagoenez (edo muga edo patologia jakin batzuekin), jarrera yogiko konplikatuak saihestuko dira, eta gorputz-jarreraren eta muskulu-kontrolaren lana leunagoa izango da.



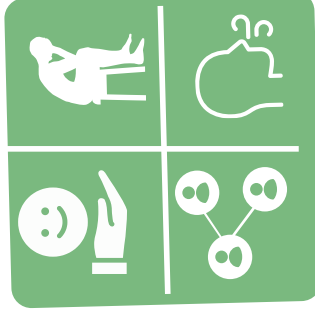
Helburuak

- Gorputz elastikoagoa, erresistenteagoa eta orekatuagoa lortzeko lan egitea.
- Gorputzaren eta buruaren arteko oreka eta harmonia lehenetsiko dituen egoera psikikoa eta fisiologikoa lortzea.
- Egonkortasun emozionala eta bizi-tonua handitzea eta, horrela, nahasmendu fisiko eta psikiko desberdinak prebenitzea.
- Ariketa fisiko orekatua egiteko ohitura sortzea, parte-hartzaileen egoera fisikoari eta adinari egokitutako jarrera yogikoak praktikatzuz.
- Erlaxatzeko teknika yogikoak garatzea, atsedeen sakona eta sosegu egoera orokorra lortzeko.
- Jarrera mental positiboa lortzea, gure autoestimua eta gizarte-harremanak hobetuko dituen (isolamendua saihestea)



Gomendioak

- Garrantzitsua da medikuaarengana joatea yoga egiten hasi aurretik, informazioa emateko eta gure parte-hartzea baimentzeko.
- Oso jarduera gomendagarria da adinekoentzat, ez baitu egoera fisiko handirik eskatzen eta pertsona guztiek egin baitezakete.
- Ez da ekipamendu berezirik behar, kirol-arropa edo arropa erosoak soilik. Klaseetaraa eskuoihal txiki batekin joatea gomendatzen da.
- Yoga egitean zuhurtzia eta zuhurtasuna gomendatzen da, gure muga indibidualak ez gainditzeko.
- Klaseetara proposamen berriak egiteko jarrera positibo eta irekiarekin joan behar da, yogaz, ikaskideez eta monitoreez ahalik eta gehien gozatzeko.



- Autoestimua eta zoriontasun-sentsazioa hobetzen du.
- Gizarte-harremanak hobetzen ditu (saihestu isolamendua)
- Sozializazioa
- Arnasketa hobetzen du



Onurak

"YOGA 50 URTETIK GORAKOENTZAT" - UDAL PROGRAMA KIROL TERAPEUTIKOKOA "CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS"

LEKUA	EGUNAK	ORDUTEGIA	PREZIOA
ITURRAMA CIVIVOX	Astelehena-Asteazkena-Ostirala	9:00-10:00	104 €
	Astelehena-Asteazkena-Ostirala	10:00-11:00	104 €
	Astelehena-Asteazkena-Ostirala	11:00-12:00	104 €
	Astearte-Osteguna	9:00-10:30	104 €
	Astearte-Osteguna	10:30-12:00	104 €
	Astelehena-Asteazkena	16:00-17:00	70 €
	Astelehena-Asteazkena	17:00-18:30	104 €
EZKABA	Astelehena-Asteazkena-Ostirala	9:00-10:00	104 €
	Astelehena-Asteazkena-Ostirala	19:00-20:00	104 €
ARROTXAPEA	Astelehena-Ostirala	10:30-12:00	104 €
	Astearte-Osteguna	17:00-18:00	70 €
ARROSADIA	Astelehena-Ostirala	10:00-11:30	104 €
	Astearte-Osteguna	10:00-11:00	70 €
	Astelehena-Asteazkena	19:00-20:30	104 €
MENDILLORRI CIVIVOX	Astelehena-Asteazkena	10:15-11:45	104 €
	Astelehena-Asteazkena-Ostirala	15:45-16:45	104 €
ARANZADI	Astelehena-Asteazkena	10:30-12:00	104 €
	Astearte-Osteguna	17:00-18:30	104 €
	Astelehena-Asteazkena	19:00-20:00	70 €
	Astearte-Osteguna	20:00-21:00	70 €
SAN JORGE AQUAVOX	Astelehena-Asteazkena	17:00-18:30	104 €

**** Deskontuak / Murrizketak:**

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

"YOGA 50 URTETIK GORAKOENTZAT" - 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-harreran entregatutako pertsonari</i>	%50
--	-----

7.- 30 urtetik beherakoek eta langabeek **%10eko** murrizketa izango dute. Murrizketa hori ezingo zaie metatu eskubide dituen beste deskontu batzuei.

"YOGA 50 URTETIK GORAKOENTZAT" - UDAL PROGRAMA KIROL TERAPEUTIKOKOA "CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS"

Proposatutako neurri guztiak derrigorrezkoak dira programan parte hartzen dute pertson guztientzat

JARDUERA GUZTIETARAKO ARAU OROKORRAK:



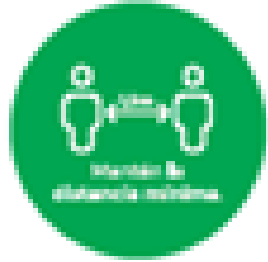
Sukarra, eztur narritagarria edo arnasa hartzeko zailtasunak baldin badituzu edo COVID-19rekin kontaktuan egon bazara, geratu etxean eta deitu medikuari.



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-botilatxoak 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.

"YOGA 50 URTETIK GORAKOENTZAT" - 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)