

"SOINKETA AEROBIKO MODERNOA" - UDAL PROGRAMAKIROL TERAPEUTIKOKOA "CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS" 2022-2023

WEB IZEN EMATEAK

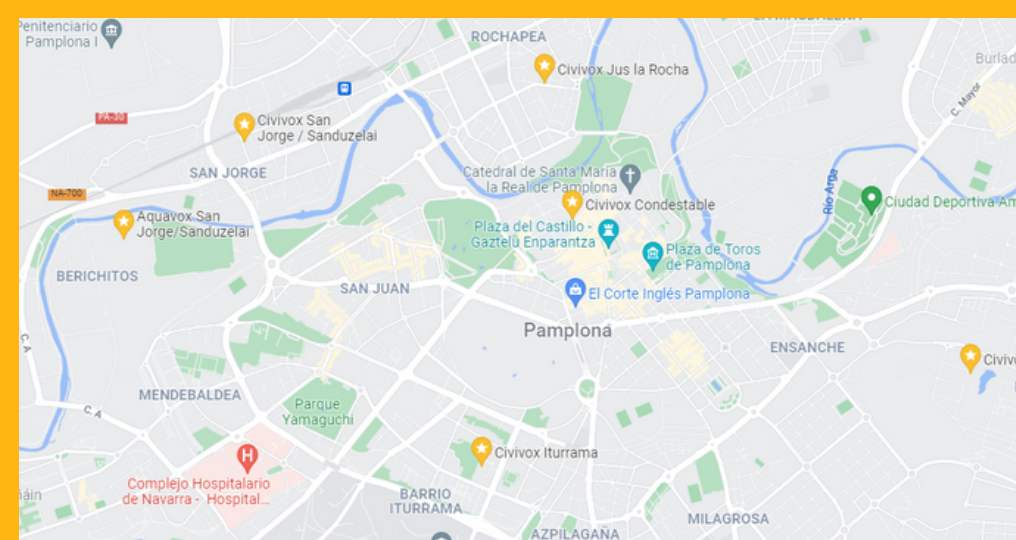
Sartu <https://pamplonadeporte.sedena.es> webgunean, aukeratu zure taldea eta bete izena emateko inprimakia. Ordainketa webgune beretik egin ahal izango duzu. Irailaren 12tik 23ra.



AURREZ AURREKO IZEN EMATEAK

Izena ematera hurbil zaitezke irailaren 12tik 23ra bitartean honako zentro hauetara:

- Sanduzelaiko Aquavoxa, astelehenetik ostiralera 9:00etatik 20:30etara
- Iturrama Civivoxa - **Osteguna 12**, 9:00etatik 14:00etara
- Iturrama Civivoxa - **Ostirala 13**, 9:00etatik 14:00etara
- Kondestable Civivoxa - **Astelehena 14**, 9:00etatik 14:00etara
- Mendillorri Civivoxa - **Asteartea 15**, 9:00etatik 14:00etara
- Juslarrotxa Civivoxa - **Asteazkena 16**, 9:00etatik 14:00etara



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

TELEFONOZ IZEN EMATEA

Erosoagoa bazaizu, izena eman dezakezu 610 124 862 telefonora deituta irailaren 12tik 23ra, 09:00etatik 14:00etara eta 16:00etatik 18:00etara. Eskura izan ezazu zure kreditu-txartela eta izena eman nahi duzun taldean edo taldeetan.

- Zerbitzuaren koordinazioaz informazioa jaso nahi izatekotan, 609 43 78 78 telefono zenbakian erantzunen da goian emandako ordutegian.

ZOZKETA

Baimendutako kopurua baino eskari handiagoa izan duten taldeetan zozketa publikoa egingo da irailaren 27an, 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

ZOZKETA

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

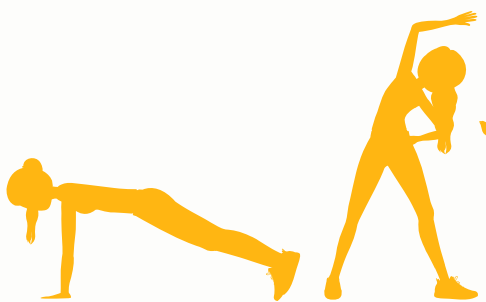
Taldeak aurrera egiteko gutxieneko kopurua: 15 pertsona.



4. URRATSA

ITZULKETA

Urriaren 3an eta 4ean, ordaindutako zenbatekoa itzuliko zaie plazarik lortu ez duten pertsonari (lehenago jakinaraziko zaie, beste talde batean plaza bete nahi badituzte ere).



6. URRATSA

EKINTZA

Urriaren 3tik aurrera klaseak gozatu ahal izango dituzu eta berriro martxan jarri ikastaro honetan.

1. URRATSA



IZEN EMATEAK eta ORDAINKETA

- Web - Irailaren 12tik 23ra
- Aurrez-aurre - Irailaren 12tik 23ra
- Telefonoz - Irailaren 12tik 23ra

Izen-emateak ez du plaza bermatzen. Talderen batean plazak baino eskabide gehiago izatekotan, zozketa egingen da.

- *Ordainketa egiteko, ez ahaztu zure KREDITU TXARTELA.*

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 asteazkena 28an, osteguna 29an eta ostirala 30ean, 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>



Astean 2 eta 3 eguneko taldeak, ordu 1.

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

2022eko Urriak 3 - 2023eko Ekainak 16

Kcal

300 Kcal.

Intentsitate

BAXUA/ERDIA

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 giharrak 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 erabilzea gomendagarria denean.

Tonifikazioa-Indarra

Kardiobaskularra

Erlaxazioa

Musika

Malgutasunaalud



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. Ikastaroan askotariko jarduera fisikoak egingo dira, ohiko gimnastikatik jolas, dantza eta kirolatar, 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 igotzea, 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

- Helburuak oso-osorik lortu ahal izateko, ezinbestekoa izango da jardueran jarraitua izatea.
- Edozein adinetako eta egoera fisikoko edozein pertsonarentzat da gomendagarria.
- Saietan garrantzitsua da arropa eta oinetako erosoak eramatea, mugimendu arinak egiteko eta bero handirik ez egiteko.
- Oso garrantzitsua da hasierako beroketa ona egitea eta amaieran luzaketa onak egitea, bai eta monitoreari jakinaraztea giharretako edo artikulazioetako lesiorik izanez gero.
- Ikasleren batek lesio edo mugaren bat badu, monitoreari jakinarazi beharko zaio ariketak egokitu ahal izateko eta, horrela, lesioak saihesteko.



Onurak

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



"SOINKETA AEROBIKO MODERNOA" - UDAL PROGRAMAKIROL TERAPEUTIKOKOA "CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS" 2022-2023

SOINKETA AEROBIKO MODERNOA				
ZENTROA	EGUNAK	ORDUTEGIA	INTENTSITATEA	PREKIOA
MENDILLORRIKO TRINKETE UDAL KIROLDEGIA	Astelehena-Asteazkena	20.30-21.30	ERTAINA	70
VAZQUEZ DE MELLA I.P.	Astelehena-Asteazkena-Ostirala	19.30-20.30	ERTAINA	104
ARROTXAPEAKO UDAL KIROLDEGIA	Astelehena-Asteazkena-Ostirala	18.00-19.00	ERTAINA	104
	Astelehena-Asteazkena-Ostirala	9.15-10.15	ERTAINA	104
AMAIUR IKASTOLA	Astelehena-Asteazkena-Osteguna	19.30-20.30	ERTAINA	104
	Astelehena-Asteazkena-Osteguna	20.30-21.30	HANDIA	104
NAVARRO VILLOSLADA INSTITUTUA	Astelehena-Asteazkena-Osteguna	19.00-20.00	ERTAINA	104
SAN FRANCISCO I.P.	Astelehena-Asteazkena-Ostirala	20.00-21.00	ERTAINA	104
SAN JUAN DE LA CADENA I.P.	Astearte-Osteguna	20.00-21.00	ERTAINA	70
	Astelehena-Asteazkena-Ostirala	19.30-20.30	ERTAINA	104
	Astelehena-Asteazkena-Ostirala	20.30-21.30	ERTAINA	104
EZKABAKO UDAL KIROLDEGIA	Astelehena-Asteazkena-Ostirala	18.00-19.00	ERTAINA	104
	Astelehena-Asteazkena-Osteguna	9.30-10.30	TXIKIA	104
AZPILAGAÑAKO UDAL KIROLDEGIA	Astearte-Osteguna-Ostirala	19.00-20.00	ERTAINA	104
	Astelehena-Asteazkena-Ostirala	19.00-20.00	HANDIA	104
	Astearte-Osteguna-Ostirala	10.30-11.30	ERTAINA	104
	Astelehena-Asteazkena-Ostirala	10.30-11.30	TXIKIA	104
ITURRAMAKO IKASTETXE PUBLIKOA	Astelehena-Asteazkena-Ostirala	19.15-20.15	TXIKIA	104
	Astearte-Osteguna	19.15-20.15	ERTAINA	70
	Astearte-Osteguna	20.15-21.15	HANDIA	70
ITURRAMAKO CIVIVOX	Astelehena-Asteazkena-Osteguna	20.00-21.00	ERTAINA	104
	Astelehena-Asteazkena-Osteguna	19.00-20.00	ERTAINA	104
JOSÉ MARÍA IRIBARREN UDAL KIROLDEGIA	Astelehena-Asteazkena-Osteguna	19.00-20.00	ERTAINA	104
	Astearte-Osteguna-Ostirala	11.00-12.00	ERTAINA	104
SAN CERNIN IKASTETXEA	Astearte-Osteguna	20.00-21.00	ERTAINA	70
	Astearte-Osteguna	20.00-21.00	TXIKIA	70
SANTA MARIA LA REAL	Astelehena-Asteazkena-Ostirala	19.30-20.30	ERTAINA	104
ARROSADIÁKO UDAL KIROLDEGIA	Astelehena-Asteazkena-Ostirala	18.00 -19.00	ERTAINA	104
	Astelehena-Asteazkena-Ostirala	9.00-10.00	TXIKIA	104
JOSÉ MARÍA HUARTE I.P.	Astelehena-Asteazkena-Ostirala	19.30-20.30	ERTAINA	104
ELORRI I.P.	Astelehena-Asteazkena-Ostirala	19.30-20.30	ERTAINA	104
	Astelehena-Asteazkena	20.30-21.30	ERTAINA	70
ARANTZADI	Astelehena-Asteazkena-Ostirala	19.00-20.00	ERTAINA	104

"SOINKETA AEROBIKO MODERNOA" - UDAL PROGRAMAKIROL TERAPEUTIKOKOA "CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS" 2022-2023

PROGRAMARI APLIKA DAKIZKIOKEEN MURRIZKETAK

1.-Familia motaren arabera

1.1.-Kategoria orokorreko familia ugariagatik edo guraso bakarreko familiagatik %50

1.2.-Kategoria bereziko familia ugaria %100

2.- Ezgaitasuna:

2.1.- Legez aitortutako % 33ko edo gehiagoko desgaitasuna duen pertsonari. %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.- 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. %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.- 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 %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.- Ebazpen judizialaren bidez edo familia eta adingabeen zuzendariordetzaren edo hura babesteko ardura duen erakunde publikoaren adostasunarekin edo baimenarekin familia-harreraren entregatutako pertsonari %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 PROGRAMAKIROL TERAPEUTIKOKOA
”CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS” 2022-2023

2022 - 23 IKASTURTEKO EGUTEGIA

URRIA						
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						

AZAROA						
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				

ABENDUA						
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	

URTARRILA						
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					

OTSAILA						
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					

MARTXOA						
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		

APIRILA						
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

MAIATZA						
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				

EKAINA						
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 Ikasturtearen hasiera - bukaera

x Jaiegunak - Zubiak (klaserik ez dago)

x Klaserik gabeko egunak (zubiak)