

"GIMNASIA AERÓBICA MODERNA"- PROGRAMA MUNICIPAL DE DEPORTE TERAPÉUTICO "CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS" 2022-23

INSCRIPCIONES WEB

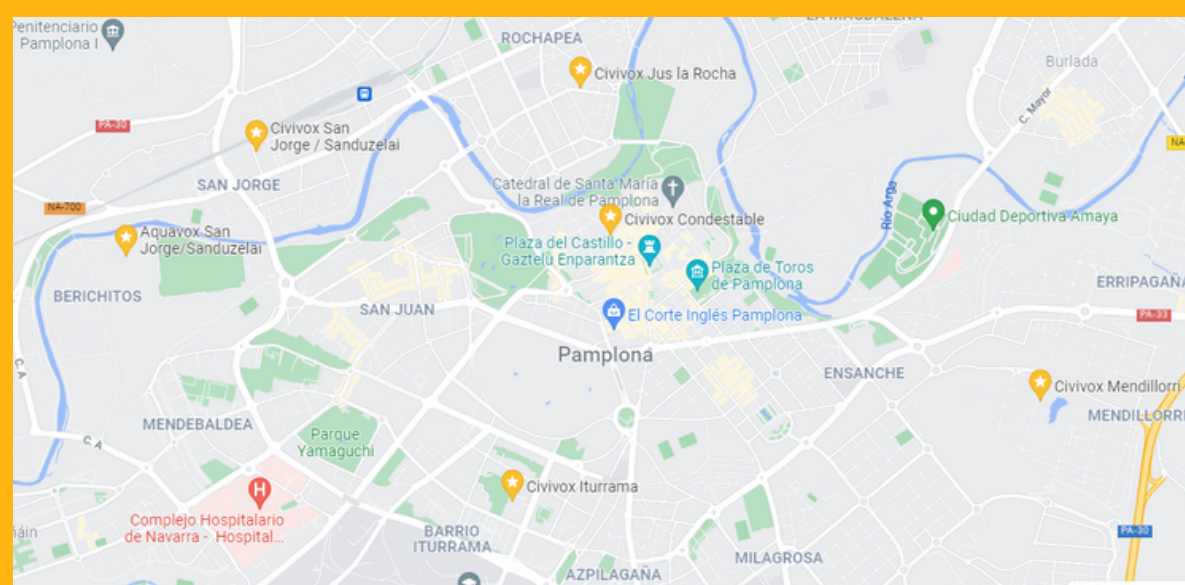
Accede a la web <https://pamplonadeporte.sedena.es>, elige tu grupo y rellena el formulario de inscripción. Podrás realizar el pago desde la misma web. **Del 12 al 23 de septiembre.**



INSCRIPCIONES PRESENCIALES

Puedes acercarte a realizar tu inscripción del **12 al 23 de septiembre** a los siguientes centros:

- Aquavox San Jorge, **de lunes a viernes** de 9 a 20:30 horas
- Civivox Iturrama - **Lunes 12** de 9 a 14 horas
- Civivox Iturrama - **Martes 13** de 9 a 14 horas
- Civivox Condestable - **Miércoles 14** de 9 a 14 horas
- Civivox Mendillorri - **Jueves 15** de 9 a 14 horas
- Civivox Juslarotxa - **Viernes 16** 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 **12 al 23 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.

- Se falicita el siguiente contacto 609 43 78 78 para cualquier duda a titulo informativo sobre la coordinacion del servicio. Se atenderá en el mismo horario mencionado arriba.

SORTEO

En los grupos que haya existido más demanda del aforo permitido se procederá a realizar un sorteo público el **martes 27 de septiembre a las 11:00h.** 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.



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) - Martes 27 de septiembre.

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



PASO 4

DEVOLUCIÓN

Los días 3 y 4 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 3 de octubre ya podrás disfrutar de las clases y ponerte en acción de nuevo este curso.

PASO 1



INSCRIPCIÓN y PAGO

- Web - 12 al 23 de sept.
- Presencial - 12 al 23 de sept.
- Telefónica - 12 al 23 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.

+ No olvides traer contigo tu TARJETA DE CRÉDITO para hacer el pago.

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 miércoles 28, el jueves 29 y el viernes 30 de 9.00 a 14.00 h. y de 16.00 a 18.00 h.

PASO 5



TEST SALUD

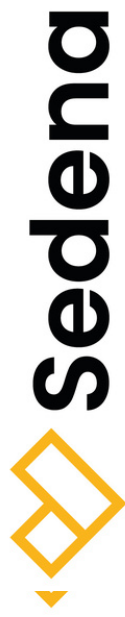
Es muy recomendable rellenar y completar un sencillo test antes de comenzar la actividad física por si existiera alguna limitación y/o recomendación importante. Se podrá acceder a él a través de la web del programa:

<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")



3 de octubre 2022 - 16 de junio 2023



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



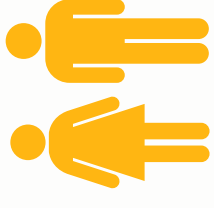
Flexibilidad



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.

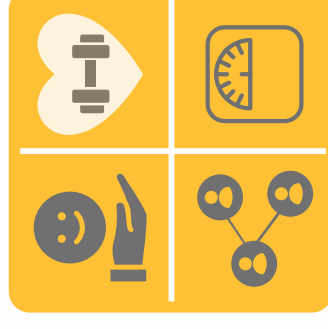


Recomendaciones

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" 2022-23

GIMNASIA AERÓBICA MODERNA				
CENTRO	DÍAS	HORARIO	INTENSIDAD	PRECIO
POLIDEPORTIVO M. TRINQUETE DE MENDILLORRI	Lunes-Miércoles	20.30-21.30	MEDIA	70
C.P. VAZQUEZ DE MELLA	Lunes-Miércoles-Viernes	19.30-20.30	MEDIA	104
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL ROCHAPEA	Lunes-Miércoles-Viernes	18.00-19.00	MEDIA	104
	Lunes-Miércoles-Viernes	9.15-10.15	MEDIA	104
IKASTOLA AMAIUR	Lunes-Miércoles-Jueves	19.30-20.30	MEDIA	104
	Lunes-Miércoles-Jueves	20.30-21.30	ALTA	104
INSTITUTO NAVARRO VILLOSLADA	Lunes-Miércoles-Jueves	19.00-20.00	MEDIA	104
C.P. SAN FRANCISCO	Lunes-Miércoles-Viernes	20.00-21.00	MEDIA	104
C.P. SAN JUAN DE LA CADENA	Martes-Jueves	20.00-21.00	MEDIA	70
	Lunes-Miércoles-Viernes	19.30-20.30	MEDIA	104
	Lunes-Miércoles-Viernes	20.30-21.30	MEDIA	104
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL EZCABA	Lunes-Miércoles-Viernes	18.00-19.00	MEDIA	104
	Lunes-Miércoles-Jueves	9.30-10.30	SUAVE	104
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL AZPILAGAÑA	Martes-Jueves-Viernes	19.00-20.00	MEDIA	104
	Lunes-Miércoles-Viernes	19.00-20.00	ALTA	104
	Martes-Jueves-Viernes	10.30-11.30	MEDIA	104
	Lunes-Miércoles-Viernes	10.30-11.30	SUAVE	104
C.P. ITURRAMA	Lunes-Miércoles-Viernes	19.15-20.15	SUAVE	104
	Martes-Jueves	19.15-20.15	MEDIA	70
	Martes-Jueves	20.15-21.15	ALTA	70
CIVIVOX ITURRAMA	Lunes-Miércoles-Jueves	20.00-21.00	MEDIA	104
	Lunes-Miércoles-Jueves	19.00-20.00	MEDIA	104
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ MARÍA IRIBARREN	Lunes-Miércoles-Jueves	19.00-20.00	MEDIA	104
	Martes-Jueves-Viernes	11.00-12.00	MEDIA	104
COLEGIO SAN CERNIN	Martes-Jueves	20.00-21.00	MEDIA	70
	Martes-Jueves	20.00-21.00	SUAVE	70
SANTA MARIA LA REAL	Lunes-miércoles-viernes	19.30-20.30	MEDIA	104
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL ARROSADÍA	Lunes-Miércoles-Viernes	18.00-19.00	MEDIA	104
	Lunes-Miércoles-Viernes	9.00-10.00	SUAVE	104
C.P. JOSÉ MARÍA HUARTE	Lunes-Miércoles-Viernes	19.30-20.30	MEDIA	104
C.P. ELORRI	Lunes-Miércoles-Viernes	19.30-20.30	MEDIA	104
	Lunes-Miércoles	20.30-21.30	MEDIA	70
ARANZADI	Lunes-miércoles-viernes	19.00-20.00	MEDIA	104

"GIMNASIA AERÓBICA MODERNA"- PROGRAMA MUNICIPAL DE DEPORTE TERAPÉUTICO "CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS" 2022-23

REDUCCIONES APLICABLES AL PROGRAMA

1.- Por tipos de familia:

- | | |
|---|------|
| 1.1.- Por familia numerosa de categoría general o por familia monoparenta | 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" 2022-23

CALENDARIO CURSO 2022-2023

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					

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)